

Efektivitas Psikoedukasi *Self Esteem* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK

Oleh:

Muhammad Dzaky Royhan,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2025

Pendahuluan

Perilaku menunda terjadi ketika guru memberikan tugas kepada siswa dan mereka tidak segera menyelesaikannya [2]. Menunda sesuatu dengan sengaja disebut prokrastinasi [4]. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan yang membuat Anda malas sehingga Anda sering menunda-nunda tugas, bahkan secara sengaja, dan lebih memilih berpartisipasi dalam aktivitas lain, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku Anda. Akibatnya, tugas yang seharusnya dilakukan segera ditunda dan terabaikan semakin banyak dan semakin banyak. Menurut Mawar, Sabrina, dan Lutfi, self-esteem merupakan salah satu faktor yang turut memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Jika siswa memiliki self esteem yang rendah cenderung mengalami masalah pada kedisiplinannya, sedangkan kedisiplinan merupakan faktor yang penting untuk mencegah siswa mengalami prokrastinasi akademik [11].

Pada penelitian yang dilakukan oleh Widowati, Muhtar, Jaryanto memiliki hubungan signifikan antara self esteem dengan prokrastinasi akademik siswa yang mana setiap siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda, yang berkontribusi pada tingkat rendahnya prokrastinasi akademik [3]. Penelitian Sulistyani, Waskitoningtyas, dan Ismiyati menunjukkan bahwa self-esteem berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik, di mana siswa yang percaya diri cenderung lebih sedikit menunda tugas [2].

Metode

- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental yang dirancang menggunakan desain one group pre-test post-test.
- populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMK Antartika 1 Sidoarjo dan Sampel sebanyak 40 siswa kelas 11 TKR. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan random sampling apabila populasi terlalu besar dengan jangka waktu yang terbatas [19].
- Skala yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik. Menurut Aulia, yang mengadopsi aspek dari Solomon dan Rothblum serta Ferrari dkk, prokrastinasi akademik mencakup perilaku menunda tugas, pemikiran irasional, rasa takut gagal, serta kecenderungan mencari kesenangan atau kenyamanan [8]. Selain itu pada penelitian ini juga menggunakan observasi dan wawancara. Observasi dan wawancara yang dilakukan adalah kepada guru BK, perwakilan 5 siswa kelas 11 TKR (Teknik Kendaraan Ringan).
- Tahapan pelaksanaan implementasi yaitu psikoedukasi ini dilakukan dalam beberapa tahapan yang pertama persiapan, melakukan survei pada sekolah yang akan dituju, yang kedua proses pelaksanaan psikoedukasi adalah dengan memberikan pretest kemudian memaparkan materi, dan yang ketiga evaluasi, setelah diberikan psikoedukasi para siswa akan diberikan waktu selama satu minggu atau beberapa minggu kemudian menyebarkan posttest Kembali untuk melihat apakah prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMK antartika 1 menurun atau meningkat.
- Penilaiannya menggunakan skala likert. Kemudian analisa data yang digunakan adalah Paired sample t test, analisa data menggunakan aplikasi aplikasi IBM JASP Versi 0.18.3.0

Hasil

Uji Normality (Shapiro-Wilk)					
				W	p
Pre Test	-	Post Test	0.981	0.746	

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

- Dari data pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,746, dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Uji Paired Samples T-Test						
Measure 1			Measure 2	t	df	p
Pre Test	-	Post Test	3.100	38	0.004	

Note. Student's t-test.

- Berdasarkan data yang diperoleh, nilai signifikansi sebesar 0,004, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pretest dan posttest

Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa Psikoedukasi Self Esteem efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sarasija dkk (2021) yaitu psikoedukasi yang pada awalnya tidak cukup efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMP, SMA/SMK kemudian mereka melakukan penjadwalan dan dilakukan selama 5 hari, selama 5 hari tersebut mereka melakukan observasi secara langsung dan dapat dilihat jika terdapat perubahan yang signifikan terhadap para siswa, siswa melakukan sesuai apa yang telah dilakukannya dan hal tersebut mampu untuk menurunkan prokrastinasi [20].
- Psikoedukasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa TKR kelas 11 di SMK Antartika 1 Sidoarjo. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004. Oleh karena itu, psikoedukasi terbukti membantu siswa memahami pentingnya mengelola waktu dan bertanggung jawab atas tugas akademik mereka. Pada akhirnya, ini dapat membantu mereka menghentikan perilaku menunda-nunda yang telah menjadi kebiasaan mereka. Self esteem dianggap menjadi faktor penting terjadinya prokrastinasi akademik siswa. seseorang harus dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa dipengaruhi oleh prasangka negatif, karena penurunan self esteem akan menyebabkan prokrastinasi [3].

Temuan Penting Penelitian

- Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiarwati, di mana hasil uji-t menunjukkan t-hitung sebesar 3,599 dengan nilai signifikansi 0,034. Karena signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 dan t-hitung melebihi t-tabel (1,678), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian, self-esteem terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap pengendalian prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis pertama dinyatakan diterima. [23]. Penelitian lain dilakukan oleh Aisyah dkk yang mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel *self-esteem* dengan prokrastinasi akademik, dibuktikan dengan nilai sig $0,036 < 0,05$ [24].

Manfaat Penelitian

- Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah psikoedukasi dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa di SMK Antartika 1 Sidoarjo sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan self-esteem dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK Antartika 1 Sidoarjo.

Referensi

- [1] V. P. Z. Setiadi and A. Purnama, “Kontrol Diri Dengan Motivasi Belajar Anak Usia Remaja,” *Jkep*, vol. 4, no. 1, pp. 62–70, 2019, doi: 10.32668/jkep.v4i1.281
- [2] S. Sulistyani, R. S. Waskitoningtyas, and N. Ismiyati, “Hubungan Self Concept dan Self Esteem dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMAN 8 Balikpapan,” *Kompetensi*, vol. 15, no. 1, pp. 8–14, 2022, doi: 10.36277/kompetensi.v15i1.61.
- [3] A. Widowati, Muhtar, and Jaryanto, “Hubungan antara self-esteem dengan prokrastinasi akademik siswa Jurusan Akuntansi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Kota Surakarta,” *J. “Tata Arta” UNS*, vol. 7, no. 2, pp. 105–117, 2021.
- [4] Y. Pedhu and M. Y. INDRAWATI, “Motivasi Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Santo Fransiskus Ii Jakarta,” *Psiko Edukasi*, vol. 20, no. 2, pp. 151–164, 2022, doi: 10.25170/psikoedukasi.v20i2.3839.
- [5] I. Wulandari, S. Fatimah, and M. M. Suherman, “Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Kelas Xi Sman 1 Batujajar Dimasa Pandemi Covid-19,” *FOKUS (Kajian Bimbingan. Konseling dalam Pendidikan)*, vol. 4, no. 3, p. 200, 2021, doi: 10.22460/fokus.v4i3.7237.
- [6] A. Bela, S. Thohiroh, Y. R. Efendi, and S. Rahman, “Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur,” *J. Psikol. Wijaya Putra*, vol. 4, no. 1, pp. 37–48, 2023, doi: 10.38156/psikowipa.v4i1.59.
- [7] H. Ndruru, S. F. L. Zagoto, and B. Laia, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022,” *Couns. All (Jurnal Bimbing. dan Konseling)*, vol. 2, no. 1, pp. 31–39, 2022, doi: 10.57094/jubikon.v2i1.371.
- [8] I. N. Aulia, “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas 5 Sekolah Dasar,” *Skripsi , Univ. Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, pp. 1–112, 2020.
- [9] S. A. Wahyuningtyas and S. P. Setyawati, “Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung,” *Semdikjar 4*, vol. 2021, no. 4, pp. 708–716, 2021.
- [10] I. P. S. Lase, “Pengaruh Tingkat Pendapatan Orang Tua, Tingkat Pendidikan Orang Tua, Lingkungan Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Minat Siswa Untuk Melanjutkan Keperguruan Tinggi Smk Kabupaten Nias,” *J. Educ. Dev.*, vol. 8, no. 2, pp. 261–264, 2020.

referensi

- [10] I. P. S. Lase, “Pengaruh Tingkat Pendapatan Orang Tua, Tingkat Pendidikan Orang Tua, Lingkungan Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Terhadap Minat Siswa Untuk Melanjutkan Keperguruan Tinggi Smk Kabupaten Nias,” *J. Educ. Dev.*, vol. 8, no. 2, pp. 261–264, 2020.
- [11] M. N. F. Putri, S. Dachmiati, and L. Lutfi, “Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa,” *Orien Cakrawala Ilm. Mhs.*, vol. 1, no. 1, pp. 9–16, 2021, doi: 10.30998/ocim.v1i1.4580.
- [12] W. Wahdaniah, U. Rahman, and S. Sulateri, “Pengaruh Efikasi Diri, Harga Diri Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Bulupoddo Kab. Sinjai,” *MaPan*, vol. 5, no. 1, pp. 68–81, 2017, doi: 10.24252/mapan.2017v5n1a5.
- [13] R. Refnadi, “Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa,” *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 16, 2018, doi: 10.29210/120182133.
- [14] A. S. Pamungkas, Y. Setiani, and H. Pujiastuti, “Peranan Pengetahuan Awal dan Self Esteem Matematis Terhadap Kemampuan Berpikir Logis Mahasiswa,” *Kreano, J. Mat. Kreat.*, vol. 8, no. 1, pp. 61–68, 2017, doi: 10.15294/kreano.v8i1.7866.
- [15] A. Heiriyah and S. Tohari, “Hubungan Antara Self Control Dan Self Esteem Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Suku Banjar Di MAN 1 Banjarmasin,” *J. Consulen. J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 248–258, 2023, doi: 10.56013/jcbkp.v6i2.2347.
- [16] Beni Azwar, “Peranan Guru BK dalam Mengembangkan Self Esteem Siswa Pada Kurikulum Merdeka Belajar,” *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 7, no. 03, pp. 450–466, 2023, doi: 10.31316/gcouns.v7i03.4556.
- [17] W. Irmawan, M. D. Sundawan, and ..., “Peningkatan Keterampilan Self Advocacy (SA) Mahasiswa Melalui Teknik Structure Learning Approach (SLA) Pada Topik Fungsi Real,” *Maju*, vol. 6, no. 1, pp. 92–100, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/mtk/article/view/310%0Ahttps://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/mtk/article/download/310/265>
- [18] N. F. Anggraeni, M. I. Kholili, and U. Makhmudah, “Kemanjuran Teknik Permainan Simulasi untuk Meningkatkan Self -Esteem Siswa SMK,” *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 3, no. 2, p. 68, 2022, doi: 10.20961/jpk.v3i2.34369.
- [19] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. 2020.
- [20] L. N. A. S. Sarasija, A. A. Nariswari, D. A. Dewanggana, V. A. Arghita, T. S. W. Patty, and H. Tjahjono, “Psikoedukasi ‘Pepro’ Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Dengan Menggunakan Manajemen Waktu Pada Siswa Siswi Smp Dan Sma/Smk,” *Psikol. Konseling*, vol. 18, no. 1, p. 922, 2021, doi: 10.24114/konseling.v18i1.27835.

referensi

- [21] G. A. Setiyono, R. Paramita, and N. Hartini, “Psychoeducation of Academic Procrastination in Undergraduate Students,” *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 12, no. 4, p. 468, 2023, doi: 10.30872/psikostudia.v12i4.10370.
- [22] S. Elfranata *et al.*, “Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara,” *JEID J. Educ. Integr. Dev.*, vol. 2, no. 4, pp. 260–270, 2023, doi: 10.55868/jeid.v2i4.147.
- [23] K. A. Dwiarwati, M. Vina, and A. Paramita, “Pengaruh Self Esteem dan Self Control terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha,” *J. Bimbing. Dan Konseling Indones.*, vol. 6, no. 2, pp. 243–256, 2023.
- [24] N. Asiyah and F. Syukur, “Internal Locus of Control, Self-Efficacy, Self-Esteem, dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PAI FITK UIN Walisongo Semarang,” *J. Islam. Stud. Humanit.*, vol. 4, no. 1, pp. 127–155, 2019, doi: 10.21580/jish.41.4796.

