

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



Uhamka

**MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN MENINGKATKAN
PEMAHAMAN *SELF-COMPASSION* PADA SISWA SMPN 2 LEMAHABANG DI
KABUPATEN CIREBON**

Oleh :

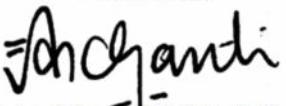
Abu Bakar Fahmi, M.Si. (NIDN. 0315038207/Ketua)
Alvin Eryandra, S.Psi., M.Si. (NIDN. 0319039102/Anggota)
Julia Savira (NIM. 2008015010/Anggota)
Nanda Riandita Rizky Kinanty (NIM. 2108015078/Anggota)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2023**

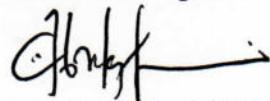
HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

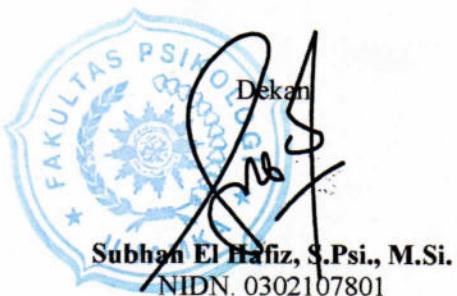
1. Judul : Mengatasi Prokrastinasi Akademik dengan
Meningkatkan Pemahaman *Self-Compassion* pada Siswa SMP Negeri 2 Lemahabang di
Kabupaten Cirebon
2. Mitra Program PKM : SMP Negeri 2 Lemahabang Kabupaten Cirebon
3. Jenis Mitra : Non-produktif
4. Ketua Tim Pengusul
- Nama : Abu Bakar Fahmi, M.Si.
 - NIDN : 0315038207
 - Program Studi/Fakultas : Psikologi
 - Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
 - Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Cluster Talbiyya 2 No 18 Kota Depok Jawa Barat
 - No Handphone : 081315556080
 - E-mail : ab.fahmi@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
- Jumlah Anggota : Dosen 1 (satu) orang
 - Nama Anggota I/bidang keahlian : Alvin Eryandra, S.Psi., M.Si/ Psikologi Industri
 -
 - Mahasiswa yang terlibat : 2 (dua) orang
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
- Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Cipeujeuh Kulon Kec Lemahabang,
Kab. Cirebon
 - Provinsi : Jawa Barat
 - Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 239 km
 - Alamat Mitra/Telp/Faks : Jl. K.H. Hasyim Asy'ari
7. Jangka waktu pelaksanaan : 3 (tiga) bulan
8. Biaya Total
- LPPM UHAMKA : Rp. 5.500.000,-
 - Sumber lain (Mitra) : Rp. 5.000.000,-
 - : Rp. 500.000,-

Mengetahui,
Ketua Prodi


Puti Archianti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0326018001

Jakarta, 31 Desember 2023
Ketua Tim Pengusul


Abu Bakar Fahmi, M.Si.
NIDN. 0315038207



SURAT PERINTAH KERJA (SPK)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : lppm@uhamka.ac.id Web: <https://lppm.uhamka.ac.id>

39

SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL BATCH 1 2023/2024

Nomor : 005b /H.04.02/2023

Tanggal : 11 Oktober 2023

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini Rabu, tanggal Sebelas, bulan Oktober, tahun Dua Ribu Dua Tiga (11-10-2023), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. Dr. Gufron Amirullah, M.Pd. bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.
2. Abu Bakar Fahmi S.Psi., M.Si. bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Mengatasi Prokrastinasi Akademik dengan Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion pada Siswa SMP Negeri 2 Lemahabang di Kabupaten Cirebon** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 1 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 11 Januari 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 5.000.000 (*Lima Juta*) kepada PIHAK KEDUA untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPh) sebesar 5% (lima persen).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 3.500.000 (*Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah*) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 1.500.000 (*Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah*) setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



Bp. Gafurin Almirullah, M.Pd

PIHAK KEDUA,



Abu Bakar Fahmi S.Psi., M.Si.

Mengetahui,

Wakil Rektor II,



Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd

ABSTRAK

Hakikat pendidikan adalah membentuk sumber daya manusia yang ideal guna mencapai kehidupan yang lebih baik. Selama menjalani masa pendidikan, siswa akan banyak berhadapan dengan berbagai stressor seperti tugas-tugas, tenggat waktu pengumpulan proyek, dan ujian. Dalam menghadapi stressor, siswa-siswi kerap melakukan penundaan dalam mengerjakan kewajiban akademik mereka. Kecenderungan orang untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Prokrastinasi biasanya dilakukan karena adanya rasa malas, sikap menyepelekan tugas yang dimiliki, hingga kesulitan dalam memahami tugas yang diberikan sehingga merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut. Kondisi ini dapat memicu timbulnya sikap *self-deprecation* atau pencelaan terhadap diri sendiri secara berlebihan. Adanya penurunan pada kepercayaan diri siswa akan meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda penggerjaan tugas. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti rendahnya prestasi akademik siswa, kesehatan fisik dan mental yang buruk atau masalah pada hubungan interpersonal individu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberi pemahaman pentingnya meningkatkan *self-compassion* kepada siswa-siswi di SMPN 2 Lemahabang Kabupaten Cirebon agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi mengenai pentingnya *self-compassion* untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Luaran berupa berita online, video, dan jurnal pengabdian masyarakat terindeks Sinta 4.

Kata Kunci: Prokrastinasi akademik, *self-compassion*, stressor

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan karunia kepada kita sekalian. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kehadirat Nabi Muhammad SAW.

Melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini kami berkesempatan mempelajari dan menyebarkan ilmu di Perguruan Tinggi kepada masyarakat. Kami mengangkat masalah mengenai budaya prokrastinasi akademik yang banyak dialami siswa-siswi. Kami berpandangan bahwa siswa-siswi perlu diberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai prokrastinasi akademik beserta penyebab yang mendasarinya agar dapat mengatasi perilaku prokrastinasi yang seringkali mereka lakukan. Dalam hal ini, salah satu cara mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan menumbuhkan sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri.

Penyusun berterima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lemahabang Desa Cipeujeuh Kulon Ibu Teti Kusmiyati, S.Pd., M.M dan Bapak Muhammad Irfan, S.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, serta seluruh civitas akademika SMP Negeri 2 Lemahabang Desa Cipeujeuh Kulon yang berkenan menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penyusun juga berterima kasih kepada Sekretaris Desa Cipeujeuh Kulon, Kecamatan Lemahabang Bapak Yoyo Sunaryo yang telah berkenan menjadi penghubung untuk terjalinnya kerja sama antara kami dan pihak mitra program pengabdian ini.

Kami berharap laporan ini dapat menjadi gambaran yang memadai terhadap kegiatan PKM yang kami lakukan. Kami menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kekeliruan dalam pelaporan ini. Masukan yang berarti dapat disampaikan demi perbaikan penyusunan laporan ini dan laporan kegiatan yang sama di masa mendatang.

Demikian prakata ini kami sampaikan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Kami,

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERINTAH KERJA SAMA.....	ii
ABSTRAK	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	3
BAB 2 TUJUAN DAN SASARAN	4
2.1 Tujuan Program.....	4
2.2 Sasaran Program	4
BAB 3 METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN	5
3.1 Tahap Perencanaan	5
3.2 Tahap Pelaksanaan.....	5
3.3 Tahap Evaluasi.....	6
BAB 4 LUARAN YANG DICAPAI (<i>OUTPUT</i>).....	8
BAB 5 FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG, DAN TINDAK LANJUT	9
5.1 Faktor Penghambat/Kendala	9
5.2 Faktor Pendukung	9
5.3 Tindak Lanjut.....	10
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	12
LAMPIRAN.....	13

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Daftar Luaran yang Dicapai.....	8
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

1. Realisasi anggaran kegiatan.....	13
2. Instrumen/makalah/materi kegiatan.....	15
3. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya.....	17
4. Artikel ilmiah	18
5. Publikasi di media cetak/daring	19
6. HKI, publikasi, <i>leaflet</i> , dan produk lainnya.....	20
7. Dokumentasi Kegiatan.....	21
8. Daftar Hadir Peserta Kegiatan	22
9. Surat Persetujuan Kerjasama dari Mitra	23

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

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 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 mungkin akan 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 kewajibannya akademiknya atau yang disebut dengan istilah prokrastinasi.

Sarasija et.al (2021) menggambarkan prokrastinasi sebagai suatu perilaku 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. 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 (Ervinawati dalam Rananto & Hidayati, 2017). Prokrastinasi biasanya dilakukan karena adanya rasa malas, sikap menyepelekan tugas yang dimiliki, hingga kesulitan dalam memahami tugas yang diberikan sehingga merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas tersebut.

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. Hal ini tercermin dalam bentuk adanya penyalahan terhadap 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; Asmalı & Sayın, 2022).

Terdapat hubungan yang positif antara *fear of failure* (takut akan kegagalan) dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, 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 realistik 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.

Secara lebih lanjut, sikap *self-deprecation* individu juga akan mempengaruhi tingkat *self-efficacy* yang dimilikinya. Sirin dalam Wardani et.al (2021) menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan lebih bersemangat dalam belajar, bekerja, dan mampu mengembangkan strategi akademik yang efektif untuk mengatasi tantangan akademik yang dihadapinya. Efikasi diri pada siswa juga mencerminkan keyakinan yang dimilikinya terhadap kemampuan yang ia miliki dalam menyelesaikan tugas akademik dengan sukses. Adanya penurunan pada kepercayan diri siswa akan meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda penggerjaan tugas. Sebagaimana hasil riset yang ditemukan, adanya *self-efficacy* yang tinggi pada siswa cenderung membuatnya tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti rendahnya prestasi akademik siswa, kesehatan fisik dan mental yang buruk atau masalah pada hubungan interpersonal individu (Kurtovic et.al., 2019). Selain itu, hasil riset terdahulu juga

menemukan hasil bahwa ketika seseorang menyadari bahwa dirinya tengah menunda-nunda tugas atau pekerjaan, ia akan cenderung merasakan berbagai emosi negatif seperti perasaan rendah diri, malu, rasa bersalah, tegang, panic dan cemas secara umum (Ying & Lv dalam Wardani et.al., 2021). Umumnya, prokrastinasi akademik akan berpotensi menyebabkan kegagalan dan ketidaknyamanan akademik, dan menimbulkan perasaan stress (Wardani et.al., 2021).

Sehubungan dengan berbagai kondisi yang telah diuraikan di atas, diperlukan suatu upaya yang harus dilakukan guna membantu para siswa dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Dalam hal ini, diadakannya kegiatan psikoedukasi bertujuan untuk membantu siswa dalam memahami penyebab timbulnya prokrastinasi dan upaya apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian ini diharapkan siswa dapat mengaplikasikan pemahaman yang diperolehnya dalam meminimalisir prokrastinasi yang biasa dilakukan.

1.2 Permasalahan Mitra

Mitra yang dilibatkan dalam program pengabdian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 2 Lemahabang di Kabupaten Cirebon. Beberapa permasalahan yang dimiliki oleh mitra dapat digambarkan sebagai berikut.

- 1) Masih banyak siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dan menganggap prokrastinasi akademik sebagai suatu hal yang biasa untuk dilakukan.
- 2) Masih banyak siswa yang menganggap bahwa prokrastinasi akademik hanya disebabkan oleh adanya ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan belum memahami penyebab lain yang juga dapat mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi.
- 3) Siswa belum memahami konsep *self-deprecation*, *self-compassion*, serta pengaruh hal-hal tersebut terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

2.1 Tujuan Program

Dengan adanya permasalahan yang dihadapi oleh mitra sebagaimana telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, maka dilakukannya pengabdian ini bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik beserta segala aspek yang melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.
- 2) Meningkatkan kesadaran siswa akan konsekuensi negatif yang ditimbulkan akibat perilaku prokrastinasi akademik.
- 3) Mendorong siswa untuk menumbuhkan sikap *self-compassion* pada dirinya sehingga terhindar dari *self-deprecation* yang berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya.

2.2 Sasaran Program

Sasaran program ini adalah siswa-siswi kelas 9A sebanyak 30 orang di SMP Negeri 2 Lemahabang di Desa Cipeujeuh Kulon, Kecamatan Lemahabang, Kabupaten Cirebon.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan, yakni tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Secara lebih rinci akan diuraikan sebagai berikut.

3.1 Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan meliputi proses penentuan mitra yang akan diajak bekerja sama, serta melakukan kunjungan ke lokasi mitra untuk mengurus perizinan kegiatan sekaligus merencanakan jadwal dan teknis kegiatan yang akan dilakukan. Mitra yang ditentukan adalah SMP Negeri 2 Lemahabang. Kunjungan ke SMP Negeri 2 Lemahabang dilakukan sebanyak satu kali, yakni pada hari Senin, 14 Agustus 2023. Pada kunjungan ini, tim menjelaskan maksud dan tujuan kunjungan, serta menyerahkan surat izin untuk mengadakan kegiatan di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil kesepakatan pada pertemuan tersebut, diputuskan bahwa kegiatan akan dilaksanakan pada hari Jumat, 18 Agustus 2023 pukul 08.00 WIB di SMP Negeri 2 Lemahabang. Adapun peserta yang akan dilibatkan dalam acara ini adalah siswa-siswi kelas 9A yang berjumlah 30 orang siswa. Di akhir pertemuan, tim juga memberikan *template* surat kesediaan bekerja sama kepada mitra untuk ditandatangani.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan agenda yang telah disepakati sebelumnya. Diawali dengan pembukaan dan perkenalan. Pada sesi ini, tim memperkenalkan diri kepada para siswa sekaligus menjelaskan mengenai maksud dan tujuan dilakukannya psikoedukasi, serta menjelaskan tentang arti dari kegiatan psikoedukasi itu sendiri. Selepas melakukan perkenalan, dilanjutkan dengan sesi *ice breaking*. Para siswa diajak untuk melakukan *ice breaking* sesuai dengan arahan tim, yakni dengan melakukan satu kali tepuk tangan apabila tim menyebutkan “pagi”, dua kali tepuk tangan apabila tim menyebutkan “siang”, tiga kali tepuk tangan apabila tim menyebutkan “malam”, dan tidak menepuk tangan apabila tim menyebutkan “malam”. Siswa yang salah bertepuk tangan akan diajak untuk maju ke depan kelas dan diberi hukuman untuk bernyanyi di depan teman-temannya.

Usai melakukan *ice breaking*, kegiatan dilanjutkan dengan pengeroaan *pre-test* melalui media *google form*. Pada sesi ini, siswa diminta untuk mengisi 5 butir soal yang telah disediakan oleh tim untuk melihat pemahaman awal mereka sebelum diberikan materi. Sesi ini berlangsung selama 10 menit. Selepas mengisi *pre-test*, kegiatan berlanjut

ke acara utama yakni sesi materi yang bertemakan “Mengatasi Prokrastinasi Akademik dengan Meningkatkan Pemahaman *Self-Compassion*”. Materi yang dibawakan oleh Julia Savira ini mencakup penjelasan mengenai pengertian dari prokrastinasi akademik, hal-hal yang menyebabkan prokrastinasi akademik, beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik, serta materi tentang *self-compassion* yang meliputi pengertian *self-compassion*, kaitan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik, serta cara menumbuhkan *self-compassion* pada diri sendiri. Pada penjelasan mengenai *self-compassion* juga diselipkan sedikit penjelasan dan praktik singkat dalam melakukan *butterfly hug* yang dapat diaplikasikan oleh para siswa ketika berada dalam kondisi tidak percaya diri atau kondisi tidak mengenakkan lainnya.

Pada sesi materi, Julia Savira selaku pemateri berusaha untuk menyampaikan materi secara dua arah dengan aktif melibatkan siswa pada setiap poin yang dibahas, seperti dengan melemparkan beberapa pertanyaan, meminta siswa untuk membaca penjelasan yang tertulis di *slide*, serta bertanya tentang pendapat para siswa terkait poin yang sedang dibahas. Siswa juga diberikan kesempatan untuk bertanya lebih lanjut mengenai materi yang telah disampaikan apabila dirasa masih belum memahami hal tersebut. Selepas sesi materi dan diskusi, kegiatan berlanjut ke sesi pengisian soal *post-test* yang terdiri dari 5 butir soal yang sama seperti soal *pre-test*. Durasi penggeraan soal *post-test* berlangsung selama ± 5 menit. Berlanjut ke sesi terakhir, yakni penutupan yang dilakukan dengan mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa yang telah menghadiri acara dan melakukan foto bersama untuk dokumentasi kegiatan.

3.3 Tahap Evaluasi

Salah satu tujuan dari diadakannya kegiatan psikoedukasi dalam Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi SMP Negeri 2 Lemahabang mengenai prokrastinasi akademik dan *self-compassion*. Maka, untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman tersebut, tim melakukan 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 30 orang siswa yang mengisi soal *pre-test*, dan 29 orang siswa yang mengisi soal *post-test*. 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*.

Meskipun demikian, hasil evaluasi peserta secara keseluruhan selama berlangsungnya kegiatan menghasilkan kesimpulan bahwa para peserta belum dapat dikatakan telah memahami prokrastinasi akademik dan *self-compassion* secara mendalam. Hal ini tampak ketika pemateri melemparkan beberapa pertanyaan mengenai materi yang diberikan, beberapa peserta tampak masih kebingungan untuk menjawab atau menjelaskan ulang. Hal tersebut mungkin disebabkan karena banyaknya istilah-istilah asing yang belum familiar bagi para siswa-siswi sehingga mempengaruhi pemahamannya terhadap materi yang telah diberikan. Selain itu, padatnya materi yang disampaikan dalam jangka waktu yang singkat juga mungkin mempengaruhi siswa dalam memahami seluruh topik yang disampaikan.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

Berikut ini laporan keluaran yang dicapai dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan.

Tabel 4.1 Daftar Luaran yang Dicapai

No	Luaran	Penjelasan
1	Kondisi mitra setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat (perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan, produksi, atau lainnya sesuai analisis situasi)	Secara keseluruhan, peserta masih belum dapat dikatakan telah memahami prokrastinasi akademik dan <i>self-compassion</i> secara mendalam. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti banyaknya istilah asing yang terdapat dalam materi yang disampaikan sehingga siswa merasa kebingungan untuk memahami istilah-istilah tersebut satu-persatu, padatnya materi yang disampaikan yang berisi tentang tiga topik besar seperti prokrastinasi akademik, <i>self-depreciation</i> dan <i>self-compassion</i> , serta keterbatasan waktu dalam menyampaikan materi. Namun, meskipun demikian para peserta telah mampu memahami prokrastinasi akademik, <i>self-depreciation</i> dan <i>self-compassion</i> secara garis besar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan yang signifikan pada jawaban peserta ketika menjawab soal <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> yang awalnya menjawab dengan keliru menjadi mampu menjawab dengan tepat.
2	Status capaian artikel di jurnal/forum ilmiah	Dalam proses penulisan
3	Status capaian di media massa	Tercapai
4	Status capaian pada video	Tercapai

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

5.1 Faktor Penghambat/Kendala

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar tanpa mengalami kendala yang berarti. Namun, untuk kelancaran kegiatan serupa di kesempatan berikutnya terdapat beberapa perbaikan yang mungkin perlu dilakukan, di antaranya:

- 1) Kendala ketika mempersiapkan proyektor dan layar untuk presentasi materi. Tim sempat terkendala dalam mempersiapkan presentasi materi karena laptop tidak dapat terhubung dengan proyektor sehingga cukup banyak waktu yang terbuang untuk mengatasi permasalahan tersebut.
- 2) Terdapat *miss communication* antara pihak guru dan para siswa SMP Negeri 2 Lemahabang, yakni para guru tidak menginformasikan terlebih dahulu kepada para siswa-siswi yang akan menjadi peserta psikoedukasi terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga para siswa tampak kebingungan ketika tim masuk ke ruangan kelasnya.
- 3) Kesulitan dalam mengerjakan *pre-test* dan *post-test*. Tim menyajikan soal *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk *google form* yang bisa diakses oleh ponsel para siswa. Namun, pada saat pelaksanaan ternyata terdapat beberapa siswa yang tidak membawa ponsel ke sekolah sehingga harus menunggu temannya yang lain selesai mengerjakan agar bisa bergantian untuk menggunakan ponsel. Hal ini menyebabkan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* yang harusnya dapat berlangsung dengan singkat menjadi lebih memakan waktu.

5.2 Faktor Pendukung

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan psikoedukasi di SMP Negeri 2 Lemahabang antara lain :

- 1) Lokasi mitra yang berada di kawasan Desa Cipeujeuh Kulon membuat kami lebih mudah untuk mengurus perizinan untuk mengadakan kegiatan karena dibantu oleh Sekretaris Desa Cipeujeuh Kulon yakni Bapak Yoyo Sunaryo sehingga proses koordinasi dan perencanaan kegiatan dapat berjalan dengan mudah dan lancar.
- 2) Peserta yang dilibatkan dalam kegiatan psikoedukasi merupakan siswa-siswi SMP Negeri 2 Lemahabang, yakni siswa kelas 9A sehingga kami tidak kesulitan dalam

mengumpulkan dan memotivasi para peserta untuk mengikuti kegiatan yang dilaksanakan.

5.3 Tindak Lanjut

Setelah mengevaluasi pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan, terdapat beberapa tindak lanjut yang dapat dilakukan guna kesempurnaan kegiatan di masa mendatang, antara lain :

- 1) Pada pengabdian masyarakat berikutnya, penyusun sebaiknya melakukan *cross check* mengenai perangkat yang hendak digunakan mulai dari proyektor, ketersediaan kabel-kabel yang diperlukan, layar, *device* atau laptop yang digunakan paling lambat satu hari sebelum kegiatan berlangsung. Hal ini bertujuan agar ketika pelaksanaan semua perangkat telah berada dalam kondisi siap pakai.
- 2) Menyediakan soal *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk *hard copy* untuk memudahkan para peserta dalam mengisi soal-soal yang diberikan sehingga para peserta tidak kesulitan untuk mengisi dan tidak terpaku pada kesediaan ponsel atau perangkat sejenis untuk mengakses soal-soal tersebut.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja oleh individu. Prokrastinasi akademik kerap dikaitkan dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu, padahal terdapat faktor pendorong lain yang juga membuat seorang individu memilih untuk melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugasnya. Salah satu faktor yang dimaksud adalah ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Hal ini tercermin dalam bentuk adanya rasa takut salat ketika mengerjakan tugas, standar kesempurnaan yang tidak realistik dalam mengerjakan suatu tugas, larut dalam kesenangan sesaat ketika meninggalkan tugas, dan sebagainya.

Dalam kegiatan psikoedukasi ini kami menjelaskan salah satu cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik yakni dengan menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri atau dikenal dengan istilah *self-compassion*. Sebagaimana hasil riset yang telah banyak dilakukan, seseorang yang melakukan prokrastinasi diketahui memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah sehingga mengalami tingkat *stress* yang tinggi. Adapun cara melakukan *self-compassion* untuk mulai mengatasi prokrastinasi akademik adalah dengan berhenti melakukan *negative self-talk*, menerima diri apa adanya, memilih lingkungan yang positif, serta sabar dengan segala proses yang sedang dijalani.

Beberapa saran yang perlu disampaikan untuk kesempurnaan kegiatan di kesempatan berikutnya adalah sebagai berikut.

- 1) Persiapan peralatan yang digunakan dalam kegiatan seperti proyektor, kabel-kabel penghubung, layar, dan sebagainya hendaknya dipersiapkan dengan lebih matang agar ketika pelaksanaan tidak ada kendala yang menghambat jalannya acara.
- 2) Soal *pre-test* dan *post-test* sebaiknya disajikan dalam bentuk *hard copy* agar memudahkan peserta untuk mengisi soal karena tidak semua siswa membawa ponselnya ke sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>.
- Asmalı, 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>.
- 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>.
- 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>.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- 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>.
- Wardani, R., Adelina, I., & Santoso, J. A. (2021). Predicting Academic Procrastination in Students: Perfectionism, General Self-Efficacy , and Sociodemographic Factors. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 49–59.

LAMPIRAN

1. Realisasi Anggaran (Lampiran G).

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu u)	Minggu	Total Honor
Ketua	200.000	4 jam/ minggu	1,2,3,4	800.000
Anggota (1 dosen)	150.000	4 jam/ minggu	1,2,3,4	600.000
Anggota mahasiswa (2 orang)	75.000	4 jam/ minggu	1,2,3,4	600.000
Subtotal (Rp)				2.000.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
Pelaporan	Proposal dan LPJ	2	100.000	200.000
ATK	Sertifikat dan atribut lainnya	1	250.000	250.000
Penerbitan artikel pada jurnal PKM	APC	1	500.000	500.000
Konsumsi	snack	30	15.000	450.000
			Subtotal (Rp)	1.400.000
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan 1	Perjalanan kegiatan	4 orang	300.000	1.200.000
Perjalanan 2	Survei meminta izin	2 orang	50.000	100.000
			Subtotal (Rp)	1.300.000
4. Sewa				

Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Sewa 1	Infocus	1	400.000	400.000
Sewa 2	Tempat kegiatan	1	400.000	400.000
Sewa <i>n</i>				
			Subtotal (Rp)	800.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				5.500.000

2. Instrumen/ makalah/materi kegiatan

<p>Psikoedukasi</p> <h3>MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN MENUMBUHKAN SELF-COMPASSION</h3> <p>Presented by : Julia Savira</p> <p>Yuk, pre-test dulu!</p> <p>https://tinyurl.com/PretestProkrastinasi</p>	<h3>Tak kenal, maka tak sayang!</h3> <p>Hi, saya Vira! 21 tahun, berstatus sebagai mahasiswa jurusan Psikologi di UHAMKA</p> <p>Let's connect! @ @juliasvrrr task.savira@gmail.com</p>  <p>Julia Savira</p> <h3>Apakah ini kamu?</h3>  <ul style="list-style-type: none">• "Nanti aja deh nugasnya, capek banget..."• "Duh tugasnya susah banget, aku mana ngerti kayak beginian..."• "Nunggu teman aja lah, takut salah kalau ngerjain sendirian..."• "Rebahan dulu ah, nugasnya sorean aja..."• "Scroll TikTok dulu, terus nugas deh..." <p>dst.</p>
<h3>Prokrastinasi Akademik</h3> <p>Menunda pengerjaan tugas secara sengaja meskipun tahu bahwa penundaan tersebut dapat berdampak pada performa hingga bahkan citra diri.</p> 	 <h3>Prokrastinasi adalah bentuk kegagalan dalam regulasi.</h3> <p>Prokrastinasi umumnya disebabkan oleh rasa malas, rendahnya motivasi, keyakinan rendah terhadap self-efficacy yang dimiliki, adanya standar yang terlalu tinggi dan tidak realistik (perfeksionism).</p>
<h3>Bagaimana mengatasinya?</h3> <ul style="list-style-type: none">• Terapkan format niat "jika X, lalu Y" untuk mengatasi perbaikan suasana hati jangka pendek demi tujuan jangka panjang.• Ciptakan momentum sesegera mungkin untuk mencegah pemikiran bahwa besok akan lebih baik.• Bulatkan tekad dan terapkan self-discipline• Hindari self-deception yang berujung pada self-depreciation 	<h3>Self-depreciation</h3> <p>"Aku nih gak bisa apa-apa" "Aku mana bisa ngerjain kayak gitu" "Gara-gara aku males, jadi begini"</p>  <p>"Harusnya kemarin lebih teliti, dasar aku nih gak becus" "Aku mana bisa kayak dia, dia kan pintar" "Salah terus, emang dasarnya aku gak bisa apa-apa"</p>

Pencelaan terhadap diri sendiri secara berlebihan.

Prokrastinasi memicu timbulnya perasaan negatif terhadap diri sendiri karena telah "gagal" mengambil tindakan.

Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menumbuhkan:

"self-compassion"

yaitu rasa menyayangi diri sendiri meliputi penerimaan terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri dengan melihat hal-hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003).

5 langkah menerapkan self-compassion :

- Identifikasi apakah ada pembicaraan diri yang negatif atau penyalahan diri pada setiap momen yang terjadi setiap harinya.
- Apabila mulai melakukan negative self-talk, segera hentikan dengan mulai meletakkan tangan di dada atau pipi, lalu mulailah mengatakan hal-hal baik pada diri sendiri.
- Tetaplah berbaik hati pada diri sendiri meskipun niatan untuk memulai self-compassion malah memicu timbulnya lebih banyak penilaian negatif terhadap diri dan prokrastinasi yang lain.

Fuschia M. Sirois dari Bioshop's University menemukan bahwa:

"Low self-compassion, high stress"

Orang yang prokrastinasi, memiliki tingkat self-compassion yang rendah dan tingkat stress yang tinggi. Hal ini karena prokrastinasi dapat meningkatkan stress.

- Renungkan kembali tentang semua pengalaman yang telah terlewati secara sadar, kemudian terima dan rasakan sensasi nyaman, tenang, dan batin terasa damai.
- Lakukan sesuatu yang bisa membawamu ke arah yang lebih baik.

**Dr. Kristen Neff:
3 Elements of Self-Compassion**



"Stop dreaming, start doing"

"If your compassion does not include yourself, it is incomplete"

THANK YOU

Link soal post-test :

<https://tinyurl.com/PosttestProkrastinasi>

3. Personalia tenaga pelaksana beserta kualifikasinya

No	Nama	Kualifikasi	Tugas
1	Abu Bakar Fahmi	Dosen/Ketua	Menyusun proposal dan laporan, monitoring tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi setelah kegiatan.
2	Alvin Eryandra	Dosen/Anggota	Menyusun proposal dan laporan, monitoring tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi setelah kegiatan.
3	Julia Savira	Mahasiswa/Anggota	Menyusun proposal dan laporan kegiatan, pemateri di kegiatan psikoedukasi, menyiapkan bahan kegiatan dan mengatur pelaksanaan kegiatan.
4	Nanda Riandita Rizky Kinanty	Mahasiswa/Anggota	Menyusun proposal dan laporan kegiatan, pemateri di kegiatan psikoedukasi, menyiapkan bahan kegiatan dan mengatur pelaksanaan kegiatan.

4. Artikel ilmiah

PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat (Sinta 4)

<https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/6717>

The screenshot shows a web browser displaying the homepage of the journal 'PENGABDIANMU: JURNAL ILMIAH PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT'. The main content area features an article titled 'Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kabupaten Cirebon'. Below the title is a subtitle: 'Enhancing Understanding of Self-Compassion to Address Academic Procrastination among Junior High School Students in Cirebon Regency'. The article is authored by Juila Savira and Abu Bakar Fahmi, both from Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA. A small thumbnail image shows two people in a classroom setting. At the bottom of the article section, there is a DOI link: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i6.6717>. To the right of the article, there is a sidebar with various links and tools, including 'Template', 'View My Stats' (with a chart), and 'Tools' which includes 'Plagiarism Checker' and 'grammarly'.

5. Publikasi di media cetak/daring

Psikologi UHAMKA Berbagi Kiat Mengatasi Prokrastinasi Akademik ke Siswa SMP Negeri 2 Lemahabang

Link: [Link: <https://psikologi.uhamka.ac.id/kegiatanmahasiswa/psikologihuhamka/>](https://psikologi.uhamka.ac.id/kegiatanmahasiswa/psikologihuhamka/)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://psikologi.uhamka.ac.id/kegiatanmahasiswa/psikologihuhamka/>. The main title is "Mahasiswa Psikologi UHAMKA Berbagi Kiat Mengatasi Prokrastinasi Akademik ke Siswa SMP Negeri 2 Lemahabang". Below the title is a video player showing a group of people in a classroom setting. To the right of the video are two sections: "TIPS PSIKOLOGI" with a video thumbnail and "KEGIATAN MAHASISWA" with a video thumbnail and some text.

Dalam dunia pendidikan, adanya penentian tugas kepada para siswa merupakan hal yang lumrah dilakukan dan telah menjadi bagian tak terelakkan dari dunia pendidikan ini sendiri. Namun, pada praktiknya banyak siswa yang merasa enggan dalam mengerjakan tugas sehingga memilih untuk menghindar dari tugas tersebut.

Perilaku prokrastinasi umumnya dipicu oleh adanya rasa malas, ketidakutamaan, kesalahan kkesalahan dan gagal dalam tugas serta rasa perfeksionisme yang berujung pada jemuhan rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas.

Atas dasar pramaialihas tersebut, mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) Jakarta bekerja sama dengan Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung Barat melaksanakan kegiatan mengatasi prokrastinasi akademik di sekolah dasar.

6. HKI, publikasi, *leaflet*, dan produk lainnya

Publikasi video kegiatan PKM di Youtube

Judul Video :

PSIKOEDUKASI: Mengatasi Prokrastinasi Akademik dengan Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=oEOWMSTHWJU>



7. Foto Dokumentasi kegiatan



8. Daftar Peserta

DAFTAR HADIR PESERTA PSIKOEDUKASI

Judul Kegiatan Psikoedukasi :

"Menurunkan Perkristisanis Akademik dengan Meningkatkan Pemahaman Self-Compassion pada Siswa SMPN 2 Lemahabang di Kabupaten Cirebon"

No	Nama Lengkap	Kelas	Paraf
1	SADAD ALI	9 A	<i>lisa</i>
2	Resta Pratama	9 A	<i>Yusr</i>
3	AZIS SATRIO	9 A	<i>Abry</i>
4	Zhenudin	9 A	<i>Zen</i>
5	Rovandi Apriana	9 A	<i>Rov</i>
6.	Himawan Yusuf	9 A	<i>Him.</i>
7.	INDO Ristanto	9 A	<i>Indo</i>
8.	Mutiara Maulidina Ma'mur	9 A	<i>Mutiara</i>
9	Nur hayali	9 A	<i>Nur</i>
10	Luna Maya	9 A	<i>luna</i>
11.	Fina Sufina	9 A	<i>Fina</i>
12.	Pandu Akbar	9 A	<i>Pandu</i>
13	Wunu Rama Dani	9 A	<i>+</i>
14.	Muhammed. Saad	9 A	<i>Saad</i>
15	Agong triyanto	9 A	<i>Agong</i>
16	Jevita nur cahyanti	9 A	<i>Jevita</i>
17.	Shery Novita sari	9 A	<i>Shery</i>
18.	MILA RUSYDA	9 A	<i>Mila</i>
19	Alsyuh Sanilatul H	9 A	<i>Alsyuh</i>
20	Putri talita	9 A	<i>Talita</i>
21.	Siti Ameliah	9 A	<i>Siti</i>

9. Surat persetujuan kerja sama mitra



PEMERINTAH KABUPATEN CIREBON
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 LEMAHABANG

Jl. KH. Hasyim Asy'ari Desa Cipeujeuh Kulon
Lemahabang - Cirebon 45183 Telp. (0231) 8639355

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Teti Kusmiyati, S.Pd., M.M.
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Mitra : SMP Negeri 2 Lemahabang
Alamat : Jl. K.H. Hasyim Asy'ari Sindanglaut, Cipeujeuh Kulon

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PKM yang berjudul "Mengatasi Prokrastinasi Akademik dengan Meningkatkan Pemahaman *Self-Compassion* pada Siswa SMPN 2 Lemahabang di Kabupaten Cirebon", guna meningkatkan pemahaman siswa akan cara meminimalisir prokrastinasi akademik dengan menumbuhkan *self-compassion* terhadap diri sendiri, dengan:

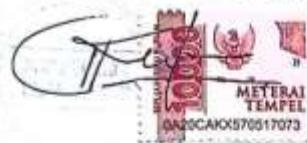
Nama Ketua Tim Pengusul : Abu Bakar Fahmi, S.Psi., M.Si
NIDN : 0318038207
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Jakarta

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Cirebon, 15 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan

Tanda tangan



TETI KUSMIYATI, S.Pd., M.M.

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

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 stresor 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 (Ervinawati dalam Rananto & Hidayati, 2017). Prokrastinasi biasanya dilakukan karena adanya rasa malas, sikap menyepelekan 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 dirilai 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 realistik 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 ketidak sempurnaan 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. Selepas 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.



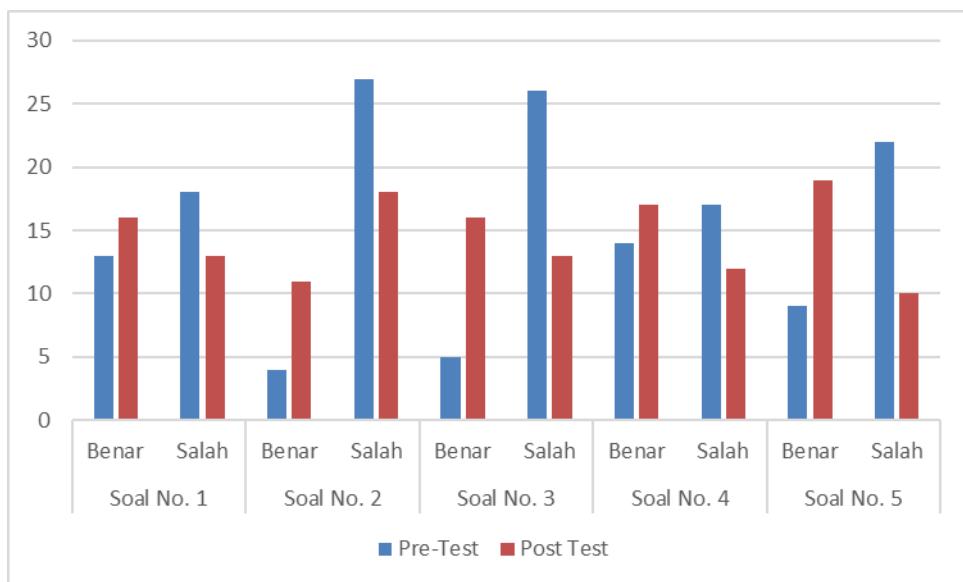
Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi di SMPN 2 Lemahabang.



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 diberikan sebelum kegiatan dan *post-test* yang diberikan 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 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. Sesekali 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 ter dorong 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 Multidisipliner*, 1(10), 226–231.
- Asmali, M., & Sayin, 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>