

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN *AVOIDANCE BEHAVIOR* DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS DIPONEGORO

Melissa Aime Lintang¹, Lusi Nur Ardhiani ¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: melissa.lintang50@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *avoidance behavior* dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro. Sampel penelitian terdiri atas 132 mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi dan diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Rosenberg *Self-esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari 10 aitem ($\alpha = 0,882$) serta Skala *Avoidance behavior* yang dikonstruksi peneliti, yang terdiri dari 17 aitem ($\alpha = 0,879$). Analisis data dilakukan menggunakan regresi sederhana dengan bantuan program JASP versi 0.19.3.0. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *avoidance behavior* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah *avoidance behavior* ($R = -0,428$; $p < 0,001$), dengan *self-esteem* berkontribusi sebesar **16,5%** terhadap *avoidance behavior*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi mahasiswa dan Universitas Diponegoro bahwa *self-esteem* yang tinggi berkaitan dengan kecenderungan *avoidance behavior* yang rendah, sehingga dukungan dapat diarahkan untuk mempertahankan kondisi positif tersebut.

Kata kunci: *self-esteem*; *avoidance behavior*; mahasiswa tingkat akhir; penyusunan skripsi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND AVOIDANCE BEHAVIOR IN THESIS WRITING AMONG FINAL YEAR STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Melissa Aime Lintang¹, Lusi Nur Ardhiani ¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: melissa.lintang50@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-esteem and avoidance behavior among senior students at Diponegoro University who are writing their theses. The study sample consisted of 132 Diponegoro University students who were writing their theses and was selected using purposive sampling. The measurement instruments used were the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), consisting of 10 items ($\alpha = 0.882$), and an Avoidance Behavior Scale developed by the researchers, consisting of 17 items ($\alpha = 0.879$). Data analysis was performed using simple regression with the assistance of the JASP program, version 0.19.3.0. The results of the analysis indicate that there is a significant negative relationship between self-esteem and avoidance behavior among senior students at Diponegoro University. This relationship indicates that the higher the self-esteem, the lower the avoidance behavior ($R = -0.428$; $p < 0.001$), with self-esteem accounting for 16.5% of the variance in avoidance behavior. Thus, the results of this study can serve as information for students and Diponegoro University that high self-esteem is associated with a low tendency toward avoidance behavior, so that support can be directed toward maintaining this positive condition.

Keywords: self-esteem; avoidance behavior; senior students; thesis writing.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan salah satu tahapan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik selama masa studi. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Efendi et al., 2018). Dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab akademik yang perlu diselesaikan selama masa studi (Tanjung et al., 2018).

Dalam proses pendidikan menuju gelar sarjana, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang perlu diselesaikan sesuai dengan kurikulum dan masa studi yang berlaku. Pada tahap akhir pendidikan, mahasiswa perlu menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana (Safitri et al., 2021). Hal tersebut sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Nomor 39 Tahun 2025 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi yang menetapkan bahwa program sarjana dan sarjana terapan memiliki beban belajar paling sedikit 144 SKS yang secara normatif ditempuh dalam waktu 8 semester. Pada tahap akhir pendidikan, mahasiswa perlu menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana (Safitri et al., 2021).

Penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk merancang, merumuskan, melaksanakan, menganalisis, serta menyajikan hasil penelitian secara mandiri di bawah bimbingan dosen pembimbing (Khairani, 2019). Namun, proses penyusunan skripsi tidak selalu berjalan dengan lancar. Roelyana Listiyandini (2016) menyatakan bahwa mahasiswa kerap menghadapi berbagai permasalahan dalam penyusunan skripsi, baik yang bersumber dari hambatan teknis akademis maupun hambatan psikologis. Mahasiswa dapat menghadapi berbagai tekanan (*stressor*), seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan literatur, kompleksitas metodologi dan analisis data, komunikasi dengan dosen pembimbing, serta tuntutan manajemen waktu.

Kondisi psikologis dan perilaku yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi dapat berkaitan dengan berbagai permasalahan akademik, seperti stres akademik, prokrastinasi akademik, maupun *avoidance behavior*. Meskipun ketiganya berkaitan dalam konteks permasalahan akademik, terdapat perbedaan konseptual yang perlu ditegaskan agar fokus penelitian menjadi jelas. Stres akademik merujuk pada respons ketegangan fisik, emosional, atau mental yang timbul akibat persepsi individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya koping yang dimilikinya (Risana & Kustanti, 2020). Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan secara sengaja terhadap pengerjaan atau penuntasan tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa dampak buruk di kemudian hari (Gultom et al., 2018). Fenomena prokrastinasi sendiri telah banyak dikaji dalam konteks pendidikan,

salah satunya penelitian Balkis dan Duru (2017) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan performa akademik dan kepuasan terhadap kehidupan akademik mahasiswa.

Berbeda dari sekadar stres atau penundaan umum, fenomena yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah *avoidance behavior* (perilaku menghindar). Menurut Schoenfeld (1969, dalam LeDoux et al., 2017), *avoidance behavior* merupakan bentuk respons koping psikologis yang dilakukan individu untuk menjauhi, melarikan diri, atau menghindar dari stimulus tertentu yang dipersepsikan tidak menyenangkan, menakutkan, atau menimbulkan kecemasan. Dalam konteks akademik, Sarirah dan Rahayu (2019) mendefinisikan *avoidance behavior* sebagai tindakan menghindari tugas-tugas akademik akibat munculnya rasa cemas, perasaan tidak mampu menyelesaikan tantangan, atau keinginan untuk lari dari situasi ketidaknyamanan emosional. Berbagai laporan mengenai permasalahan akademik menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami tekanan ketika menghadapi hambatan dalam penyelesaian tugas, yang pada sebagian mahasiswa dapat disertai kecenderungan untuk mengalihkan perhatian atau menghindari tugas yang dihadapi (Fauzan, 2025). Dalam penyusunan skripsi, manifestasi *avoidance behavior* dapat berupa menunda membuka draf revisi, menghindari komunikasi dengan dosen pembimbing, hingga menarik diri dari proses bimbingan.

Dinamika *avoidance behavior* dalam lingkungan akademik menunjukkan bahwa perilaku menghindar dapat berkaitan dengan kondisi emosional yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Hasty et al. (2021)

menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan akademik dengan *academic avoidance*, yang menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik dapat disertai kecenderungan untuk menghindari aktivitas akademik. Dalam konteks penyusunan skripsi, Pravita dan Kuswandono (2022) menemukan bahwa *avoidance behaviour* merupakan salah satu bentuk perilaku yang muncul dalam proses penulisan skripsi, termasuk dalam menghadapi kegiatan menulis, evaluasi, dan revisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa situasi akademik yang menimbulkan ketidaknyamanan dapat berkaitan dengan munculnya kecenderungan *avoidance behavior* pada mahasiswa.

Avoidance behavior dalam konteks akademik menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas. Ziegler (2022) menunjukkan bahwa *task avoidance* merupakan salah satu strategi perilaku yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi emosi tidak menyenangkan yang muncul ketika mengerjakan tugas akademik. Dalam konteks penulisan skripsi, penelitian Pravita dan Kuswandono (2022) juga menunjukkan adanya *avoidance behaviour* dalam proses penulisan skripsi, terutama dalam bentuk menghindari kegiatan menulis, evaluasi, dan revisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menghindar dapat muncul dalam proses penyelesaian tugas akhir ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan tidak menyenangkan.

Fenomena kecenderungan *avoidance behavior* dalam penyusunan skripsi juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP). Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut di lapangan, peneliti melakukan studi

pendahuluan melalui wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi. Hasil wawancara menunjukkan adanya perilaku yang sesuai dengan karakteristik *avoidance behavior*, terutama ketika mahasiswa menghadapi revisi naskah yang berat dan keraguan terhadap kemampuan diri. Subjek mengungkapkan bahwa kondisi tersebut disertai perasaan cemas dan kecenderungan untuk menghindari pengerjaan skripsi. Bentuk penghindaran yang dilakukan antara lain menunda membuka catatan revisi dari dosen pembimbing selama berminggu-minggu, menunda komunikasi dengan dosen, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional ketika menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah faktor internal apa yang berkaitan dengan kecenderungan *avoidance behavior* pada mahasiswa tingkat akhir. Salah satu konstruk psikologis internal yang relevan dalam memahami bagaimana individu memandang dan mengevaluasi dirinya ketika menghadapi berbagai tantangan adalah *self-esteem*. Menurut Rosenberg (Oktalia et al., 2018), *self-esteem* (harga diri) merupakan evaluasi menyeluruh yang dibuat dan dipertahankan individu mengenai seberapa bernilai, berharga, dan mampunya diri mereka, yang mencakup penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri. *Self-esteem* berkaitan dengan cara individu memandang dirinya serta merespons berbagai situasi dan tantangan yang dihadapi.

Mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap potensi dan keberhargaan dirinya. Sebaliknya,

mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki evaluasi diri yang lebih negatif dan dapat merasa kurang kompeten ketika menghadapi tuntutan akademik. Dalam konteks penyusunan skripsi, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya kekhawatiran terhadap penilaian, kegagalan, atau ketidakmampuan dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Perbedaan dalam cara individu mengevaluasi dirinya tersebut menjadi salah satu alasan *self-esteem* relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *avoidance behavior*.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan *self-esteem* dengan berbagai respons individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Orth dan Robins (2014) menunjukkan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Ferrari (2020) menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap penundaan tugas-tugas berat. Sementara itu, Amal et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami kecemasan akademik dan memiliki kecenderungan menghindari tugas yang dirasakan menekan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah diuraikan, *self-esteem* telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan berbagai aspek psikologis dan perilaku akademik, seperti kesejahteraan psikologis, penyesuaian terhadap tantangan, penundaan tugas, serta kecemasan akademik. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan *self-esteem* dengan *avoidance behavior* dalam konteks penyusunan skripsi masih terbatas. Selain itu, kajian mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut

pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi juga belum ditemukan dalam penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian ini. Kekhususan penelitian ini terletak pada fokus kajiannya terhadap hubungan *self-esteem* dengan *avoidance behavior* secara spesifik dalam konteks penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro. Fokus tersebut memungkinkan penelitian untuk memberikan gambaran mengenai keterkaitan evaluasi individu terhadap dirinya dengan kecenderungan perilaku menghindar yang muncul dalam situasi penyelesaian skripsi.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur tersebut dengan menguji hubungan antara *self-esteem* dengan *avoidance behavior* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Diponegoro yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis mengenai keterkaitan *self-esteem* dengan *avoidance behavior* dalam konteks penyusunan skripsi serta memberikan informasi empiris yang dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *avoidance behavior* pada mahasiswa akhir Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan negatif antara kedua variabel dalam penelitian ini yaitu *self-esteem* dengan *avoidance behavior* pada mahasiswa akhir Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap peningkatan kajian ilmiah dalam ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis serta menambah kajian terkait *self-esteem* dan *avoidance behavior* melalui dilaksanakannya penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai *self-esteem* dan *avoidance behavior* beserta hubungan keduanya pada ruang lingkup mahasiswa sehingga mahasiswa dapat melakukan pengelolaan terhadap kondisi *self-esteem* dan *avoidance behavior* yang akan berpotensi mengganggu pengerjaan skripsi serta dapat melakukan upaya pencegahannya.

b. Bagi Instansi (Universitas Dipengoro)

Diharapkan dapat menjadi dasar bagi Universitas Diponegoro

dalam mengembangkan program pendampingan dan layanan akademik yang lebih efektif untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendorong kepercayaan diri, keberanian mengambil langkah, dan menurunkan tekanan psikologis dalam penyusunan skripsi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat berfungsi sebagai sumber acuan serta menyumbangkan pemahaman tentang hubungan antara *self-esteem* dengan *avoidance behavior* bagi penelitian selanjutnya.