

## Meningkatkan Pemahaman *Self-Compassion* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kabupaten Cirebon

*Enhancing Understanding of Self-Compassion to Address Academic Procrastination among Junior High School Students in Cirebon Regency*

Julia Savira

Abu Bakar Fahmi \*

Department of Psychology,  
Muhammadiyah University of Prof.  
Dr. HAMKA, Kebayoran Baru,  
South Jakarta, Indonesia

email: [ab.fahmi@uhamka.ac.id](mailto:ab.fahmi@uhamka.ac.id)

### Kata Kunci

Prokrastinasi Akademik  
Self-Compassion  
Psikoedukasi

### Keywords:

*Academic Procrastination*  
*Self-Compassion*  
*Psychoeducation*

Received: February 2024

Accepted: April 2024

Published: June 2024

### Abstrak

Salah satu hambatan dalam proses pembelajaran yang seringkali dihadapi para siswa adalah adanya keinginan untuk menunda-nunda tugas atau prokrastinasi. Kondisi ini berpotensi membuat siswa berujung pada rasa bersalah terhadap diri sendiri, penyesalan, hingga mencela diri secara berlebihan karena telah melalaikan tugas. Menyikapi hal tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik dan pentingnya menumbuhkan *self-compassion* pada diri sendiri, salah satunya dengan melakukan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi dilakukan dalam tiga tahap, yakni tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa kelas IX-A di SMPN 2 Lemahabang, Kabupaten Cirebon. Kegiatan ini menggunakan angket yang berisi soal-soal yang sama untuk pre-test dan post-test guna mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan. Analisis terhadap hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman setelah diberikan psikoedukasi. Secara kualitatif, siswa juga tampak antusias dan fokus terhadap materi yang disampaikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik dan *self-compassion* telah mencapai tujuan yang ditetapkan.

### Abstract

One of the obstacles in the learning process that students often face is the desire to procrastinate. This condition has the potential to make students feel self-guilt, regret, and excessive self-deprecation for neglecting their duties. In response to this, efforts are needed to increase students' understanding of academic procrastination and the importance of fostering *self-compassion* in themselves, one of which is by conducting psychoeducation. Psychoeducation activities are carried out in three stages, namely the planning, implementation, and evaluation stages of the activity. The participants in this activity were students of class IX-A at SMPN 2 Lemahabang, Cirebon Regency. This activity uses a questionnaire containing the same questions for the pre-test and post-test to measure participants' understanding before and after the activity. Analysis of the pre-test and post-test results showed that students experienced an increase in understanding after being given psychoeducation. Qualitatively, students also seemed enthusiastic and focused on the material presented. Thus, it can be concluded that the psychoeducation activities on academic procrastination and *self-compassion* have achieved the objectives set.



© 2024 Julia Savira, Abu Bakar Fahmi. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6717>

## PENDAHULUAN

Hakikat dari diberlakukannya pendidikan bagi para generasi penerus bangsa adalah untuk membentuk sumber daya manusia yang ideal guna mencapai kehidupan yang lebih baik dalam segala aspek. Dalam prosesnya, disamping diisi oleh kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru, pendidikan juga mengharuskan para siswa-siswi untuk menjalankan berbagai tugas akademik seperti memahami materi pelajaran yang diberikan, mengikuti ujian, hingga mengerjakan berbagai tugas yang diberikan. Prayitno (dalam Sarasija *et al.*, 2021) mengungkapkan bahwa salah satu bagian dari proses

**How to cite:** Savira, J., & Fahmi, A. B. (2024). Meningkatkan Pemahaman *Self-Compassion* untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kabupaten Cirebon. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(6), 1056-1063. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i6.6717>

pembelajaran adalah menyelesaikan tugas, yang dalam hal ini siswa diharuskan untuk menyelesaikan tugas tertentu agar dapat memperoleh pemahaman dan keterampilan baru sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selama menjalani masa pendidikan, siswa akan banyak berhadapan dengan berbagai stressor seperti tugas-tugas, tenggat waktu pengumpulan proyek tertentu, atau aktivitas akademik lain seperti ujian, dan lain sebagainya. Bagi sebagian siswa, adanya berbagai tuntutan dan kewajiban tersebut dianggap sebagai tantangan untuk menjadikan dirinya lebih memahami apa yang dipelajari. Sedangkan, di sisi lain sebagian siswa justru menganggap tuntutan tersebut sebagai sebuah hambatan yang harus dihindari (Amin, 2019). Hal ini jugalah yang kemudian mendorong para siswa-siswi untuk melakukan sebuah penundaan dalam mengerjakan kewajiban akademiknya atau yang disebut dengan istilah prokrastinasi.

Sarasija *et al.* (2021) dan Astuti *et al.*, (2021) menggambarkan prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang secara sadar dilakukan oleh individu untuk menunda-nunda pekerjaan yang sebenarnya bisa dikerjakan secara tepat waktu. Secara garis besar, prokrastinasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Husain *et al.*, 2023; Jadidah *et al.*, 2023; Laia *et al.*, 2022; Zega, 2022). Dalam hal ini, faktor internal memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding faktor eksternal dalam memicu timbulnya perilaku prokrastinasi pada individu. Namun, adanya interaksi antar kedua faktor tersebut akan berpotensi membuat prokrastinasi yang dilakukan individu menjadi semakin buruk (Erwinawati dalam Rananto & Hidayati, 2017). Prokrastinasi biasanya dilakukan karena adanya rasa malas, sikap menyepelkan tugas yang dimiliki, hingga kesulitan dalam memahami tugas yang diberikan sehingga merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut (Balan *et al.*, 2023).

Adanya tugas yang dinilai sulit seringkali membuat siswa kehilangan rasa percaya diri dan memilih untuk menyerah (Amin, 2019). Secara lebih lanjut, kondisi ini dapat memicu timbulnya sikap self-deprecation atau pencelaan terhadap diri sendiri secara berlebihan. Self-deprecation pada individu membuatnya memiliki pandangan yang rendah terhadap diri sendiri dan seringkali meremehkan kemampuan yang dimiliki (Santos *et al.*, 2022). Hal ini membuat individu mudah untuk menyalahkan diri sendiri setiap kali mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan. Kondisi ini juga berkaitan dengan adanya pemikiran-pemikiran maladaptif seperti merasa cemas akan evaluasi yang diberikan, takut gagal, rendahnya keinginan untuk mencapai keberhasilan, ekspektasi yang cenderung perfeksionis, serta adanya distraksi yang berasal dari game online atau aplikasi menyenangkan lain di internet (Permana, 2019; Asmali & Sayin, 2022).

Terdapat hubungan yang positif antara fear of failure (takut akan kegagalan) dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa (Ananda & Alwi, 2023; Rohaeni & Coralia, 2024), dimana adanya ketakutan akan kegagalan yang tinggi dan anggapan yang tidak menyenangkan terhadap tugas yang dimiliki akan membuat individu semakin takut tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik. Ketika individu berada dalam ketakutan tersebut, ia akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas kondisi tidak menyenangkan yang tengah dihadapi (Sebastian dalam Rananto & Hidayati, 2017). Terkait hal ini, Kurtovic *et al.* (2019) juga menuturkan bahwa adanya standar yang tinggi dan tidak realistis akan mendorong individu menjadi perfeksionis dan cenderung menunda-nunda tugas. Hal ini disebabkan karena adanya ketidakpuasan terhadap kinerja yang dihasilkannya atau ketakutan akan melakukan kesalahan yang akan membuatnya mendapatkan penilaian negatif dari orang lain.

Dalam menghadapi hal tersebut, penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan self-compassion terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya self-compassion, siswa mampu menumbuhkan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi, tantangan, hingga kesulitan dalam hidup dan menganggapnya sebagai bagian dari perjalanan hidup sebagai manusia. Self-compassion juga membuat siswa lebih terhindar dari cemas, takut, bahkan depresi dan membuatnya lebih stabil secara emosi (Neff dalam Rifa'i & Syahrina, 2019). Hal ini sebagaimana hasil penelitian Marshall *et al.* (dalam Rananto & Hidayati, 2017) bahwa adanya self-compassion pada diri individu, membuatnya dapat memperlakukan diri secara lebih baik, serta mampu menerima segala ketidaksempurnaan yang dimiliki sehingga terhindar dari perilaku yang dapat menyakiti dirinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (dalam Rahmania *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMPN 1 Sentolo umumnya berada dalam kategori sedang. Di sisi lain, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap tenaga pengajar dan beberapa siswa kelas IX di SMPN 2 Lemahabang,

Kabupaten Cirebon memperoleh hasil bahwa masih banyak siswa yang melakukan prokrastinasi sehingga membuatnya terlambat untuk mengumpulkan tugas. Lebih lanjut, para siswa juga menyampaikan bahwa mereka seringkali menunda pengerjaan tugas sekolah karena waktu pengumpulan yang masih lama, menunggu teman sekelas mengerjakan lebih dulu, atau mengalami kesulitan untuk mengerjakan akibat kurang memahami materi yang diajarkan. Setelah melakukan prokrastinasi, para siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa menyesal dan menyalahkan diri sendiri atas kelalaian yang dilakukannya. Para siswa juga belum memahami konsep *self-compassion* dan penerapannya terhadap diri sendiri, serta kaitannya dengan prokrastinasi yang dilakukannya.

Berbagai upaya untuk membantu siswa dalam mengatasi prokrastinasi telah banyak dilakukan, misalnya melalui psikoedukasi seperti yang dilakukan oleh Gustiani *et al.* (2022) dan Sarasija *et al.* (2021). Psikoedukasi yang dilakukan oleh keduanya berfokus pada meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada subjek yang diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukannya. Hasil psikoedukasi yang dilakukan oleh keduanya menunjukkan perubahan positif berupa siswa mulai memahami dan bisa mengatur waktunya dengan lebih baik. Meskipun demikian, upaya untuk membuat siswa tidak lagi melakukan prokrastinasi masih harus terus dilakukan dan perlu disertai dengan pemantauan yang rutin terhadap siswa.

Menindaklanjuti hal tersebut, melalui kegiatan pengabdian ini peneliti menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi terhadap para siswa kelas IX-A di SMPN 2 Lemahabang mengenai cara mengatasi prokrastinasi akademik. Berbeda dengan peneliti-peneliti sebelumnya, program psikoedukasi ini berfokus pada upaya mengatasi prokrastinasi dengan meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai *self-compassion* atau sikap welas asih terhadap diri sendiri. Hal ini sebagaimana hasil penelitian Rananto & Hidayati (2017) dan Rifa'i & Syahrina (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik pada siswa di MAN 2 Solok dan SMA Nasima Semarang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai prokrastinasi akademik beserta faktor penyebabnya, serta konsep *self-compassion* dan cara penerapannya terhadap diri sendiri. Melalui kegiatan ini, peserta didik diharapkan dapat mulai menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, serta mampu meminimalisir prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di SMPN 2 Lemahabang, Kecamatan Lemahabang, Kabupaten Cirebon dengan metode psikoedukasi, yaitu model intervensi yang bersifat fasilitatif, dimana individu atau kelompok diberikan pengetahuan baru yang dapat meningkatkan motivasi pada dirinya atau mempengaruhi adanya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik (Lestari *et al.*, 2020). Kegiatan ini dihadiri oleh 31 orang siswa kelas IX-A SMPN 2 Lemahabang, yang terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswi perempuan. Pemilihan peserta kegiatan didasarkan pada saran para guru di SMPN 2 Lemahabang yang merasa bahwa kelas IX telah memasuki masa-masa sibuk menjelang pelaksanaan ujian kelulusan sehingga para guru banyak memberikan tugas tambahan untuk meningkatkan pemahamannya mengenai materi pelajaran. Para guru menilai kondisi tersebut rentan memicu timbulnya kebiasaan menunda tugas (*prokrastinasi*) di kalangan para siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam tiga tahap, yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Tahap perencanaan mencakup aktivitas menyusun timeline kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, menentukan sekolah yang akan dijadikan mitra, menyiapkan dokumen perizinan yang akan diberikan pada pihak sekolah, serta mempersiapkan materi yang akan disampaikan, soal pre-test dan post-test, lembar daftar hadir untuk peserta dan peralatan pendukung yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan. Beberapa alat pendukung yang diperlukan seperti laptop, kabel HDMI, proyektor, dan alat tulis. Pada tahap ini peneliti juga melakukan survei lokasi kegiatan, serta melakukan observasi dan wawancara singkat kepada beberapa guru dan siswa di SMPN 2 Lemahabang mengenai kebiasaan prokrastinasi yang dimiliki oleh para siswa.

Tahapan selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu melakukan perkenalan serta memberikan penjelasan singkat kepada para peserta, yakni siswa-siswi kelas IX-A mengenai kegiatan psikoedukasi yang akan dilakukan. Kemudian, dilanjutkan dengan sesi *ice breaking*, pengisian soal *pre-test* untuk mengukur pemahaman peserta mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi sebelum diberikan materi, diskusi dan penyampaian materi mengenai prokrastinasi dan *self-compassion*, serta memberikan soal *post-test* untuk melihat pemahaman para peserta setelah diberikan materi. Pada tahap ini, para peserta juga diberikan soft-file materi psikoedukasi agar bisa mengakses kembali materi tersebut selepas kegiatan.

Tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan tanya jawab kepada para peserta untuk mereview materi yang telah disampaikan, serta analisis terhadap jawaban para peserta dalam soal *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman pada siswa setelah diberikan materi. Evaluasi lainnya dilakukan dengan mengamati antusiasme peserta selama berlangsungnya kegiatan dan bertanya kepada wali kelas IX-A mengenai pendapatnya tentang kegiatan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi akademik terselenggara dengan lancar dan kondusif. Kegiatan dilakukan melalui psikoedukasi yang berisi penyampaian materi mengenai prokrastinasi akademik beserta faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa, serta penjelasan tentang konsep *self-compassion* dan cara menerapkan *self-compassion* terhadap diri sendiri pada kehidupan sehari-hari. Peserta juga diajak untuk mengenal metode *butterfly hug* dan mempraktikkannya secara serempak di tengah sesi materi. Melalui psikoedukasi ini, para siswa diharapkan dapat memahami lebih dalam mengenai prokrastinasi dan hal-hal yang dapat menyebabkan prokrastinasi, serta dapat memahami tentang *self-compassion* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut, dengan adanya pemahaman yang lebih komprehensif mengenai prokrastinasi dan *self-compassion* diharapkan dapat membuat peserta lebih mampu untuk mengatasi prokrastinasi yang biasa ia lakukan.



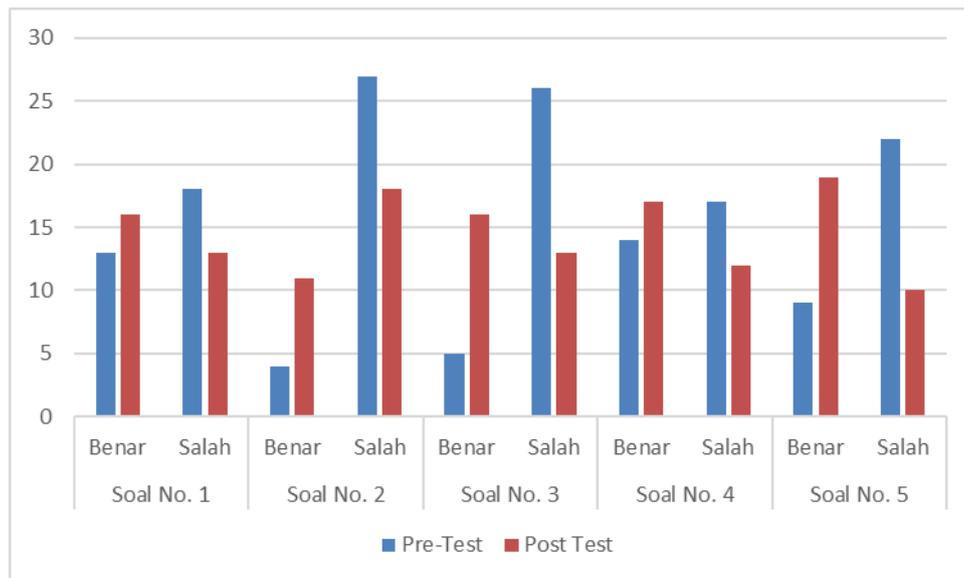
**Gambar 1.** Pelaksanaan Psikoedukasi di SMPN 2 Lemahabang.



Gambar 2. Sesi praktik "butterfly hug" di tengah sesi materi psikoedukasi.

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dilakukan pemberian soal *pre-test* yang diisi sebelum kegiatan dan *post-test* yang diisi setelah kegiatan yang masing-masing terdiri dari 5 butir soal yang sama kepada para peserta. Terdapat 31 orang siswa yang mengisi soal *pre-test*, dan 29 orang siswa yang mengisi soal *post-test* karena 2 orang siswa meminta izin untuk pulang terlebih dahulu sebab memiliki agenda lain yang mendesak. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap jawaban-jawaban peserta pada soal *pre-test*, diperoleh kesimpulan bahwa pemahaman para peserta mengenai prokrastinasi akademik dan *self-compassion* masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan sedikitnya jumlah jawaban benar pada soal *pre-test* nomor 2 yang membahas tentang faktor penyebab prokrastinasi akademik, yakni hanya sebanyak 4 orang peserta (12.9%) yang mampu menjawab soal dengan benar. Selanjutnya, pada soal nomor 3 yang membahas tentang *self-depreciation* atau pencelaan berlebihan terhadap diri sendiri terdapat 5 orang peserta (16.1%) yang menjawab dengan tepat. Kemudian, pada soal nomor 5 yang berisi pertanyaan mengenai bentuk *self-compassion* terdapat 9 orang peserta (29%) yang menjawab dengan benar.

Analisis juga dilakukan terhadap hasil *post-test* para peserta dimana diperoleh kesimpulan bahwa sedikit banyak para peserta telah mampu memahami tentang prokrastinasi akademik dan *self-compassion*. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan jumlah jawaban benar pada setiap soal. Pada *pre-test*, jawaban benar pada soal nomor 1 yang membahas tentang definisi dari prokrastinasi akademik sebanyak 13 orang peserta (41.9%) sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 16 jawaban benar (55.2%). Selanjutnya, pada soal nomor 2 yang membahas tentang faktor pendorong prokrastinasi akademik terdapat 4 orang peserta (12.9%) yang menjawab soal dengan benar pada *pre-test* dan 11 orang peserta (37.9%) dengan jawaban benar pada *post-test*. Kemudian, pada soal nomor 3 yang membahas tentang *self-depreciation* jumlah peserta dengan jawaban benar yang semula hanya 5 orang (16.1%) pada *pre-test* meningkat menjadi 16 orang (55.2%) pada *post-test*. Pada soal nomor 4 yang mengandung pertanyaan tentang komponen *self-compassion* menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang peserta (45.2%) mampu menjawab dengan benar pada *pre-test* dan bertambah menjadi 17 orang (58.6%) pada *post-test*. Terakhir pada soal nomor 5 yang membahas tentang bentuk *self-compassion* menunjukkan bahwa peserta yang mampu menjawab dengan benar pada *pre-test* berjumlah 9 orang (29%) dan bertambah menjadi 19 orang (65.5%) pada *post-test*. Secara lebih ringkas, hasil analisis di atas dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



**Gambar 3.** Perbandingan respon peserta terhadap soal pre-test dan post-test.

Secara kualitatif, penilaian terhadap ketercapaian tujuan kegiatan mengacu pada antusiasme dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, serta penilaian wali kelas mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan. Keterlibatan peserta selama acara mencapai 90% dimana pada awal acara, peserta yang hadir adalah sebanyak 31 orang. Kemudian, menjelang akhir acara terdapat 2 orang peserta yang izin untuk meninggalkan kegiatan lebih awal dikarenakan memiliki acara lain yang mendesak. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasmenya dengan aktif menjawab pertanyaan saat diskusi serta tampak fokus menyimak materi yang disampaikan. Seseekali peserta tampak kebingungan dengan materi yang disampaikan, terutama ketika terdapat istilah asing yang belum mereka ketahui sebelumnya. Di sisi lain, wali kelas IX-A juga menilai materi yang disampaikan merupakan materi menarik yang memperluas pengetahuan siswa. Adanya sesi praktik *butterfly hug* dan cara aplikatif untuk menerapkan *self-compassion* di kehidupan sehari-hari juga dinilai mudah untuk dipahami dan diterapkan oleh siswa. Mengacu pada hal-hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari dilaksanakannya kegiatan psikoedukasi mengenai prokrastinasi dan *self-compassion* telah tercapai secara kualitatif.

Meskipun demikian, program psikoedukasi ini belum sepenuhnya dapat dikatakan efektif sebab jumlah siswa yang menjawab soal dengan salah pada *post-test* masih terbilang banyak. Hal ini mungkin disebabkan karena padatnya materi yang disampaikan serta cukup banyaknya istilah asing dalam materi yang membuat siswa kebingungan untuk memahami keseluruhan topik yang disampaikan. Oleh karena itu, pemberian materi mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi akademik, serta pengawasan terhadap penerapannya dalam kehidupan sehari-hari setiap siswa perlu terus dilakukan, terutama oleh pihak sekolah agar siswa semakin terdorong untuk bisa menerapkan *self-compassion* dan mengatasi kebiasaan prokrastinasi yang dimilikinya. Hal ini dikarenakan terdapat hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik pada siswa (Sarasija *et al.*, 2021; Gustiani *et al.*, 2022), dimana adanya *self-compassion* pada diri siswa dapat membuatnya terhindar dari tindakan yang dapat menyakiti atau merugikan dirinya, termasuk perilaku prokrastinasi (Marshall *et al.* dalam Rananto & Hidayati, 2017).

## KESIMPULAN

Mengacu pada hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa guru dan siswa di SMPN 2 Lemahabang, diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang diberikan. Umumnya prokrastinasi termanifestasi dalam adanya keterlambatan mengumpulkan tugas, hingga tidak mengumpulkan tugas pada tenggat waktu yang telah ditentukan. Para siswa mengaku bahwa setelah melakukan prokrastinasi, mereka seringkali dilanda perasaan bersalah terhadap diri sendiri, menyesal, dan mencela dirinya sendiri. Berangkat dari persoalan

tersebut, peneliti menyelenggarakan program pengabdian masyarakat melalui kegiatan psikoedukasi terhadap siswa-siswi kelas IX-A. Selama perencanaan hingga pelaksanaan, kegiatan dapat terselenggara dengan lancar dan mendapatkan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Evaluasi terhadap ketercapaian tujuan kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, evaluasi dilakukan dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi peserta sebelum dan setelah kegiatan. Berdasarkan hal ini, dapat diketahui bahwa para peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah diberikan materi yang ditandai dengan adanya peningkatan jumlah siswa yang menjawab soal dengan benar pada *post-test*. Kemudian, secara kualitatif pelaksanaan kegiatan juga dinilai telah mencapai tujuan karena peserta tampak antusias dengan materi yang diberikan meskipun sesekali tampak kebingungan ketika menemukan istilah asing pada materi yang disampaikan. Mengenai hal ini, kegiatan pengabdian serupa yang mungkin akan dilakukan di masa mendatang, baik oleh peneliti maupun peneliti yang lain perlu memperhatikan penggunaan istilah dalam materi yang hendak disampaikan untuk mencegah kebingungan pada peserta. Selain itu, penyampaian materi juga sebaiknya dilakukan secara berulang untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam pada siswa. Evaluasi kegiatan juga hendaknya melihat aspek kebermanfaatan kegiatan di hari yang berbeda setelah pemberian materi untuk melihat pengaruh pemberian materi psikoedukasi terutama pada perilaku siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA yang telah menyediakan anggaran untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta, terima kasih juga kepada seluruh sivitas akademika SMPN 2 Lemahabang yang telah berkenan untuk menjadi mitra dan berpartisipasi aktif selama berlangsungnya program pengabdian masyarakat ini. Semoga program pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak positif bagi seluruh pihak yang terlibat.

## REFERENSI

- Amin, G. (2019). Academic Procrastination of College Students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 3(2), 431-442. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346>
- Ananda, A., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan antara Fear of Failure dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Negeri 3 Bone. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(10), 226-231.
- Asmali, M., & Sayın, S. D. (2022). Academic Procrastination in Language Learning: Adolescent Learners' Perspectives. *Acuity: Journal of English Language Pedagogy, Literature, and Culture*, 7(2), 220-235. <https://doi.org/10.35974/acuity.v7i2.2637>
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169-184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Balan, Y., Keo, G. D., Taneo, D. R., Messakh, M. T. L. L. C., & Naisanu, M. F. (2023). Korelasi antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling IAKN Kupang. *Journal Didache of Christian Education*, 3(2), 66-73. <https://doi.org/10.52960/jd.v3i2.241>
- Gustiani, P. W., Dewi, D. P., Pramesti, P. A., Endriyani, Y., Nurhidayah, S., & Prestiana, N. D. I. (2022). Pelatihan Manajemen Waktu untuk Mencegah dan Menangani Prokrastinasi Akademik pada Pengurus Osis. *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian (KNPP)*, 2(1), 1485-1494.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pauitina, M. R. P. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Studen Journal of Guidance and Counselling*, 2(2), 145-157. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/suloh/article/view/12916>

- Jadidah, I. T., Canavallia, B. G., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FITK Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. *JIMR : Journal Of International Multidisciplinary Research*, *2*(2), 180–188.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement , Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, *8*(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, *5*(1), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Lestari, A. D. A., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Komponen Sikap Pada Siswa SMP. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, *8*(1), 1–7.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(3), 87–94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *19*(1), 1–7.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, *6*(1), 232–238.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di MAN 2 Solok. *Jurnal Psyche*, *12*(2), 134–143.
- Rohaeni, F., & Coralia, F. (2024). Pengaruh Fear of Failure terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *4*(1), 289–295
- Santos, I. L. S., Pimentell, C. E., & Mariano, T. E. (2022). Self-deprecation: Searching for a Measure. *Psicogente*, *25*(48), 1–19. <https://doi.org/10.17081/psico.25.48.4821>
- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Dewanggana, D. A., Arghita, V. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). Psikoedukasi “PerPro” untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Menggunakan Manajemen Waktu pada Siswa Siswi SMP dan SMA/SMK. *Jurnal Psikologi Konseling*, *18*(1), 922–933. <https://doi.org/10.53624/ptk.v1i1.2>
- Zega, M. R. B. (2022). Faktor Penyebab dan Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 28–35. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.134>