

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN :

DOI :

Self-Esteem as Part of Academic Productivity

Self Esteem Sebagai Bagian Produktivitas Insan Akademisi

Vicky Kurniawan¹, Moh. Arvany Zakky Al Kamil²

¹Vicky.krn99@gmail.com, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

²marvanizakky@gmail.com, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban

Abstract

Self-esteem is a crucial psychological factor that influences students' productivity in academic life. This study aims to describe how self-esteem contributes to student productivity, both in academic performance and personal development. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through interviews, observations, and document analysis involving students from the Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban who had completed at least one year of study. The findings reveal that students with high self-esteem tend to have strong learning motivation, better time management, and greater confidence in facing academic challenges. In contrast, students with low self-esteem experience difficulties in active participation, decision-making, and are more prone to anxiety and decreased academic performance. Social support and a positive campus environment were identified as protective factors that help strengthen students' self-esteem. This study highlights the reciprocal relationship between self-esteem and productivity and underscores the importance of institutional efforts to foster self-esteem as a strategy to enhance student well-being and academic success.

Keywords: *self-esteem, student productivity, higher education, social support, self-confidence*

Abstrak

Self-esteem atau harga diri merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi produktivitas mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana self-esteem berperan dalam menunjang produktivitas mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun pengembangan diri. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi terhadap mahasiswa Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban yang telah menjalani masa studi minimal satu tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang kuat, mampu mengelola waktu, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah mengalami hambatan dalam partisipasi aktif, pengambilan keputusan, serta rentan terhadap kecemasan dan penurunan performa akademik. Dukungan sosial dan lingkungan kampus yang positif terbukti menjadi faktor protektif dalam memperkuat harga diri mahasiswa. Penelitian ini menegaskan bahwa hubungan antara self-esteem dan produktivitas bersifat timbal balik, serta pentingnya perhatian institusi pendidikan dalam membina self-esteem guna meningkatkan kualitas dan kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci : *self-esteem, produktivitas mahasiswa, pendidikan tinggi, dukungan sosial, kepercayaan diri*

PENDAHULUAN

Memiliki gelar sebagai mahasiswa adalah suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Suatu kebanggaan karena kita bisa mencapai sesuatu yang menjadi harapan begitu banyak orang, namun juga menjadi tantangan manakala kita harus bertanggung jawab atas ilmu yang kita miliki. Maka dari itu, harapan dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa sangat besar. Sebagai seorang mahasiswa kita adalah *agent of change* yang mampu memberikan solusi untuk masalah yang dihadapi masyarakat, bangsa, dan negara.

Sebelum menjadi agen perubahan, mahasiswa terlebih dahulu menjalani proses pembelajaran. Bagi individu, pendidikan adalah hal yang sangat penting, sebab melalui pendidikan seseorang dapat memahami dan beradaptasi dengan situasinya. Proses pembelajaran dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik yang formal maupun nonformal. Agar hasil pembelajaran optimal, kita semua perlu produktif saat belajar. Produktivitas yang tinggi dalam belajar memungkinkan kita mencapai prestasi akademik yang baik dan dapat memberikan kepuasan pribadi, ketenaran, serta meningkatkan

kepercayaan diri di pandangan orang lain.

Produktivitas mahasiswa juga merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan di perguruan tinggi. Produktivitas ini tidak hanya tercermin dari pencapaian akademik seperti nilai, kelulusan tepat waktu, dan partisipasi dalam kegiatan ilmiah, tetapi juga dari kemampuan mahasiswa untuk mengelola waktu, menyelesaikan tugas, serta terlibat aktif dalam pengembangan diri. Di balik berbagai capaian tersebut, terdapat faktor psikologis yang memainkan peran penting, salah satunya adalah *self-esteem* atau harga diri.

Produktivitas belajar bagi seseorang sangatlah krusial, karena lewat proses belajar, individu bisa memahami dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Prestasi akademik yang baik dapat memberikan kepuasan diri, ketenaran, serta meningkatkan harga diri di mata orang lain. Harga diri yang tinggi di kalangan mahasiswa mendorong pola pikir yang lebih kreatif dan berenergi, sehingga berdampak pada sikap positif akibat perasaan diakui dan dihargai.

Self-esteem adalah persepsi individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri. Mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi umumnya memiliki rasa percaya diri yang kuat, mampu menetapkan tujuan secara jelas, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang. Sebaliknya,

mahasiswa dengan self-esteem rendah cenderung mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, mudah merasa cemas dalam menghadapi tugas, dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas akademik. Kondisi ini pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas dan menghambat pencapaian potensi optimal mahasiswa.

Self-esteem atau harga diri yang merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, apakah ia merasa berharga, mampu, dan layak untuk dihargai. Di balik konsep psikologis ini, tersimpan kekuatan besar yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk produktivitas dalam akademik mahasiswa. Dalam konteks pekerjaan, belajar, atau kegiatan sehari-hari, self-esteem memainkan peran penting dalam menentukan seberapa efektif dan efisien seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Seseorang dengan self-esteem yang sehat cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi terhadap kemampuannya. Ia tidak mudah merasa minder ketika menghadapi tantangan, dan sebaliknya, berani mengambil inisiatif dan tanggung jawab. Sikap ini mendorongnya untuk lebih fokus, lebih tekun, dan lebih tahan banting ketika menghadapi tekanan.

Semua kualitas ini tentu akan berujung pada peningkatan produktivitas.

Di sisi lain, saat seseorang merasa produktif maka orang tersebut akan mampu menyelesaikan tugas, mencapai target, dan melihat hasil konkret dari usahanya dan memberikan rasa kepuasan batin yang memperkuat self-esteem yang dimilikinya. Ia merasa bahwa dirinya berguna, kompeten, dan pantas untuk dihargai. Dari sini terlihat bahwa self-esteem dan produktivitas mahasiswa membentuk hubungan timbal balik yaitu, self-esteem mendorong produktivitas mahasiswa, dan produktivitas memperkuat self-esteem yang dimiliki mahasiswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana self-esteem memengaruhi produktivitas insan akademisi, khususnya mahasiswa dan dosen di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif, persepsi, dan makna yang diberikan oleh partisipan terhadap konsep harga diri dan produktivitas dalam kehidupan akademik mereka. Subjek penelitian adalah mahasiswa Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan sampel, dengan kriteria

mahasiswa yang telah memiliki masa kuliah minimal satu tahun dan bersedia untuk melakukan wawancara. Jumlah informan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan mengikuti prinsip sampai mencapai data jenuh (data saturation), yaitu ketika tidak ditemukan lagi informasi baru yang signifikan. Teknik pengumpulan data yang dipakai adalah dengan wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

HASIL

Hasil penelitian terhadap subjek yakni merupakan para mahasiswa di Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Tuban yang aktif dalam perkuliahan yang dinilai dari konsep dirinya. Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan kampus, baik secara daring maupun luring, tergantung pada situasi dan kondisi lapangan saat pengumpulan data berlangsung. Penelitian ini memberikan gambaran konsep diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa, terlihat bahwa self-esteem atau harga diri memegang peranan penting dalam menunjang produktivitas akademik dan personal mereka. Self-esteem yang terbentuk dari kesadaran individu terhadap nilai diri, pengakuan sosial, serta refleksi atas kelebihan dan kekurangan, menjadi

pondasi yang memengaruhi motivasi dan cara mereka menghadapi tantangan selama menempuh pendidikan tinggi.

Menurut Rosenberg, self-esteem adalah evaluasi global seseorang terhadap dirinya sendiri sebagai pribadi yang berharga dan kompeten. Harga diri yang sehat memungkinkan mahasiswa untuk memiliki keyakinan dalam menghadapi berbagai tugas dan tanggung jawab akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Coopersmith yang menyatakan bahwa self-esteem positif berkorelasi dengan perilaku yang adaptif dan kinerja akademik yang baik.

Beberapa partisipan menunjukkan bahwa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, meskipun disertai kesadaran akan keterbatasan, mampu menjaga mereka tetap bersemangat dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Sikap sabar dan ketekunan yang tercermin dalam self-esteem yang stabil turut mendukung keberlanjutan usaha mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini sesuai dengan teori Bandura mengenai self-efficacy, yang mengemukakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas sangat memengaruhi motivasi dan performa mereka.

Namun, terdapat juga narasi mahasiswa dengan self-esteem rendah, yang berdampak pada rasa tidak setara dengan teman sebayanya serta keterbatasan dalam partisipasi aktif. Baumeister dan rekan

menjelaskan bahwa rendahnya harga diri dapat memicu perasaan cemas dan menghambat fungsi kognitif, yang berpotensi menurunkan produktivitas akademik . Rasa gagal atau tidak berharga yang dirasakan mahasiswa menjadi hambatan psikologis yang mengurangi fokus dan motivasi belajar, sehingga berdampak negatif terhadap performa akademik mereka.

Dukungan sosial dari lingkungan kampus dan teman-teman menjadi faktor protektif yang signifikan dalam memperkuat self-esteem mahasiswa. Harter menegaskan bahwa pengakuan dan penerimaan sosial adalah sumber penting dalam pembentukan harga diri yang positif, yang selanjutnya memengaruhi kesiapan individu untuk berkontribusi dan berprestasi . Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk persepsi diri dan menurunkan produktivitas mahasiswa.

Dalam aspek pengelolaan waktu dan kebiasaan belajar, mahasiswa dengan self-esteem positif cenderung lebih disiplin dan mampu mengatur prioritas secara efektif. Mereka memandang tanggung jawab akademik sebagai wujud penghargaan terhadap diri sendiri, bukan sekadar kewajiban eksternal. Hal ini sejalan dengan konsep motivasi intrinsik dalam teori Self-

Determination Theory oleh Deci dan Ryan, yang menyatakan bahwa penghargaan diri dan kompetensi internal memotivasi individu untuk bertahan dan berkembang . Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menjaga motivasi, yang berdampak pada penurunan performa akademik.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-esteem yang sehat menjadi pondasi penting dalam produktivitas mahasiswa, baik secara akademik maupun pengembangan diri secara keseluruhan. Hal ini sebagai dukungan positif terhadap produktivitas mahasiswa.

PEMBAHASAN

Self-esteem atau harga diri memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari seseorang karena memengaruhi cara individu memandang diri sendiri serta bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Individu dengan self-esteem yang tinggi umumnya lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, mampu menerima kritik secara konstruktif, dan menjalin hubungan sosial yang lebih sehat. Sebagai contoh, dalam lingkungan kerja, seseorang dengan harga diri positif lebih mampu menghadapi tantangan, tidak mudah terpengaruh oleh kegagalan, serta memiliki motivasi untuk terus berkembang. Sebaliknya, self-esteem yang rendah sering kali

menyebabkan seseorang merasa tidak berharga, mudah menyerah, dan menarik diri dari interaksi sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat pengembangan potensi diri. Oleh karena itu, menjaga dan membangun self-esteem sangat penting dalam mendukung kesejahteraan mental dan keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya peranan self-esteem ini telah mendorong berbagai penelitian untuk mengkaji hubungan antara harga diri dan berbagai aspek kehidupan individu. Salah satu penelitian dilakukan oleh Tiara Kusuma Dewi dalam karyanya berjudul "Korelasi Antara Self Esteem dengan Prestasi Belajar Mahasiswa", yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-esteem yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula prestasi belajar mereka. Penelitian serupa oleh Ni Kadek Apri Yanditini dan I. K. N. Wiyasa dalam "Hubungan Self-Esteem dan Motivasi Berprestasi dengan Kinerja Guru" juga menunjukkan bahwa guru dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki kinerja dan motivasi yang lebih baik dalam mengajar.

Temuan yang berbeda diperoleh dalam penelitian oleh Ichlasul Amal,

Asah Yulianda, Silvia Rizky Azzahra, dan Amalia Tri Ambarwati yang berjudul "Dampak Self-Esteem Sebagai Faktor Penentu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa". Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki self-esteem tinggi lebih cenderung mengalami prokrastinasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki self-esteem rendah. Temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa tingkat self-esteem yang tinggi tidak selalu sejalan dengan perilaku adaptif.

Di samping itu, studi yang dilaksanakan oleh Tri Wahyu Setianingsih, Keizya Farra Alevia, dan Lucky Purwantini dengan judul "Hubungan Antara Self-Esteem Dan Psychological Well-Being Pada Karyawan" menunjukkan bahwa self-esteem memiliki dampak yang signifikan terhadap psychological well-being. Semakin tinggi rasa percaya diri seorang karyawan, semakin meningkat pula kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki peranan yang krusial tidak hanya dalam aspek akademis, tetapi juga dalam lingkungan kerja.

Dari berbagai temuan tersebut, mayoritas penelitian menunjukkan bahwa self-esteem berkorelasi positif dengan perilaku dan capaian individu seperti prestasi belajar, kinerja, dan kesejahteraan psikologis. Namun, terdapat juga hasil yang bertolak belakang

seperti yang ditunjukkan oleh Amal dkk., yang menyatakan adanya korelasi negatif antara self-esteem tinggi dan kecenderungan prokrastinasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis akan mengkaji lebih lanjut antara self-esteem dan produktivitas mahasiswa, sebagai salah satu aspek penting dalam konteks kehidupan akademik.

Peningkatan self-esteem melalui refleksi diri, dukungan sosial, dan pembentukan lingkungan belajar yang positif dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan internal dan eksternal, sehingga mampu mencapai potensi maksimalnya. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan perhatian khusus pada pengembangan self-esteem sebagai bagian dari strategi peningkatan produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta kajian teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa self-esteem memainkan peran krusial dalam menunjang produktivitas akademik dan

pengembangan diri mahasiswa. Harga diri yang sehat, yang terbentuk dari kesadaran nilai diri, pengakuan sosial, serta refleksi atas kelebihan dan kekurangan, berkontribusi positif terhadap motivasi, disiplin, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, lebih disiplin dalam mengelola waktu, serta memandang tugas akademik sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Sebaliknya, self-esteem yang rendah dapat menjadi hambatan psikologis yang mengganggu fokus, menurunkan motivasi, dan berdampak negatif terhadap kinerja akademik. Dukungan sosial dari lingkungan kampus dan teman sebaya juga terbukti menjadi faktor protektif dalam memperkuat self-esteem mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan harga diri perlu menjadi perhatian dalam upaya peningkatan produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Institusi pendidikan diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang suportif dan memperkuat aspek psikologis ini sebagai bagian dari strategi pendidikan yang holistik.

Daftar Pustaka

- Abid, N. (2011). *Developing A Web-Based Model Using Moodle 1.9 For Teaching And Learning English At Smk Negeri 1 Jombang*. Universitas Islam Malang.
- Amal, I., Yulianda, A., & Azzahra, S. R. (2025). *Pengaruh self-esteem sebagai*

- determinan dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Journal of Communication and Social Sciences, 2(2), 72–80. <https://doi.org/10.61994/jcss.v2i2.393>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Budidarma, P. A., & Rukmini, E. (2015). *Pengaruh pelatihan soft skills terhadap tingkat self esteem mahasiswa*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP), 22(1), hlm–hlm. Universitas Negeri Malang.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Dewi, T. K. (2022). *Kolerasi antara self esteem dengan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Akuntansi*. Jurnal Edukasi (Ekonomi, Pendidikan dan Akuntansi), 10(1), 31–?? <https://doi.org/10.25157/je.v10i1.7476>
- Farihah, I., & Nurani, I. (2017). *Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman Dalam Skema Hidden Curriculum Di Mts Nurul Huda Medini Demak*. Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, 12(1), 213–234. <http://doi.org/10.21043/EDUKASIA.V12I1.2347>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hasmi, D. N., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023, Desember). *Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa kerja skripsi di Kota Makassar*. Jurnal Psikologi Karakter, 3(2), 464–468. Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa.
- Indrajit, R. E. (2016). *E- Learning dan Sistem Informasi Pendidikan: Modul Pembelajaran Berbasis Standar Kompetensi dan Kualifikasi Kerja (2 ed.)*. Yogyakarta: Preinexus.
- Latifah, M., Hernawati, N., & Nurhayati, S. (2011). *Kecerdasan Emosional, Kematangan Sosial, Self-Esteem, dan Prestasi Akademik Mahasiswa Lulusan Pesantren*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 4(1), 66–73.
- Meliawati, K. (2020). *Korelasi antara Self Esteem dengan Prestasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris*. Mimbar Ilmu, 25(3), 422–430.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Setianingsih, T. W., Alevia, K. F., & Purwantini, L. (2025). *Hubungan antara self-esteem dengan psychological well-being pada karyawan*. Jurnal Ilmiah Nusantara, 2(2). <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3733>
- Subandrio, F., & Suhana. (2024). *Pengaruh Self Efficacy dan Self Esteem Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Stikubank Semarang*. El-Mal: Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam, 5(11).
- Verywell Mind. (2021, February 11). *Why it's important to have high self-esteem*. Verywell Mind. Dotdash Meredith. Diakses pada 01 Juli 2025. <https://www.verywellmind.com/why-it-s-important-to-have-high-self-esteem->

5094127

Wijaya, R. B. A., & Subakti, A. (2025). *Antara Like dan Self-Worth: Dampak Media Sosial Terhadap Konsep Diri dan Produktivitas Mahasiswa*. Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia, 1(1), 39–54.

Wikipedia contributors. (2025, Juli 2025). *Self-esteem functions*. Wikipedia. Wikimedia Foundation. Diakses pada 01 Juli 2025, dari https://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem_functions

Yanditini, N. K. A., & Wiyasa, I. K. N. (2021). *Hubungan self-esteem dan motivasi berprestasi dengan kinerja guru*. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran, 5(1), 105. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32230>.