Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5 ; Nomor 1 ; Januari 2027 ; Page 91-96
Doi : https://doi.org/10.59435/gjpm.v5i1.2394
Website : https://gudangjurnal.com/index.php/gjpm
E-ISSN : 3024-8019

Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Mengenai Prokrastinasi Akademik

Eka Kurnia Hariyanto[1], Asti Candrasasi Catur Putri[2], Prianggi Amelasasih[3]
[123]Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
Email:kurniaeka@umg.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik yang ditemukan pada siswa kelas IX MTs Miftahul Ulum.Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, siswa cenderung menunda pengerjaan tugas karena rasa malas, tugas yang dianggap sulit atau rumit, serta kurang memahami materi yang diberikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik melalui psikoedukasi. Kegiatan ini diikuti oleh 20 siswa melalui tiga tahap, yaitu *pre-test*, pemberian psikoedukasi, dan *post-test.* Psikoedukasi diberikan dalam satu kali pertemuan dengan materi mengenai pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, dampak, serta strategi mengatasi prokrastinasi akademik. Siswa juga diperkenalkan dengan SMART Goals sebagai kegiatan pendukung. Pemahaman siswa diukur menggunakan 10 soal pilihan ganda yang diberikan sebelum dan sesudah psikoedukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 43 pada *pre-test* menjadi 80,5 pada *post-test*, dengan selisih sebesar 37,5 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik setelah diberikan psikoedukasi.
Kata Kunci: psikoedukasi, prokrastinasi akademik, SMART Goals

PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan siswa di usia SMP/MTs merupakan masa remaja, suatu peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa yang singkat ini, siswa mengalami perkembangan secara signifikan dalam hidupnya, bukan hanya pada fisik, namun juga emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral. Banyak masalah dan benturan yang mungkin terjadi selama proses pertumbuhan dan perkembangan ini (Sugiman dkk, 2017). Menurut santrock tahapan remaja ini, kebutuhan anak sebagai individu yang independen dan juga pembentukan karakter identitas diri atau jati diri merupakan salah satu bagian yang paling utama serta mencirikan perkembangan tahapan kelima. (Hidayah dkk, 2022)

Remaja mengalami perubahan pada aspek perkembangan kognitifnya, yang mendorong perubahan kognisi sosial, peningkatan tanggung jawab, dan berkurangnya ketergantungan pada orang tua. Remaja lebih fokus pada prestasi dan kinerja mereka sehingga mulai merasa tertantang oleh tugas-tugas sekolah Santrock, 2007 dalam (Andirwan dkk, 2024) Selain itu, aspek-aspek tertentu perkembangan emosi pada remaja juga ikut berkembang, dimana remaja lebih mudah dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Di sisi lain, remaja juga mengalami perubahan pada aspek-aspek tertentu dalam perkembangan moralnya. Hal ini mendorong remaja untuk mulai merasa bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Myers dalam (Andirwan dkk 2024) menunjukkan bahwa "saat kemampuan kognitif mereka matang, ketika mereka mempertimbangkan apa yang diharapkan dari mereka, sebagian besar remaja mulai mengkritik masyarakat, orang tua, dan bahkan kekurangan mereka sendiri." Mengingat sudut pandang ini, mengkritik diri sendiri membuat siswa sekolah menengah pertama dapat mengatur dirinya sendiri, memutuskan apa yang menguntungkan dan merugikan dirinya, dan mempertanggungjawabkan apa yang telah dilakukannya, yang mencerminkan apa yang seharusnya dilakukan (Andirwan, 2024). Selain itu, menurut (Winarso, 2023) Tindakan menunda atau menangguhkan tugas-tugas akademis atau pekerjaan yang harus diselesaikan peserta didik. Banyaknya peserta didik yang melakukan prokrastinasi dapat memiliki dampak negatif pada hasil belajar dan karier akademisnya.

Prokrastinasi Akademik menurut Tuckman (1991) dalam. (Sulistyorini & Sarajar, 2024) adalah ketidakmampuan pengaturan diri individu yang mengakibatkan dilakukannya penundaan pekerjaan secara sengaja atau tidak langsung mengerjakan sesuatu yang seharusnya diselesaikan. Sedangkan menurut Steel (2007) dalam (Triyono & Khairi, 2018) adalah penundaan dengan sengaja terhadap kegiatan atau tugas yang berikan kepada seseorang, meskipun seseorang tersebut mengetahui bahwa perilakunya tersebut berpengaruh buruk untuk saat ini atau esok.

Dalam penelitian (Lestari, 2021) menjelaskan bahwa Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang menunjukkan munculnya kecenderungan untuk menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan , menghindari tugas dan beberapa hal yang dirasa tidak menyenangkan karena dia merasa mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, dan perilaku yang lebih cenderung menyalahkan orang lain maupun diri sendiri sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas yang sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan atau sesuai jadwalnya.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

Prokrastinasi akademik sering kali dipicu oleh berbagai faktor eksternal, salah satunya adalah intensifnya penggunaan media sosial berbasis video pendek. Penelitian (Syaputra dkk, 2026) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi memengaruhi perilaku akademik dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.
Menurut (Tuckman, 1991) dalam terdapat 3 aspek prokrastinasi akademik, yaitu:

1. *General self-description of the tendency to delay or put off doing things*
   Pembuang waktu, ini merupakan kecenderungan untuk membuang waktu atau menunda menyelesaikan tugas dengan sengaja dan lebih memilih melakukan tugas atau kegiatan bukan prioritas.
2. *A tendency to experience difficulty doing unpleasant things*
   Merasa keberatan menyelesaikan hal-hal yang tidak disukai sehingga melakukan penghindaran terhadap tugas yang tidak menyenangkan tersebut.
3. *A tendency to blame others for one's own plight*
   Kecenderungan mencari kesalahan orang lain atas kesulitan yang dirasakan diri sendiri saat menyelesaikan tugas yang ada.

Menurut (Ghufron & Suminta Risnawita, 2017) ada dua faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu, faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal, merupakan faktor yang terdapat dalam diri individu seseorang yang melakukan prokrastinasi, meliputi:
   a. Kondisi fisik individu, Fisik yang lelah mengakibatkan seseorang cenderung untuk menunda pekerjaan lebih tinggi daripada yang tidak. Belum lagi ditambah kuantitas jumlah pekerjaan.
   b. Kondisi psikologis individu, Kondisi psikologis dipengaruhi beberapa hal seperti regulasi diri, keyakinan diri, motivasi, harga diri dan trait kepribadian. Orang yang menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dan kurangnya motivasi dari diri sendiri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut akan terjadinya kesalahan.
2. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu untuk melakukan prokastinasi, antara lain:
   a. Kondisi lingkungan, lingkungan yang pengawasannya rendah lebih banyak menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. pergaulan siswa juga turut mempengaruhinya.
   b. Pola pengasuhan orang tua, pola asuh orang tua yang otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.
   c. Penetapan prioritas, hal ini penting karena agar siswa bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini menjadikan siswa paham akan pekerjaan yang akan diselesaikan terlebih dahulu.
   d. Karakteristik tugas, karakteristik tugas adalam sifat dari tugas sekolah atau pelajaran yang diperikan pada siswa. Jika terlalu sulit, siswa akan cederung menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut

Selain itu, faktor eksternal yang sangat relevan dengan perkembangan remaja saat ini adalah paparan tekonologi dan media social. Penggunaan media social berbasis video pendek yang intensif terbukti berpotensi meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik (Syaputra dkk, 2026). Hal ini terjadi karena media sosial menyediakan distraksi yang menyenangkan, sehingga individu cenderung memilih menunda tugas akademiknya untuk menghabiskan waktu di depan layar.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi dan wawancara di MTs Miftahul Ulum, Dimana siswa cenderung memilih kegiatan di luar sekolah (seperti bermain gadget atau media sosial) yang dirasa lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Peneliti juga mendapatkan informasi dari guru BK, bahwa siswa seringkali menunda pengerjaan tugas, mereka mengungkap alasan, seperti adanya rasa malas mengerjakan karena tugas yang diberikan dianggap terlalu sulit dan rumit, kurang paham dengan materi yang diberikan.

Perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi secara berulang dapat berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas, menurunnya kualitas hasil belajar, serta rendahnya tanggung jawab akademik siswa. Meskipun perilaku tersebut telah teridentifikasi, belum terdapat program intervensi yang secara khusus ditujukan untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan menunda tugas dan meningkatkan kemampuan mengelola aktivitas akademiknya

Oleh karena itu diperlukan intervensi psikoedukasi, dengan memahami dimensi penyebab dan dampaknya, psikoedukasi dapat menjadi sarana penting bagi siswa dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih produktif dan adaptif. Pemilihan psikoedukasi didukung oleh penelitian (Setiyono dkk, 2023) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai prokrastinasi secara signifikan, hal ini ditandai dengan peningkatan rerata nilai post-test sesudah dilakukan psikoedukasi diandingkan dengan nilai *pre-test*. Sejalan dengan itu, penelitian (Qolbiyyah dkk, 2024) juga menemukan bahwa psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Irdianti dkk, 2025) yang menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi mengenai prokrastinasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Pada tahap awal, mayoritas peserta belum mengetahui konsep prokrastinasi, namun setelah intervensi diberikan terjadi peningkatan pemahaman yang sangat signifikan Selain itu, (Savira, 2024) menunjukkan bahwa analisis terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatkan pemahaman setelah diberikan psikoedukasi.Sementara itu, berdasarkan keterangan guru BK, belum ada kegiatan khusus yang membantu siswa memahami kebiasaan menunda tugas tersebut. Oleh karena itu kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi akademik, faktor penyebab, dampak, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kebiasaan

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

menunda. Selain itu, siswa diperkenalkan dengan SMART Goals sebagai kegiatan pendukung untuk membantu siswa menyusun tujuan akademik yang lebih jelas dan terarah.

METODE

Tahapan Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa kelas IX MTs Miftahul Ulum dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan
   Sebelum pelaksanaan psikoedukasi, siswa diberikan *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal mengenai prokrastinasi akademik. Pengukuran pemahaman dilakukan menggunakan 10 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan materi psikoedukasi, mengacu pada Winarso (2023). Setiap jawaban benar diberikan skor 10, sedangkan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 100.
2. Pelaksanaan Psikoedukasi
   Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan dengan durasi kurang lebih 60 menit. Materi yang diberikan meliputi pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, dampak, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan contoh yang disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Dalam kegiatan tersebut digunakan *booklet* sebagai media pendukung. Tahapan dalam pelaksanaan psikoedukasi meliputi:
   a. Eksplorasi Pengalaman
      Mengajak siswa mengidentifikasi kebiasaan menunda, situasi pemicu, serta perasaan yang muncul ketika menghadapi tugas sekolah. Tahap ini bertujuan menggali pengalaman personal dan membangun kesadaran awal.
   b. Pemaparan Materi
      Penyampaian materi meliputi definisi prokrastinasi, ciri-ciri, factor penyebab, konsekuensi akademik, serta penjelasan teori-teori pendukung. Materi diberikan secara interaktif melalui contoh dan diskusi dengan peserta.
   c. Pengenalan Goal Setting dengan Metode *SMART*
      Siswa dikenalkan dengan penetapan tujuan akademik menggunakan metode *SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound)*. Dalam kegiatan ini, siswa diberikan lembar *SMART Goals* untuk membantu mereka menyusun satu tujuan akademik yang ingin dicapai.
3. Evaluasi dan *post-test*
   Evaluasi dilakukan melalui pemberian *post-test* pada hari berikutnya untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, siswa juga mengisi refleksi kegiatan untuk memahami hal yang ingin diubah dan menentukan langkah yang dapat dilakukan setelah mengikuti kegiatan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel dengan menghitung nilai masing-masing siswa dan nilai rata-rata. Selanjutnya, hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik.

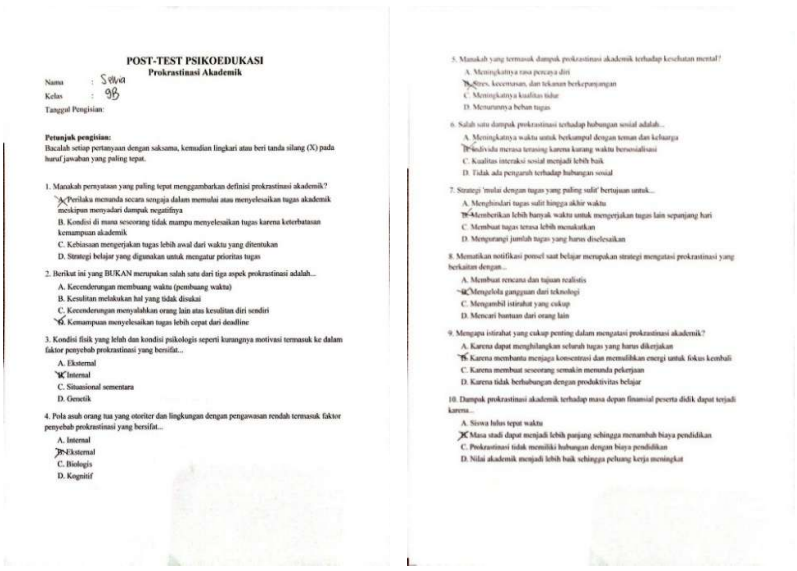


Gambar 1. Pengisian *Pre-test*



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.



POST-TEST PSIKOEDUKASI
Prokrastinasi Akademik

Nama : Sava
Kelas : 9B
Tanggal Pengisian:

Petunjuk pengisian:
Bacalah setiap pertanyaan dengan saksama, kemudian lingkari atau beri tanda silang (X) pada huruf jawaban yang paling tepat.

1. Manakah pernyataan yang paling tepat menggambarkan definisi prokrastinasi akademik?
A. Perilaku menunda secara sengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik meskipun menyadari dampak negatifnya
B. Kondisi di mana seseorang tidak mampu menyelesaikan tugas karena keterbatasan kemampuan akademik
C. Kebiasaan mengerjakan tugas lebih awal dari waktu yang ditentukan
D. Strategi belajar yang digunakan untuk mengatur prioritas tugas

2. Berikut ini yang BUKAN merupakan salah satu dari tiga aspek prokrastinasi adalah...
A. Kecenderungan membuang waktu (pembuang waktu)
B. Kesulitan melakukan hal yang tidak disukai
C. Kecenderungan menyalahkan orang lain atau kesulitan diri sendiri
D. Kemampuan menyelesaikan tugas lebih cepat dari deadline

3. Kondisi fisik yang lelah dan kondisi psikologis seperti kurangnya motivasi termasuk ke dalam faktor penyebab prokrastinasi yang bersifat...
A. Eksternal
B. Internal
C. Situasional sementara
D. Genetik

4. Pola asuh orang tua yang otoriter dan lingkungan dengan pengawasan rendah termasuk faktor penyebab prokrastinasi yang bersifat...
A. Internal
B. Eksternal
C. Biologis
D. Kognitif

5. Manakah yang termasuk dampak prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental?
A. Meningkatnya rasa percaya diri
B. Stres, kecemasan, dan tekanan berkepanjangan
C. Meningkatnya kualitas tidur
D. Menurunnya beban tugas

6. Salah satu dampak prokrastinasi terhadap hubungan sosial adalah...
A. Meningkatnya waktu untuk berkumpul dengan teman dan keluarga
B. Individu merasa terasing karena kurang waktu bersosialisasi
C. Kualitas interaksi sosial menjadi lebih baik
D. Tidak ada pengaruh terhadap hubungan sosial

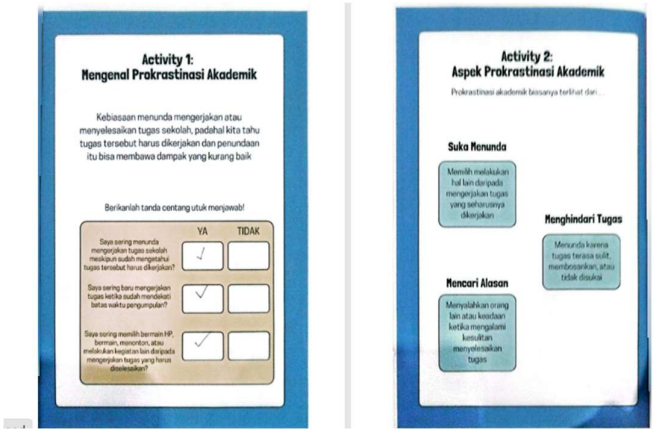
7. Strategi 'mulai dengan tugas yang paling sulit' bertujuan untuk...
A. Menghindari tugas sulit hingga akhir waktu
B. Memberikan lebih banyak waktu untuk mengerjakan tugas lain sepanjang hari
C. Membuat tugas terasa lebih menakutkan
D. Mengurangi jumlah tugas yang harus diselesaikan

8. Mematikan notifikasi ponsel saat belajar merupakan strategi mengatasi prokrastinasi yang berkaitan dengan...
A. Membuat rencana dan tujuan realistis
B. Mengelola gangguan dari teknologi
C. Mengambil istirahat yang cukup
D. Mencari bantuan dari orang lain

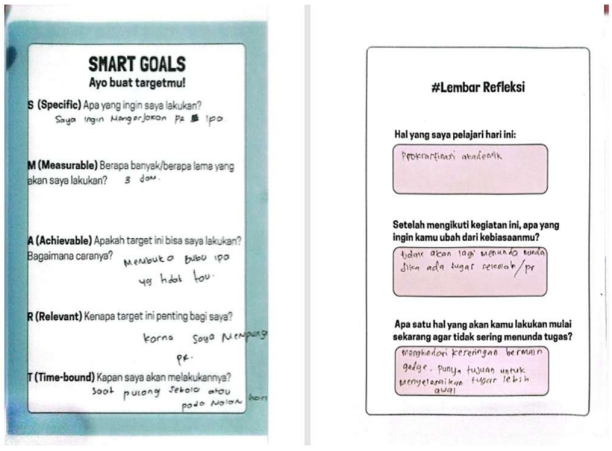
9. Mengapa istirahat yang cukup penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik?
A. Karena dapat menghilangkan seluruh tugas yang harus dikerjakan
B. Karena membantu menjaga konsentrasi dan memulihkan energi untuk fokus kembali
C. Karena membuat seseorang semakin menunda pekerjaan
D. Karena tidak berhubungan dengan produktivitas belajar

10. Dampak prokrastinasi akademik terhadap masa depan finansial peserta didik dapat terjadi karena...
A. Siswa lulus tepat waktu
B. Masa studi dapat menjadi lebih panjang sehingga menambah biaya pendidikan
C. Prokrastinasi tidak memiliki hubungan dengan biaya pendidikan
D. Nilai akademik menjadi lebih baik sehingga peluang kerja meningkat

Gambar 3. Soal *Pre-test* dan Pos-test



Gambar 4. Contoh Booklet



Gambar 5. *SMART Goals* dan Refleksi

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pre-test diberikan sebelum kegiatan psikoedukasi dilaksanakan. Setelah seluruh siswa menyelesaikan *pre-test,* jawaban diperiksa dan dilakukan skoring untuk memperoleh nilai masing-masing siswa. Hasil *pre-test* kemudian digunakan sebagai gambaran awal pemahaman siswa sebelum diberikan psikoedukasi. Selanjutnya, siswa diberikan psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik yang meliputi pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, dampak, strategi mengatasi prokrastinasi akademik, serta pengenalan *SMART Goals* sebagai salah satu cara untuk membantu siswa membuat tujuan akademik yang lebih jelas dan terarah.

Satu hari setelah kegiatan psikoedukasi selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui pemahaman siswa setelah memperoleh materi. *Post-test* menggunakan 10 soal pilihan ganda yang sama dengan pre-test. Penggunaan soal yang sama bertujuan agar hasil pemahaman siswa sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi dapat dibandingkan. Sistem penilaian post-test juga sama, yaitu jawaban benar diberikan skor 10 dan jawaban salah diberikan skor 0, dengan skor maksimal 100.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel. Pengolahan data dilakukan dengan memberikan skor pada setiap jawaban siswa, menghitung nilai masing-masing siswa, kemudian menghitung rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk mengetahui adanya perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan Microsoft Excel, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 43 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 80,5. Selisih peningkatan nilai rata-rata dihitung sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Keterangan	***Pre test***	***Post test***	**Selisih**
Nilai Rata-rata	43	80,5	37,5

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemberian materi psikoedukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik. Sebelum kegiatan diberikan, siswa memperoleh rata-rata nilai 43 pada *pre-test*. Setelah memperoleh materi mengenai pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, dampak, dan strategi mengatasi prokrastinasi akademik, rata-rata nilai meningkat menjadi 80,5. Dengan demikian, perubahan nilai yang terlihat dalam hasil pre-test dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Setiyono dkk 2023) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai prokrastinasi setelah diberikan psikoedukasi, yang ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Irdianti, 2025) yang melaporkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai prokrastinasi setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, (Ramadhani, 2026) juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman berdasarkan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan psikoedukasi.

Selain materi utama mengenai prokrastinasi akademik, kegiatan juga memberikan pengalaman kepada siswa untuk menyusun tujuan akademik melalui *SMART Goals*. Siswa diarahkan untuk menyusun satu tujuan akademik menggunakan lembar *SMART Goals* yang telah disediakan. Kegiatan ini digunakan sebagai pendukung agar siswa dapat mencoba menerapkan materi yang telah diberikan dalam bentuk tujuan akademik yang lebih jelas dan terarah. Namun, kegiatan *SMART Goals* dalam program ini bukan merupakan indikator utama keberhasilan program.

Berdasarkan hasil tersebut, fokus keberhasilan kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik, yang terlihat dari perbedaan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan belum digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan perilaku prokrastinasi siswa secara langsung, karena pengukuran yang dilakukan dalam kegiatan ini berfokus pada pemahaman mengenai prokrastinasi akademik. Dengan demikian, peningkatan dari rata-rata 43 menjadi 80,5 menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, pemahaman siswa mengenai materi prokrastinasi akademik mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, psikoedukasi mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX MTs Miftahul Ulum menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 43 menjadi 80,5 pada *post-test*, dengan selisih sebesar 37,5 poin. Materi yang diberikan meliputi pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, dampak, serta strategi mengatasi prokrastinasi akademik. Selain itu, siswa diperkenalkan dengan *SMART Goals* sebagai kegiatan pendukung untuk membantu menyusun tujuan akademik yang lebih jelas dan terarah. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan dalam program ini dapat menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik. Hasil ini berfokus pada peningkatan pemahaman atau pengetahuan siswa, sehingga belum menunjukkan perubahan perilaku prokrastinasi secara langsung.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MTs Miftahul Ulum yang telah memberikan kesempatan dan mendukung pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pada siswa kelas IX. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada guru BK dan siswa kelas IX MTs Miftahul Ulum yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada dosen pembimbing dan pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andirwan, C., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). *Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP : Bagaimana Stres yang Dialami Siswa*. *000*(2), 297–311.

Ghufron, M. N., & Suminta Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. AR-RUZZ MEDIA.

Hidayah, A. M., Wulandari, D., & Putri, F. A. (2022). *Perkembangan pada Anak menurut Santrock*. *3*(2), 88–101. https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4856

Irdianti, Rahayu, S. P., Sulistiani, H., Nardi, Latif, M. A., & Ainun, M. (2025). *Psikoedukasi Prokrastinasi pada Siswa SMKN 3 Gowa: Memahami Pola, Dampak, dan Solusinya*. (November).

Lestari, F. (2021). teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, *1*, 157–165. https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/1368

Qolbiyyah, S., Rahmah, R., Sholikhah, N. M., Ludviyah, I. P., D, R. M. S., Sari, V. N., W, T. A., Widianto, L. W., & Romeli, M. (2024). Psikoedukasi Self-Love pada Remaja Desa Jombok untuk Membentuk Diri yang Positif. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *1*(2), 51–56. https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/301

Ramadhani, R. A., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2026). Efektivitas Program Psikoedukasi "Proaktif" Untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua Dalam Pendampingan Belajar Anak. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *2*(4), 229–232.

Savira, J. (2024). *Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kabupaten Cirebon*. *9*(6), 1056–1063.

Setiyono, G. A., Paramita, R., & Hartini, N. (2023). *Psychoeducation of Academic Procrastination in Undergraduate Students Psikoedukasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Sarjana*. *12*(4), 468–475.

Sugiman, Sumardyono, Marfuah, & Khikmawati, M. N. (2017). *Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*.

Sulistyorini, M. A., & Sarajar, D. K. (2024). *Problem Focused Coping dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir UKSW yang Menyusun Tugas Akhir*. *4*(1989), 15927–15937.

Syaputra, A. V., Suroso, & Rista, K. (2026). Penggunaan Tiktok Dan Prokrastinasi Akademik: Peran Moderasi Kontrol Diri Pada Mahasiswa Generasi Digital Native. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *2*(4), 270–277.

Triyono, & Khairi, A. M. (2018). *Prokastinasi Akademik Siswa SMA*. *19*.

Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik*.

CC Attribution-ShareAlike 4.0 License.