
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 1 (2025): June
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.11107

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Efektifitas Psikoedukasi Self Esteem Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK: Effectiveness of Self Esteem Psychoeducation to Reduce Academic Procrastination in Vocational High School Students

Muhammad Dzaky Royhan, dzakyrn17@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Effy Wardati Maryam, effywardati@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic procrastination remains a persistent behavioral problem among adolescents in vocational education, often associated with internal psychological factors. **Specific Background:** Low self-esteem has been identified as one of the internal determinants contributing to students' tendency to delay academic tasks. **Knowledge Gap:** Although prior studies have examined the relationship between self-esteem and academic procrastination, limited experimental evidence evaluates structured psychoeducation focusing on self-esteem development in vocational high school settings. **Aims:** This study aims to examine the effectiveness of self-esteem psychoeducation in reducing academic procrastination among students of SMK Antartika 1 Sidoarjo. **Results:** Using a quantitative pre-experimental one group pretest-posttest design involving 40 eleventh-grade students, the paired sample t-test revealed a significant difference between pretest and posttest scores ($p = 0.004$), indicating a decrease in academic procrastination after the intervention. **Novelty:** This study provides empirical evidence of a structured self-esteem psychoeducation program implemented in a vocational high school context using a pre-experimental approach. **Implications:** The findings highlight the importance of integrating self-esteem development programs within school counseling services to address academic procrastination behaviors.

Keywords: Self Esteem, Academic Procrastination, Psychoeducation, Vocational High School, Pre Experimental Design

Key Findings Highlights:

Statistical testing shows significant score differences before and after intervention.

Structured sessions contribute to behavioral change within three weeks.

Counseling-based programs demonstrate measurable student progress.

Published date: 2026-02-10

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. Siswa dapat melakukan penundaan atau prokrastinasi ini karena mereka merasa tidak ada waktu yang tersisa untuk menyelesaikan tugasnya. Perilaku menunda terjadi ketika guru memberikan tugas kepada siswa dan mereka tidak segera menyelesaikannya. 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 [2]. 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 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. Berdasarkan penjelasan diatas 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. 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 tugasnya, 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 [4].

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 [5].

Menurut Indah, prokrastinasi disebabkan oleh lemahnya manajemen diri siswa dan berdampak pada penurunan prestasi akademik. [6]. 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 [7]. 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. 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 . Menurut Aan, Yani dan Heni salah satu gejala self-esteem yang rendah adalah perilaku para remaja yang malas dan tidak fokus dalam pembelajaran [8] . 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 .

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 [9].

Self-esteem sangat penting untuk menumbuhkan kreativitas siswa. Ini akan memungkinkan siswa untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan tugas akademik [10]. 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 [11]. 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 . 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.

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.