

GAMBARAN PERILAKU *ACADEMIC SELF-HANDICAPPING* PADA SISWA SMP DI KEPULAUAN SELAYAR

¹Nur Madani Fitri, ²Farida Aryani, ³M. Amirullah, ⁴Sinta Nurul Oktaviana Kasim

¹nurmadanifitri30@gmail.com, ²farida.aryani@unm.ac.id, ³amirulah14@unm.ac.id,
⁴sinta.kasim@unm.ac.id

Universitas Negeri Makassar

Abstract

Academic self-handicapping is a critical issue as it may hinder students' academic achievement and personal development. This study aimed to describe the tendency of such behavior among junior high school students. A quantitative descriptive approach was employed. The participants consisted of 83 students who completed an academic self-handicapping questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics by categorizing scores into very high, high, moderate, and low levels, and by mapping them into behavioral and claimed self-handicapping dimensions. The findings revealed that 7 students (9%) were in the very high category, 39 students (47%) in the high category, 31 students (37%) in the moderate category, and 6 students (7%) in the low category. In terms of behavioral forms, 48 students (58%) predominantly exhibited behavioral self-handicapping, while 35 students (42%) showed greater tendencies toward claimed self-handicapping. These results indicate a relatively high level of self-handicapping, primarily expressed through observable behaviors that may negatively affect academic performance. The findings highlight the importance of guidance and counseling interventions to promote more adaptive learning strategies

Keywords: *academic self-handicapping, behavioral self-handicapping, claimed self-handicapping, junior high school students*

Abstrak

Perilaku *academic self-handicapping* menjadi perhatian karena dapat memengaruhi capaian belajar dan perkembangan siswa. Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk menggambarkan kecenderungan perilaku *academic self-handicapping* pada siswa SMP. Subjek penelitian berjumlah 83 siswa yang mengisi kuesioner *academic self-handicapping*. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif dengan pengelompokan skor ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah, serta pemetaan ke dalam dimensi *behavioral* dan *claimed self-handicapping*. Hasil menunjukkan 7 siswa (9%) berada pada kategori sangat tinggi, 39 siswa (47%) tinggi, 31 siswa (37%) sedang, dan 6 siswa (7%) rendah. Berdasarkan bentuknya, 48 siswa (58%) lebih dominan menampilkan *behavioral self-handicapping*, sedangkan 35 siswa (42%) lebih dominan pada *claimed self-handicapping*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan menghambat diri tergolong tinggi dan lebih banyak diwujudkan melalui tindakan nyata yang berpotensi menurunkan performa akademik. Hasil penelitian menegaskan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan strategi belajar yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *academic self-handicapping, behavioral self-handicapping, claimed self-handicapping, siswa SMP*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang SMP memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku siswa khususnya dalam ranah akademik. Pada fase remaja awal, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi dan evaluasi belajar yang semakin sering, sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam proses pembelajaran (Mahardika *et al.*, 2024). Ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan yang dihadapi dapat memunculkan stress atau tekanan akademik yang berujung pada berbagai perilaku akademik yang kurang adaptif (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024).

Salah satu perilaku maladaptif yang sering muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik adalah *academic self-handicapping*. *Academic self-handicapping* yang didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menciptakan atau mengklaim hambatan secara sengaja sebelum menghadapi tugas akademik guna melindungi harga diri apabila mengalami kegagalan (Urđan & Midgley, 2001; Maqsood *et al.*, 2025). Perilaku ini dapat berupa perilaku prokrastinasi, mengurangi usaha belajar, sengaja begadang atau sengaja terlambat datang ke sekolah, sengaja mengikuti banyak aktivitas non akademik, tidak memanfaatkan waktu untuk belajar, beralasan sakit dan menggunakan zat terlarang (Urđan & Midgley, 2001; Fadhli *et al.*, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *academic self-handicapping* berhubungan dengan berbagai konsekuensi negatif dalam konteks pendidikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Izadpanah & Charmi (2022); Schwinger, Trautner, Pütz, & Lemmer (2021); dan (Rampape *et al.*, 2025) bahwa perilaku *academic self-handicapping* mengakibatkan hilangnya motivasi belajar, cemas berlebih, stress, depresi bahkan bisa berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa. Perilaku *academic self-handicapping* seperti prokrastinasi atau tidak berusaha keras dalam belajar juga berpengaruh positif terhadap meningkatnya tingkat stress, memperburuk strategi coping dan penurunan kesehatan mental siswa (Waseem *et al.*, 2025;).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukkan fakta bahwa *academic self-handicapping* menjadi isu penting karena membawa banyak dampak negatif dalam dunia pendidikan. Penelitian terbaru menekankan bahwa perilaku ini tidak hanya terjadi pada mahasiswa, tetapi juga muncul secara signifikan pada siswa sekolah menengah di Indonesia (Nazlaturrahmah, 2024; Masrurah, latif, & Pandang 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *academic self-handicapping* perlu mendapat perhatian sejak dini

agar tidak berkembang menjadi pola perilaku yang menetap yang dapat mengganggu perkembangan optimal siswa.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian *academic self-handicapping* masih berfokus pada konteks pendidikan di wilayah perkotaan atau jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Penelitian yang menggambarkan perilaku *academic self-handicapping* pada siswa SMP, khususnya di wilayah kepulauan, masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik lingkungan sekolah dan latar belakang sosial budaya dapat memengaruhi pengalaman belajar serta perilaku akademik siswa (Nurkhin *et al.*, 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait gambaran perilaku *academic self-handicapping* pada siswa SMP di wilayah kepulauan. Tanpa pemahaman yang kontekstual, upaya pencegahan dan intervensi yang dilakukan di sekolah berpotensi kurang tepat sasaran. Oleh karena itu, diperlukan penelitian deskriptif yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai perilaku *academic self-handicapping* sesuai dengan kondisi nyata peserta didik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku *academic self-handicapping* pada siswa SMP di Kepulauan Selayar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif, serta memberikan kontribusi terhadap kajian *academic self-handicapping* dalam konteks pendidikan menengah pertama di wilayah kepulauan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai perilaku *academic self-handicapping* pada siswa tanpa memberikan perlakuan tertentu (Creswell & Creswell, 2023). Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh dapat dianalisis secara sistematis untuk menggambarkan kecenderungan perilaku akademik siswa berdasarkan skor yang diperoleh. Data dikumpulkan menggunakan skala *academic self-handicapping* oleh Zaqi (2020) terhadap 83 siswa SMP di Kepulauan Selayar tahun ajaran 2025/2026. Skala *academic self-handicapping* yang digunakan disusun berdasarkan teori oleh Jones &

Rhodewalt (1982) yang memetakan *academic self-handicapping* menjadi dua dimensi yaitu *behavioral self-handicapping* dan *claimed self-handicapping*.

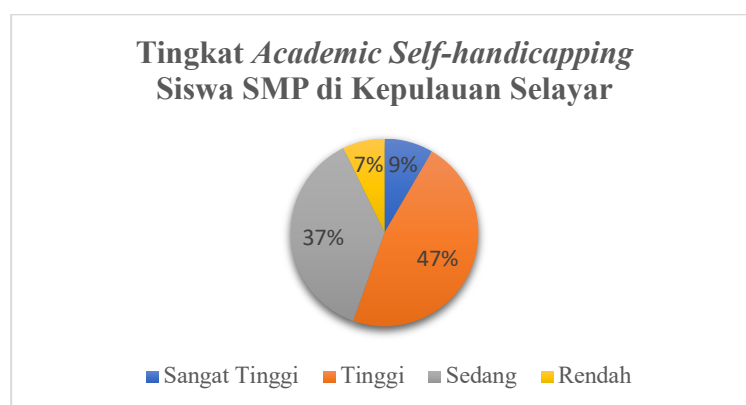
Tahap penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, hingga analisis data yang dilakukan dalam rentang waktu 2 bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP di Kepulauan Selayar yang mengisi kuesioner penelitian, yaitu sebanyak 83 orang siswa. Dengan demikian, teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh partisipan yang memberikan respons lengkap terhadap instrumen penelitian diikutsertakan dalam analisis data.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Data yang terkumpul dianalisis dengan menghitung skor total dan skor rata-rata untuk menggambarkan tingkat perilaku *academic self-handicapping* siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk kategori untuk memberikan interpretasi yang lebih jelas mengenai gambaran perilaku *academic self-handicapping* pada siswa SMP di Kepulauan Selayar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 83 siswa SMP di Kepulauan Selayar yang diberikan kuesioner *academic self-handicapping*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengelompokkan skor ke dalam kategori serta memetakan perilaku yang muncul berdasarkan dua dimensi, yaitu *behavioral self-handicapping* dan *claimed self-handicapping*. Berikut distribusi tingkat dan dimensi *academic self-handicapping* siswa SMP di Kepulauan Selayar.

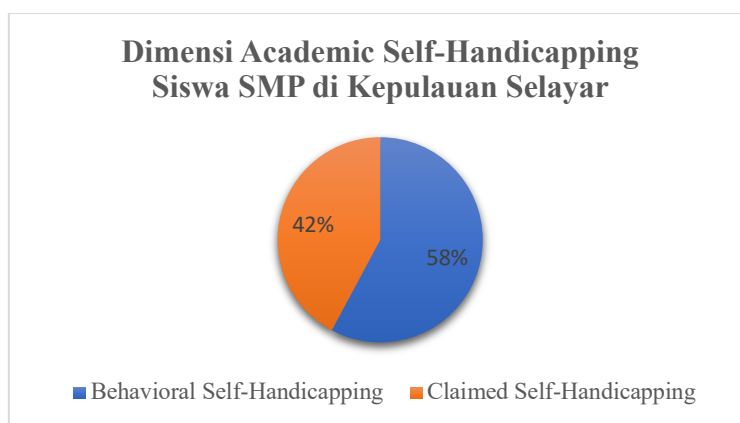


Gambar 1. Distribusi tingkat *Academic Self-Handicapping* siswa

Tabel 1. Distribusi tingkat *Academic Self-Handicapping* siswa

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
Sangat Tinggi	7	9	28
Tinggi	39	47	
Sedang	31	37	
Rendah	6	7	
Total	83	100	

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1, mayoritas siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 39 siswa (47%). Sebanyak 31 siswa (37%) berada pada kategori sedang, sedangkan 7 siswa (9%) termasuk kategori sangat tinggi dan 6 siswa (7%) berada pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa kecenderungan *academic self-handicapping* pada siswa SMP di Kepulauan Selayar memiliki rata-rata 28 yang berada pada kategori tinggi.



Gambar 2. Distribusi dimensi *Academic Self-Handicapping* siswa

Tabel 2. Distribusi dimensi *Academic Self-Handicapping* siswa

Dimensi <i>Academic Self-Handicapping</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Behavioral Self-Handicapping</i>	48	58
<i>Claimed Self-Handicapping</i>	35	42
Total	83	100

Berdasarkan Tabel 2 dan gambar 2, sebanyak 48 siswa (58%) lebih dominan menunjukkan kecenderungan *behavioral self-handicapping*, sedangkan 35 siswa (42%) lebih dominan pada *claimed self-handicapping*. Hasil ini menunjukkan bahwa bentuk

perilaku nyata lebih banyak muncul dibandingkan dengan bentuk klaim verbal dalam usaha siswa untuk menghindari kegiatan belajar.

Lebih lanjut pada dimensi *behavioral self-handicapping*, ditemukan bahwa 29 siswa mengaku sering menunda mengerjakan tugas meskipun memiliki waktu yang cukup, 24 siswa menyatakan tidak belajar secara maksimal menjelang ujian, dan 18 siswa mengurangi usaha ketika menghadapi materi yang dianggap sulit. Selain itu, 21 siswa melaporkan lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain media sosial ketika waktu belajar tersedia. Data ini memperlihatkan bahwa hambatan yang diciptakan siswa bersifat konkret dan berpotensi mampu memengaruhi prestasi akademik siswa.

Sementara itu pada dimensi *claimed self-handicapping*, terdapat 22 siswa yang cenderung menyatakan kondisi fisik kurang sehat sebelum ujian, 19 siswa mengaku sulit berkonsentrasi karena banyak pikiran, dan 16 siswa menyebut keterbatasan waktu sebagai alasan terhadap hasil yang kurang optimal. Selain itu, 14 siswa menyatakan suasana kelas sebagai faktor penghambat konsentrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa menggunakan strategi atribusi eksternal dan kondisi fisik sebagai bentuk perlindungan terhadap kemungkinan kegagalan akademik.

Secara keseluruhan, pemetaan dimensi perilaku menunjukkan bahwa *academic self-handicapping* pada siswa SMP di Kepulauan Selayar lebih banyak terwujud dalam bentuk tindakan nyata dibandingkan sekadar klaim verbal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *academic self-handicapping* siswa SMP di Kepulauan Selayar didominasi oleh kategori tinggi, disusul kategori sedang, kemudian sangat tinggi dan rendah. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan untuk membangun hambatan akademik sebagai strategi perlindungan diri ketika menghadapi situasi evaluatif. Secara konseptual, *self-handicapping* dipahami sebagai strategi defensif yang muncul ketika individu meragukan kemampuannya dan ingin menjaga harga diri dari kemungkinan kegagalan (Urdu & Midgley, 2001; Maqsood *et al.*, 2025). Dalam konteks siswa SMP, fase perkembangan remaja awal ditandai dengan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian dari orang lain, sehingga kecenderungan melindungi citra diri menjadi lebih menonjol khususnya dalam ranah akademik (Husna *et al.*, 2024).

Dominasi kategori tinggi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik tugas akademik di jenjang SMP yang mulai menuntut kemandirian belajar, kemampuan manajemen waktu, serta kesiapan menghadapi evaluasi yang lebih terstruktur. Ketika siswa belum memiliki regulasi diri yang optimal, mereka lebih rentan menggunakan strategi defensif dibandingkan strategi adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Midgley & Urdan (2001) yang menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang berorientasi pada performa (*performance goal orientation*) ditambah dengan rendahnya kemampuan regulasi diri siswa (Izadpanah & Charmi, 2022) meningkatkan kecenderungan *academic self-handicapping*, terutama pada siswa yang merasa kompetensinya terancam. Dengan kata lain, semakin kuat persepsi ancaman terhadap kemampuan diri, semakin besar peluang siswa membangun hambatan sebagai mekanisme defensif.

Jika ditinjau dari dimensinya, penelitian ini menemukan bahwa *behavioral self-handicapping* lebih dominan dibandingkan *claimed self-handicapping*. Hasil tersebut bermakna bahwa siswa lebih sering menunjukkan hambatan dalam bentuk perilaku nyata seperti menunda pengerjaan tugas, mengurangi usaha belajar, atau kurang mempersiapkan diri sebelum ujian, dibandingkan sekadar memberikan alasan verbal. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Masrurah *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa bentuk perilaku langsung lebih sering muncul pada konteks pendidikan dimana kegagalan dapat diatribusikan pada kurangnya usaha, bukan pada kurangnya kemampuan diri.

Dominasi *behavioral self-handicapping* juga dapat dipahami dari sudut pandang perkembangan remaja awal yang cenderung lebih impulsif dan belum matang dalam pengendalian diri. Dibandingkan menyusun alasan yang kompleks, siswa lebih mudah mengekspresikan *academic self-handicapping* melalui tindakan konkret seperti prokrastinasi. Sementara itu, *claimed self-handicapping* seperti menyalahkan kondisi fisik, suasana kelas, atau keterbatasan waktu tetap ditemukan dalam hasil riset ini tetapi dalam jumlah yang lebih sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mekanisme atribusi eksternal digunakan, bentuk perilaku nyata tetap menjadi strategi utama dalam konteks akademik siswa SMP di Kepulauan Selayar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa tingginya kecenderungan *academic self-handicapping* pada siswa SMP di Kepulauan Selayar bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan selaras dengan temuan riset

sebelumnya. Kombinasi antara tuntutan akademik, orientasi pada performa, keraguan diri, serta regulasi diri yang belum optimal menjadi faktor yang dapat menjelaskan dominasi kategori tinggi dan bentuk *behavioral self-handicapping*. Dengan demikian, pembahasan ini mendukung hasil penelitian bahwa *academic self-handicapping* merupakan strategi defensif yang cukup menonjol pada siswa SMP, sehingga diperlukan intervensi yang berfokus pada penguatan efikasi diri, regulasi diri, dan pola atribusi yang lebih adaptif agar kecenderungan tersebut dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran *academic self-handicapping* siswa SMP di Kepulauan Selayar menunjukkan kecenderungan yang cukup tinggi. Sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang dengan rata-rata 28 yang berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa strategi perlindungan diri dalam konteks akademik masih banyak digunakan oleh siswa ketika menghadapi tuntutan evaluasi belajar. Kondisi ini mencerminkan adanya kerentanan dalam regulasi diri akademik serta kekhawatiran terhadap penilaian atas kemampuan diri.

Ditinjau dari bentuk perilakunya, *academic self-handicapping* pada siswa lebih banyak termanifestasi dalam bentuk *behavioral self-handicapping* dibandingkan *claimed self-handicapping*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengandalkan klaim atau alasan verbal, tetapi juga mewujudkan hambatan melalui perilaku nyata yang berpotensi langsung memengaruhi performa akademik, seperti menunda tugas dan mengurangi usaha belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *academic self-handicapping* merupakan fenomena yang nyata pada siswa SMP di Kepulauan Selayar dan perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam upaya membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan berorientasi pada peningkatan usaha serta tanggung jawab belajar.

REFERENSI

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Sixth Edition)* (6th ed.). Sage Publishing.
- Fadhli, M., Sudirman, S. A., & Kılınçer, H. (2021). An Investigation into the Self-Handicapping Behaviors in Terms of Academic Procrastination. *International*

- Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 191–202.
- Husna, N. D. Al, Haidi, S. K., Azzahra, N., & Panggabean, H. S. (2024). Karakteristik perkembangan anak dan remaja dan penerapannya dalam pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(1), 267–270.
- Izadpanah, S., & Charmi, M. (2022). The effect of social networks on academic self-handicapping with the mediating role of self-regulatory learning strategies and academic achievement among EFL students. *Frontiers Psychology*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987381>
- Jones, E. E., & Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(3), 242–257.
- Mahardika, I. K., Winanda, I. A., Suci, S. D., & Rofiqoh, V. F. (2024). Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 370–374.
- Maqsood, F., Yasin, H., & Farooq, S. F. (2025). Academic Self-Handicapping, Academic Buoyancy, And Self-Concept In Collage Students. *Contemporary Journal Of Social Science Review*, 03(03), 1630–1640.
- Masrurah, A. M., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengatasi Academic Self-Handicapping Siswa Kelas IX Di SMPN 4 Luyo. *Pinisi Journal Of Education*, 3(3), 187–196.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic Self-Handicapping and Achievement Goals : A Further Examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 61–75.
- Nazlaturrahmah. (2024). *Pengaruh Self-Esteem terhadap Academic Self-Handicapping pada siswa SMP* [UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/86546/>
- Nurkhin, A., Mukhibad, H., Wirawan, A. W., Utomo, P. Y., & Saputro, I. H. (2025). The relationship between student environmental education , knowledge , attitude , and behavior. *Journal of Environment and Sustainability Education*, 3(3), 331–339. <https://doi.org/10.62672/joease.v3i3.94>
- Rampape, T., Wawire, C. K., & Mwaura, P. (2025). Predictive Modeling of Academic Achievement: Combined Effects of Psychological Capital and Self-Handicapping Behaviors Among Form 2 Students in Tswapong Region, Botswana. *International Journal Of Latest Technology In Engineering, Management & Applied Science (Ijltemas)*, 14(10).
- Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2021). Why Do Students Use Strategies That Hurt Their Chances of Academic Success? A Meta-Analysis of Antecedents of Academic Self-Handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 1–23.
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa dan Penanganannya dalam Bimbingan dan Konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 106–114.
- Urdan, T., & Midgley, C. (2001). Academic Self-Handicapping : What We Know , What More There is to Learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138.
- Waseem, S., Tahir, W. A., Rassool, G. H., & Malik, N. I. (2025). Self-Handicapping and Psychiatric Symptoms in Students : The Buffering Effect of Authenticity. *Psychological Reports*, 13(1), 1–13.
- Zaqi, M. R. N. (2020). *Peran Academic Locus Of Control Internal Terhadap Self-Handicapping Pada Mahasiswa Baru*. Universitas Brawijaya.