

# Effectiveness of Self Esteem Psychoeducation to Reduce Academic Procrastination in Vocational High School Students [Efektivitas Psikoedukasi *Self Esteem* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK]

Muhammad Dzaky Royhan<sup>1)</sup>, Effy Wardati Maryam<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

\*Email Penulis Korespondensi: [effywardati@umsida.ac.id](mailto:effywardati@umsida.ac.id)

**Abstract.** *Students' academic procrastination is influenced by internal and external factors. Internal factors include an individual's physical condition, such as health, and mental state. External factors include parenting approaches, environmental conditions. This study aims to examine the effectiveness of psychoeducation that focuses on increasing self-esteem in reducing academic procrastination behavior in students of Antarctica 1 Sidoarjo Vocational School. This study uses a group of subjects from a certain population. The population in this study were students of SMK Antarctica 1 Sidoarjo. The sampling technique used was random sampling, so that the sample was 40 samples of 11th grade TKR students of SMK Antarctica 1 Sidoarjo, students who were considered to have problems with academic procrastination. This study uses quantitative pre experimental, the research design is one group pre test post test. The scale used in data collection uses the academic procrastination questionnaire from Ismi Nisa Aulia. The data analysis technique used is paired sample t test with the help of the IBM JASP Version 0.18.3.0 application.*

**Keywords** - Academic Procrastination, Self Esteem, Students

**Abstrak** *Prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu, seperti kesehatan, dan keadaan mental. Faktor eksternal mencakup pendekatan pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan self-esteem dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK Antartika 1 Sidoarjo. Pada penelitian ini menggunakan sekelompok subjek dari suatu populasi tertentu. Populasi dalam penelitian ini yakni siswa SMK Antartika 1 Sidoarjo Teknik pengambilan sampling yang digunakan yaitu random sampling, sehingga sampelnya sebanyak 40 sampel siswa kelas 11 TKR SMK 1 Antartika Sidoarjo, siswa yang dianggap mempunyai permasalahan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan kuantitatif pre eksperimental, desain penelitiannya yaitu one group pre test post test. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner Prokrastinasi akademik dari Ismi Nisa Aulia. Teknik analisis data yang digunakan yaitu paired sample t test dengan bantuan aplikasi IBM JASP Versi 0.18.3.0.*

**Kata Kunci** - Prokrastinasi Akademik, Self Esteem, Siswa

## I. PENDAHULUAN

Remaja menghadapi banyak masalah dan mencari identitas mereka sendiri. Usia juga memengaruhi keinginan untuk belajar. Usia remaja adalah usia di mana batas usia untuk setiap fase perkembangan tidak jelas [1]. Oleh karena itu, remaja membutuhkan pendidikan sebagai media untuk belajar. Salah satu langkah penting yang diambil oleh setiap orang untuk memperoleh pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari adalah mendapatkan pendidikan. Proses pendidikan dilakukan oleh sekolah. Sekolah memiliki rencana waktu yang baik dan bertujuan untuk mengajar. Siswa sering memiliki kegiatan bebas, yang dapat membuat mereka tidak terikat pada tujuannya. Salah satu contoh ketidaksiapan siswa dalam mengatur waktu untuk belajar adalah menunda tugas [2]. Siswa dapat melakukan penundaan atau prokrastinasi ini karena mereka merasa tidak ada waktu yang tersisa untuk menyelesaikan tugasnya [3]. Perilaku menunda terjadi ketika guru memberikan tugas kepada siswa dan mereka tidak segera menyelesaikannya [2]. Perilaku menunda-nunda adalah perilaku yang tidak baik atau tidak efektif selama proses pembelajaran. Peserta didik sering menunda-nunda untuk menyelesaikan dan menyelesaikan tugas karena berbagai alasan, seperti soal yang diberikan terlalu sulit dan mereka lebih memprioritaskan hal-hal yang disukai daripada yang mereka lakukan. 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 [5]. Menurut Ferrari,

berdasarkan teori reinforcement, orang yang melewatkan tugas hampir tidak pernah atau jarang dihukum. Orang-orang bahkan merasa lebih baik jika menunda tugas karena pada akhirnya tugas tersebut akan selesai. Menurut teori perilaku kognitif, Perilaku penundaan ini disebabkan oleh kesalahan berpikir dan pikiran irasional tentang tugas, seperti ketakutan bahwa mereka tidak akan menyelesaikannya [6]. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa di dalam akademik prokrastinasi merupakan sebuah kebiasaan menunda tugas karena orang tersebut cenderung memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan pada akhirnya tugas semakin menumpuk. Jika seseorang merasa nyaman dengan kebiasaan tersebut, mereka terus melakukannya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara kepada siswa SMK Antartika 1 kelas 11 TKR ditemukan perilaku siswa yang memiliki permasalahan prokrastinasi akademik seperti setiap malam melakukan latihan silat, ada pula siswa yang setiap malam bermain game sehingga menunda mengerjakan tugas yang diberikan, siswa menghindari tugas yang tidak disukai, menyalahkan faktor luar atas ketertundaan, mengalihkan fokus pada kegiatan yang kurang penting. Oleh karena itu prokrastinasi memiliki dampak negatif yaitu siswa akan telat untuk mengumpulkan tugasnya [3]. Hal tersebut sejalan juga dengan apa yang dikatakan oleh Guru BK SMK Antartika 1 Sidoarjo yang mengatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang nilai rapot sisipannya berwarna merah yang menandakan siswa tersebut telat mengumpulkan tugas. Sebagai syarat akademik, siswa harus mendapatkan tanda tangan dari setiap guru mata pelajaran menjelang ujian. Jika dalam suatu mata pelajaran siswa tidak memperoleh tanda tangan, mereka akan berusaha menghubungi guru tersebut. Satu alasan siswa tidak mendapatkan tanda tangan adalah karena mereka tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, yang menyebabkan nilainya merah pada rapot sisipannya. Hasil belajar siswa dapat menjadi buruk dan tidak optimal jika mereka melakukan kebiasaan yang suka menunda untuk menyelesaikan tugas akademik dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin [7]. Pada saat observasi terlihat siswa saat mendengarkan penjelasan ada yang diam-diam bermain handphone, ada yang sibuk kipas-kipas menggunakan bukunya, dan berdasarkan wawancara dengan guru BK jika para siswanya ada yang sampai tidur pada saat dikelas, bermain hp saat jam pelajaran sehingga orang tuanya dipanggil ke sekolah.

Menurut Aulia menjelaskan mengenai ciri umum prokrastinasi akademik dari pendapat ahli adalah: (1) Siswa malas dalam menyelesaikan tugas,nya meskipun mereka tahu betapa pentingnya tugas tersebut. (2) Siswa menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan, yang pada akhirnya siswa terlambat untuk mengumpulkan tugasnya. (3) Kecemasan dan ketakutan terhadap tugas yang diberikan, yang akhirnya menyebabkan kecemasan dan rasa takut yang berlebihan. (4) Sering melakukan aktivitas yang tidak diperlukan [8].

Menurut Sinta dan Sri, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri siswa itu sendiri, terdiri dari: (1) Kondisi fisik individu: Kesehatan dan kondisi fisik seseorang merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi prokrastinasi seseorang. (2) Keadaan mental seseorang, kemungkinan banyak orang yang prokrastinasi dipengaruhi oleh kepribadian mereka, terutama karakteristik locus of control. Selanjutnya untuk faktor eksternalnya yaitu (1) Pendekatan pengasuhan orang tua, pengasuh ayah yang otoriter menyebabkan perilaku prokrastinasi. (2) Kondisi lingkungan, prokrastinasi akademik terjadi lebih sering di tempat yang kurang pengawasan daripada di tempat yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa juga berpengaruh [9].

Menurut Indah, prokrastinasi disebabkan oleh lemahnya manajemen diri siswa dan berdampak pada penurunan prestasi akademik. [10]. Menurut Anita, Muhtar dan jayanto 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].

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]. Self esteem adalah evaluasi terhadap perasaan dan penilaian seseorang tentang dirinya sendiri, yang berdampak besar pada harapan mereka tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Penilaian ini juga menunjukkan seberapa jauh seseorang percaya dirinya berharga [12]. Self-esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam kehidupannya, karena bagaimana self-esteem seorang remaja berkembang akan menentukan apa yang mereka lakukan atau tidak di masa depan. Pengembangan self-esteem sebagai penilaian terhadap diri sendiri sangat penting dalam pendidikan karena diharapkan dapat memproses penemuan konsep diri positif pada jiwa anak [13]. Menurut Aan, Yani dan Heni salah satu gejala self-esteem yang rendah adalah perilaku para remaja yang malas dan tidak fokus dalam pembelajaran [14]. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainun Heiriyah, Sabit Tohar memiliki hubungan yang signifikan antara self esteem dengan prokrastinasi akademik siswa di suku banjar, hal tersebut karena mereka mengalami kesulitan untuk mengatur diri sendiri ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang menumpuk, selain itu siswa sering menerima tugas tanpa mengetahui tenggat waktunya dan menyebabkan tugas mereka menumpuk [15].

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. Setiap masalah yang dihadapi siswa pasti memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, jadi siswa harus mampu bekerja keras untuk menyelesaikannya tepat waktu. Selain

tingkat kesulitan yang berbeda, siswa harus menghindari melakukan aktivitas yang tidak diperlukan, karena ini dapat mengurangi perilaku prokrastinasi. Pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan empat indikator yang mana siswa membutuhkan waktu lebih lama saat mengerjakan tugas hal itu dikarenakan mereka sering melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan. Akibatnya, tugas sering tertunda. kemudian siswa tidak tertarik untuk memulai dan menyelesaikan tugas secara sengaja meskipun mereka tahu bahwa tugasnya hanya berlangsung singkat. Pengukuran self-esteem juga menggunakan empat indikator yang mana siswa sudah merasa bahwa mereka mendapatkan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari lingkungan mereka, yang berdampak pada peningkatan keyakinan diri mereka sendiri. kemudian siswa dalam mencapai prestasi dalam berbagai tingkatan dan tugas, disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa tentang tugas yang diberikan guru. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik, siswa harus membuat jadwal perencanaan untuk menyelesaikan tugas dan meningkatkan kepercayaan diri mereka [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].

Self-esteem sangat penting untuk menumbuhkan kreativitas siswa. Ini akan memungkinkan siswa untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan tugas akademik [16]. Maka dari itu mengembalikan pola pikir positif bagi siswa yang membutuhkan bimbingan khusus adalah salah satu cara. Untuk meningkatkan self-esteem siswa, diperlukan pemberian bimbingan khusus dalam setiap mata pelajaran agar potensi mereka dapat berkembang secara optimal. Meskipun hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru, mengingat beban tugas administratif yang cukup tinggi, peran guru tetap krusial dalam memberikan perhatian dan pendampingan kepada siswa yang menunjukkan indikasi rendahnya self-esteem. Selain itu, keterlibatan orang tua juga sangat diperlukan, khususnya dalam memantau perkembangan akademik anak di rumah, sehingga hasil belajar dapat dievaluasi secara berkala setiap semester. Oleh karena itu, upaya ini mungkin, lebih dari sebelumnya, meningkatkan kepercayaan diri siswa [17]. Jika siswa memiliki self esteem yang tinggi, mereka akan lebih mampu dan percaya diri akan potensinya, serta siswa lebih cenderung berprestasi dan pandai di sekolah [18]. Oleh karena itu 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.

## II. METODE

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental yang dirancang menggunakan desain one group pre-test post-test. Desain ini bertujuan untuk bertanya apakah terjadi perubahan perilaku pada siswa setelah diberikan intervensi berupa psikoedukasi. Dalam prosesnya, siswa terlebih dahulu diberikan tes awal ( pre-test ) untuk mengukur kondisi perilaku sebelum intervensi dilakukan, kemudian dilakukan intervensi berupa psikoedukasi, dan diakhiri dengan tes akhir ( post-test ) untuk mengukur kondisi setelah intervensi. Peneliti berpendapat bahwa hasil perbandingan antara pre-test dan post-test akan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi terhadap perubahan perilaku siswa.

**Tabel 1. Rancangan Eksperimen**

|                     | Pretest | perlakuan | Posttest |
|---------------------|---------|-----------|----------|
| Exsperimental Group | 01      | X         | 02       |

Keterangan :

01 : Pengukuran sebelum perlakuan

02 : pengukuran setelah perlakuan

X : Perlakuan (Treatment)

### Subjek Penelitian

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].

### Instrumen Penelitian

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. Menurut Sugiyono, observasi digunakan untuk mengamati perilaku, proses, dan gejala dengan responden terbatas, sedangkan wawancara menggali informasi lebih dalam dari responden [19]. Observasi dan wawancara yang dilakukan adalah kepada guru BK, perwakilan 5 siswa kelas 11 TKR (Teknik Kendaraan Ringan).

## Metode Pelaksanaan

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. Kuisisioner penelitian dapat diakses melalui tautan sebagai berikut ini: <https://forms.gle/zj4Wm5t2wvsbiNfg6>

**Tabel 2. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi**

| Tahapan                  | Aktivitas                                                                                                                       | Tujuan                                                                                                                                                                                                                        | Waktu                                     | Peralatan                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| Tahap 1<br>(Persiapan)   | - Survei yaitu untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di SMK Antartika 1 Sidoarjo<br>- Merancang program psikoedukasi | - Untuk mengetahui permasalahan umum yang terjadi di SMK Antartika 1 Sidoarjo                                                                                                                                                 | Satu bulan sebelum kegiatan               | Alat tulis, Rekaman, Modul         |
| Tahap 2<br>(Pelaksanaan) | - Pembukaan<br>- Pretest<br>- Ice breaking<br>- Memaparkan materi<br>- Ice breaking<br>- Penutupan                              | - Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai penundaan tugas yang bisa berdampak pada nilai akademiknya-<br>- Memberikan pemahaman tentang self esteem yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa | 1 Jam 30 Mneit                            | Laptop, Proyektor, Daftar hadir    |
| Tahap 3<br>(Evaluasi)    | - Pembukaan<br>- Peserta mengisi posttest yang telah diberikan                                                                  | - Dapat mengetahui tingkat prokrastinasi siswa setelah diberikan implementasi                                                                                                                                                 | 3 minggu setelah pelaksanaan psikoedukasi | Kuisisioner prokrastinasi akademik |

## Analisa Data

Penilaiannya menggunakan skala likert yaitu memilih antara SS (Sangat Tidak Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju kalimat), STS (Sangat Tidak Setuju). Penilaian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat respons siswa terhadap pernyataan-pernyataan yang diberikan, dengan menggunakan empat pilihan tersebut untuk mencerminkan tingkat kesepakatan mereka. Setiap kategori dalam skala Likert diberi nilai numerik, misalnya SS dengan nilai tertinggi, diikuti S, TS, dan STS dengan nilai terendah. Data yang dikumpulkan melalui Skala ini akan dianalisis untuk menghasilkan perubahan perilaku siswa setelah intervensi dilakukan. Kemudian analisa data yang digunakan adalah Paired sample t test, sebelum melakukan analisa data paired sample t test akan dilakukan uji normalitas dan uji linearitas terlebih dahulu. Analisa data menggunakan aplikasi aplikasi IBM JASP Versi 0.18.3.0.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

**Tabel 3. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

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

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Menurut Sugiyono dalam analisis statistik parametrik, langkah pertama yang harus dilakukan adalah menguji normalitas data. Hal ini penting karena apabila data tidak terdistribusi normal, maka uji hipotesisnya tidak bisa digunakan dengan benar. Untuk mengecek normalitas, dilihat dari nilai signifikansi (p-value). Kalau p-value lebih dari 0,05, berarti data normal. Tapi kalau kurang dari 0,05, berarti data tidak normal. [19]. Dari data pada tabel 1 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,746, dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 4. Paired Samples-Test**

| 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.

Untuk mengetahui adanya perubahan antara hasil pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi, digunakan uji paired sample t-test. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, berarti terdapat pengaruh antara variabel pretest dan posttest. Sebaliknya, jika nilai signifikansi melebihi 0,05, maka tidak ditemukan pengaruh antara keduanya. Berdasarkan data yang diperoleh, nilai signifikansi sebesar 0,004, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pretest dan posttest.

#### B. 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]. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik, siswa harus membuat jadwal perencanaan untuk menyelesaikan tugas dan meningkatkan kepercayaan diri mereka [3].

Prokrastinasi Akademik dapat menyebabkan waktu yang terbuang sia-sia, dan waktu studi lama, selain itu kualitas tugas dan pencapaian akademik menurun, kesulitan untuk menyelesaikan tugas dan yang terakhir dapat menyebabkan penurunan pada produktivitas serta etos kerjanya [21]. Maka dari setelah psikoedukasi diberikan kepada siswa, kemudian memberikan jeda sekitar tiga minggu untuk memahami, menginternalisasi, dan menerapkan materi yang telah diberikan. Siswa dapat beradaptasi dengan informasi yang telah diberikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Setelah tiga minggu berlalu posttest diberikan kembali kepada para siswa untuk mengevaluasi apakah prokrastinasi akademiknya menurun atau semakin meningkat. 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]. Pada dasarnya, siswa yang memiliki self-esteem yang tinggi akan lebih termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, dan prestasi akademik yang lebih baik akan memicu self-esteem siswa itu sendiri. Siswa yang memiliki self-esteem yang rendah justru cenderung mengalami masalah pada kedisiplinannya. Kedisiplinan adalah kunci untuk mencegah siswa mengalami prokrastinasi akademik [11]. Memiliki *self-esteem* yang tinggi dapat mencegah siswa melakukan hal-hal yang tidak baik untuk membantu mereka dalam proses pembelajaran [13].

Harga diri (self-esteem) memiliki peran dominan dalam mendorong terjadinya prokrastinasi. Self-esteem, yang merupakan bagian dari kepribadian, membantu individu membangun keyakinan dan pandangan positif terhadap diri sendiri serta lingkungan di sekitarnya. Menurut Barus, individu dengan tingkat self-esteem yang rendah cenderung mengalami berbagai emosi negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial. Mereka kerap merasa terasing, kurang memiliki ikatan emosional dengan orang lain, merasa tidak dicintai atau kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang. Selain itu, mereka juga mengalami hambatan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan secara bebas, serta merasa kurang percaya diri, tidak cukup kuat, dan tidak mampu mengatasi tantangan atau kekurangan dalam diri mereka. [22]. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwiawati, 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  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  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  $\text{sig } 0,036 < 0,05$  [24].

Penelitian ini menghadapi beberapa keterbatasan yaitu yang pertama keterbatasan sampel penelitian sebab hanya terdiri 40 siswa pada kelas 11 TKR di SMK Antartika 1 Sidoarjo, hal ini yang menyebabkan psikoedukasi tidak dapat digeneralisasikan keseluruhan populasi yang mengalami prokrastinasi akademik, Kedua adalah tidak ada evaluasi jangka panjang, pada penelitian ini belum melakukan follow up setelah post test untuk melihat apakah perubahan perilaku prokrastinasi akademiknya dapat bertahan lebih lama. Untuk membuat temuan ini lebih komprehensif dan relevan secara lebih luas, keterbatasan ini diharapkan akan dipertimbangkan dalam penelitian berikutnya.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya perbedaan skor perilaku siswa antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) terkait tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Rata-rata skor siswa menunjukkan peningkatan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, di mana hasil uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,004, yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat perubahan yang bermakna setelah intervensi diberikan. Salah satu upaya efektif untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan meningkatkan self-esteem atau harga diri siswa. Melalui psikoedukasi, para siswa mendapatkan pemahaman mengenai konsep prokrastinasi akademik serta cara-cara untuk meningkatkan self-esteem mereka. Selain itu, hasil pengukuran pretest dan posttest memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan self-esteem yang disertai dengan penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

Bagi siswa diharapkan dapat menerapkan strategi yang telah dipelajari dalam psikoedukasi mengenai self-esteem ke dalam kehidupan akademik mereka, seperti membangun pola pikir positif, meningkatkan keyakinan diri, serta mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan dilakukan dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti self-efficacy atau regulasi diri, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif, mengembangkan program psikoedukasi yang lebih interaktif dan berbasis teknologi agar lebih menarik dan mudah diakses oleh siswa dalam meningkatkan prokrastinasi akademik mereka.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMK X Sidoarjo atas kepercayaan dan izin yang telah diberikan, sehingga proses pelaksanaan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar di lingkungan sekolah tersebut. Selain itu, peneliti juga memberikan apresiasi yang mendalam kepada seluruh siswa yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi aktif, dan memberikan kontribusi selama berlangsungnya penelitian ini.

Berkat dukungan dan partisipasi mereka, penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

## 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 Bimbingan. 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.
- [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. Bimbingan. 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. Bimbingan. 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.
- [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. Dwiawati, 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.