

HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI DENGAN *SELF REGULATED LEARNING* PADA SISWA SMP

Putri Oktavia Prayoga¹, Arri Handayani², Dini Rakhmawati³

¹putrioktaviaprayoga01110@gmail.com, ²arrihandayani@upgris.ac.id, ³dinirakhmawati@upgris.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study examines the relationship between academic procrastination and self-regulated learning among students of SMP X. The research employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 205 eighth-grade students of SMP X selected through a saturated sampling technique. The research instruments included an academic procrastination scale and a self-regulated learning scale. The procrastination scale covered four indicators: delaying the initiation or completion of tasks, believing that postponement is preferable, repetitive procrastination behavior, and difficulty in making decisions. The self-regulated learning scale comprised indicators of goal setting and planning, seeking information, keeping records and monitoring, and environmental structuring. The normality test indicated that the data were normally distributed ($p = 0.126$). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship ($r = -0.561$, $p = 0.000$), indicating that higher levels of self-regulated learning are associated with lower levels of academic procrastination. These findings highlight the important role of self-regulation in minimizing academic delay. This study provides a basis for educators and counselors to develop more targeted interventions and may serve as a reference for future academic support programs in schools.

Keywords: *Procrastination, Self-Regulated Learning, Guidance and Counseling.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-regulated learning pada siswa SMP X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 205 siswa kelas VIII SMP X yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi akademik dan skala self-regulated learning. Skala prokrastinasi mencakup empat indikator: menunda memulai atau menyelesaikan tugas, meyakini bahwa penundaan lebih baik, perilaku prokrastinasi yang berulang, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Skala self-regulated learning terdiri dari indikator penetapan tujuan dan perencanaan, pencarian informasi, pencatatan dan pemantauan, serta pengaturan lingkungan belajar. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0.126$). Korelasi Pearson mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan ($r = -0.561$, $p = 0.000$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan self-regulated learning, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Temuan ini menegaskan peran penting regulasi diri dalam meminimalkan penundaan akademik. Penelitian ini memberikan dasar bagi pendidik dan konselor untuk mengembangkan intervensi yang lebih terarah. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk program dukungan akademik di sekolah pada masa mendatang.

Kata Kunci: *Prokrastinasi, Self Regulated Learning, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Masa SMP merupakan fase perkembangan yang sangat penting bagi siswa dalam membentuk kemandirian belajar serta kebiasaan akademik yang positif. Pada tahap ini, siswa berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja, sehingga perubahan biologis, kognitif, maupun emosional mulai berkembang secara signifikan. Dalam konteks pendidikan, siswa mulai dihadapkan pada tuntutan belajar yang lebih kompleks dibanding jenjang sebelumnya. Mereka dituntut untuk mampu mengatur waktu secara lebih efektif, merencanakan dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang semakin beragam, serta mengembangkan strategi belajar yang lebih mandiri (Kuswidyawati & Setyandari, 2023).

Selain itu, pada masa ini siswa juga mulai belajar mengambil keputusan terkait prioritas akademik, menghadapi tekanan tugas yang meningkat, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang lebih kompetitif. Oleh karena itu, fase SMP menjadi periode yang sangat menentukan dalam pembentukan pola kebiasaan belajar yang akan berpengaruh pada keberhasilan siswa di jenjang pendidikan selanjutnya. Tuntutan akademik yang semakin kompleks, tugas yang lebih banyak, serta perubahan pola pembelajaran menuntut siswa untuk mampu mengelola aktivitas belajar secara lebih sistematis. Namun pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut (Andirwan, 2024).

Salah satu tantangan yang sering muncul pada siswa SMP adalah kesulitan dalam mempertahankan disiplin belajar dan konsistensi dalam menyelesaikan tugas. Lingkungan sosial yang semakin luas, meningkatnya aktivitas di luar sekolah, serta kemudahan akses terhadap teknologi seperti media sosial dan permainan digital sering kali menjadi distraksi yang signifikan. Kondisi tersebut membuat sebagian siswa mengalami hambatan dalam mengelola waktu, memprioritaskan tugas, dan memulai pekerjaan akademik secara tepat waktu. Fenomena inilah yang kemudian banyak diamati dalam konteks perilaku siswa, terutama terkait kecenderungan menunda pekerjaan sekolah (Kristiono, 2023). Prokrastinasi pada siswa tampak dari kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, menunda membaca materi pelajaran, enggan membuat catatan, serta lebih memilih belajar secara terburu-buru menjelang waktu tertentu (Sari & Handayani, 2024). Kecenderungan menunda tugas akademik yang dilakukan secara sadar meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif dikenal sebagai

prokrastinasi akademik. Prokrastinasi bukan sekadar penundaan biasa, tetapi merupakan pola perilaku yang dapat mengganggu efektivitas belajar dan perkembangan akademik siswa (Irfan et al., 2024).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda tugas yang dilakukan secara berulang kali dan dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar siswa (Wahyuni & Fadhillah, 2024). Prokrastinasi dapat dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti menunda atau mengabaikan pekerjaan, serta menyelesaikan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. (Khairun Imani & Rozi, 2024) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk dengan sengaja menunda penyelesaian berbagai tugas atau kewajiban akademiknya, meskipun individu tersebut menyadari bahwa tindakan menunda tersebut dapat menimbulkan konsekuensi yang merugikan, seperti menurunnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta berkurangnya kualitas hasil pekerjaan. Perilaku ini sering kali muncul karena faktor internal, seperti kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, atau rasa cemas terhadap hasil tugas yang akan dikerjakan. Perilaku menunda ini biasanya terjadi melalui beberapa tahap, yaitu menentukan tugas yang hendak dikerjakan, menetapkan target waktu penyelesaian, dan melaksanakan tugas tersebut pada tahap akhir (Aprilyani, 2022).

Prokrastinasi pada siswa merupakan perilaku menunda pekerjaan yang tampak melalui berbagai indikator yang dapat diamati dan diukur. Ciri-cirinya meliputi kebiasaan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengerjakan atau mengumpulkan tugas, serta adanya jarak antara rencana dan pelaksanaannya. Selain itu, siswa cenderung lebih memilih aktivitas yang dianggap menyenangkan, seperti bermain game, menggunakan media sosial, berpacaran, dan kegiatan lain yang membuat mereka mengabaikan tugas akademik (Triyadi & Rakhmawati, 2020). Prokrastinasi menggambarkan perilaku menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dikerjakan tepat waktu dengan menggantinya pada kegiatan lain yang tidak terlalu penting, sehingga mengakibatkan keterlambatan (Herawati, 2019). Fenomena ini menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu secara efisien serta menandakan rendahnya efektivitas dalam perencanaan kegiatan akademik (Margareta & Wahyudin, 2019). Prokrastinasi ini sering terjadi pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya kemampuan dalam mengatur diri sendiri dalam proses belajar atau sering disebut dengan *Self Regulated Learning*. Siswa

yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* yang rendah sering kesulitan dalam mengatur waktu, tidak memiliki strategi memulai tugas, dan kurang mampu memonitor kemajuan belajar mereka. Hal tersebut berpotensi membuat mereka lebih mudah terjebak dalam perilaku prokrastinasi (Kartikasari et al., 2022).

Self-Regulated Learning (SRL) merupakan kemampuan atau proses internal peserta didik untuk secara sadar, terarah, dan mandiri mengelola seluruh aktivitas belajarnya agar mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam SRL, peserta didik tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi berperan aktif sebagai pengatur utama dalam proses belajarnya. Hal ini mencakup kemampuan untuk merencanakan strategi belajar yang tepat, memantau kemajuan diri selama proses belajar, mengontrol perilaku serta lingkungan belajar agar tetap kondusif, dan melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai.

Selain itu, SRL juga berkaitan dengan bagaimana peserta didik memotivasi dirinya, mempertahankan fokus, serta menyesuaikan strategi ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, *self-regulated learning* menjadi pondasi penting bagi terciptanya kemandirian belajar yang efektif dan berkesinambungan (Irwandi Setiawan, 2020). *Self Regulated Learning* merupakan regulasi diri yang dilakukan oleh individu dengan mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya secara terencana yang kemudian diadaptasi dan dievaluasi berdasarkan umpan balik terhadap performansi belajar secara berkelanjutan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh individu (Ulfah, 2021). Menurut (Sutikno, 2016) *Self regulated learning* adalah sifat yang dimiliki oleh peserta didik, yang menurut para ahli psikologi mencerminkan tanggung jawab individu terhadap proses belajarnya sendiri, serta keterlibatannya secara aktif dalam kegiatan belajar untuk meningkatkan hasil atau prestasi belajar. Dalam konteks ini, kemampuan *self-regulated learning* berperan penting karena berkaitan dengan bagaimana seseorang secara sadar mengatur perilaku, motivasi, serta lingkungannya untuk mencapai tujuan belajar (Fitriatien & Mutianingsih, 2020). Dengan kata lain, rendahnya kemampuan *self-regulates learning* dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi, sedangkan individu dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik cenderung mampu mengontrol perilaku menunda dan menyelesaikan tugas secara lebih efektif dan tepat waktu.

Menurut (Rahmadani et al., 2022) siswa yang memiliki *Self Regulated Learning* yang baik cenderung mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, mengatur waktu dengan efektif, mengendalikan distraksi, serta memotivasi diri dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini membuat mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan lebih kecil kemungkinan melakukan penundaan belajar. Melihat pentingnya kedua fenomena ini dalam proses belajar siswa SMP, penelitian mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan *self-regulated learning* menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Secara ideal, siswa pada jenjang SMP diharapkan mampu menunjukkan kemandirian belajar yang semakin baik, seperti terampil mengatur waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki strategi belajar yang efektif. Namun, realitas di lapangan seringkali menunjukkan kondisi yang berbeda. Banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengatur diri, mudah terdistraksi oleh aktivitas lain, serta cenderung menunda pengerjaan tugas, sehingga tujuan belajar tidak tercapai secara optimal (Kadju et al., 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman empiris mengenai sejauh mana kemampuan mengatur diri dalam belajar berperan dalam mengurangi perilaku menunda tugas pada siswa SMP. Hasil penelitian dapat membantu mengidentifikasi sejauh mana kesenjangan antara harapan akan kemandirian belajar dan kenyataan bahwa sebagian siswa masih belum mampu menerapkannya secara konsisten. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar yang kuat bagi guru, konselor sekolah, maupun pihak lembaga pendidikan dalam merancang program pembelajaran dan layanan bimbingan konseling yang lebih tepat sasaran—khususnya program yang bertujuan meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* serta menekan perilaku prokrastinasi. Dengan intervensi yang sesuai, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab, sehingga berdampak positif pada prestasi akademik dan perkembangan diri mereka di masa mendatang.

METODE

ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menguji hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi pada siswa kelas VIII SMP X, sebagaimana merujuk pada prosedur penelitian korelatif menurut (Faujiyah et al., 2025). Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII di SMP X sebanyak

249 siswa. Dari jumlah tersebut, 44 siswa digunakan untuk uji validitas instrumen, sedangkan 205 siswa dijadikan sampel utama penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden kecuali yang digunakan untuk uji instrumen. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala prokrastinasi dan skala self-regulated learning. Skala prokrastinasi disusun berdasarkan indikator kecenderungan menunda tugas, keyakinan bahwa tugas lebih baik dikerjakan nanti, pengulangan perilaku menunda, dan kesulitan mengambil keputusan (Wicaksono, 2017). Adapun skala self-regulated learning disusun berdasarkan indikator perencanaan dan penetapan tujuan, pencarian informasi, pencatatan dan monitoring, serta pengaturan lingkungan belajar (Utari et al., 2018). Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 50 aitem yang valid, terdiri dari 25 aitem prokrastinasi dan 25 aitem self-regulated learning. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 205 siswa sebagai responden. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas residual. Pada uji asumsi pertama, yaitu uji normalitas menunjukkan bahwa data dalam penelitian telah memenuhi prasyarat analisis korelasional. Uji normalitas residual menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,126, yang berarti lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan layak untuk dilakukan analisis korelasi *Pearson*. Pemenuhan asumsi ini penting karena memastikan bahwa hubungan antara kedua variabel dapat diuji secara akurat dan tidak bias oleh distribusi data. Sesuai dengan pernyataan (Rifa'i, 2019) jika nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala terdistribusi normal. Distribusi yang normal menunjukkan bahwa data dari kedua variabel, yaitu prokrastinasi dan self regulated learning, memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis statistik parametrik dapat dilakukan. Hal ini penting karena uji korelasi *Pearson* hanya dapat digunakan jika data terdistribusi secara normal.

Table 1. Hasil Korelasi Pearson

Correlations		SRL	Prokrastinasi
SRL	Pearson Correlation	1	-.561**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	205	205
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.561**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel diatas, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.561$ dan nilai signifikansi $p = 0.000$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya (Pratiwi, 2024). Hasil tersebut sekaligus membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel dapat diterima.

Pembahasan

Prokrastinasi pada dasarnya merupakan bentuk kegagalan dalam mengatur diri yang berdampak pada keberhasilan akademik. Perilaku ini sering muncul bersamaan dengan manajemen waktu yang buruk serta strategi belajar yang kurang efektif, sehingga memicu stres dan menurunkan prestasi belajar (Coronel-Santos et al., 2025) (Limone et al., 2020) (Tao et al., 2025). Dari aspek kognitif, prokrastinasi berkaitan dengan kurangnya kerapian dalam mengelola tugas serta penggunaan strategi kognitif dan metakognitif yang tidak optimal. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan negatif dengan strategi belajar yang baik, seperti kemampuan merencanakan dan memantau proses belajar (Limone et al., 2020) (Howell & Waston,

2007). Faktor emosional seperti kecemasan dan takut gagal turut memengaruhi munculnya prokrastinasi, bahkan sering kali memperburuk kemampuan siswa dalam mengatur diri (Ramadhani et al., 2025) (Aisha et al., 2025). Hubungan negatif antara prokrastinasi dan self-regulated learning yang dihasilkan dalam penelitian ini tercermin jelas melalui indikator-indikator kedua variabel. Siswa yang memiliki kemampuan perencanaan dan penetapan tujuan belajar (*goal setting & planning*) yang baik cenderung lebih mampu memulai tugas tepat waktu, sehingga tidak menunjukkan perilaku menunda seperti terlambat memulai atau menyelesaikan tugas. Begitu pula pada indikator mencari informasi (*seeking information*) dan mencatat serta memonitor proses belajar (*keeping record & monitoring*), siswa yang aktif melakukan kedua strategi ini lebih jarang menampilkan kecenderungan mengulang perilaku penundaan dan tidak terjebak pada keyakinan bahwa menunda pekerjaan bukanlah masalah. Selain itu, siswa yang mampu mengatur lingkungan belajarnya (*environmental structuring*) juga menunjukkan kecenderungan lebih rendah dalam kesulitan mengambil keputusan, yang merupakan salah satu ciri prokrastinasi. Keseluruhan pola ini selaras dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai $r = -0.561$, di mana semakin kuat kemampuan self-regulated learning pada aspek-aspek tersebut, semakin rendah perilaku prokrastinasi yang muncul pada siswa.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian dalam (Nisa & Laili, 2024), yang juga menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, di mana individu dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung mampu mengatur waktu, memonitor proses belajar, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal yang sama tercermin pada hasil penelitian ini, dimana siswa yang memiliki strategi belajar mandiri yang kuat lebih mampu mengendalikan perilaku penundaan. Secara psikologis, hubungan negatif ini dapat dijelaskan melalui kemampuan regulasi diri yang mencakup perencanaan, monitoring, evaluasi diri, serta kemampuan mengendalikan distraksi. Ketika siswa mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur lingkungan belajarnya, dan memantau progres yang dicapai, mereka menjadi lebih terarah sehingga kecenderungan melakukan penundaan kerja akademik menjadi lebih kecil (Suci et al., 2022). Sebaliknya, rendahnya *self-regulated learning* sering kali berkaitan dengan kurangnya ketekunan, lemahnya

pengaturan waktu, serta minimnya motivasi internal yang berkontribusi pada perilaku prokrastinasi.

Nilai korelasi -0.561 juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang menuju kuat, yang berarti *self-regulated learning* memiliki kontribusi yang cukup penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohmaniyah, 2018) dengan hasil nilai hubungan sebesar $-0,468$, nilai yang muncul tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik. Namun demikian, nilai ini tetap mengindikasikan bahwa masih terdapat faktor lain yang turut mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, kontrol diri, kecemasan akademik, manajemen waktu, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan tuntutan sekolah.

Penelitian ini dilakukan karena adanya kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa. Dalam kehidupan modern, distraksi yang muncul dari teknologi semakin meningkat. Banyak siswa menghabiskan waktu untuk aktivitas seperti bermain gim, menonton video, atau berselancar di media sosial, sehingga waktu untuk belajar menjadi terabaikan (Erlita & Indriani, 2024). Di sisi lain, *self regulated learning* tidak berkembang secara otomatis. Siswa membutuhkan latihan dan bimbingan untuk dapat mengatur waktu, menetapkan tujuan, serta mengelola emosi dan motivasi (Rochillah Aynur, 2020). Tanpa kemampuan tersebut, siswa lebih cenderung menunda tugas hingga mendekati batas waktu yang ditentukan, yang pada akhirnya memicu stres dan penurunan kualitas pekerjaan akademik.

Penelitian ini juga penting untuk memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan. Dengan mengetahui bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik, guru, orang tua, dan pihak sekolah dapat memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran (Dilla et al., 2024). Misalnya, sekolah dapat menyusun program pelatihan manajemen waktu, latihan penetapan tujuan, serta kegiatan pembelajaran yang mendukung siswa untuk mengevaluasi diri setelah belajar. Guru dapat memberikan panduan lebih detail dalam proses belajar, seperti membagi tugas besar menjadi tugas-tugas kecil yang dapat diselesaikan secara bertahap. Orang tua juga dapat mendukung anak dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan meminimalkan distraksi.

Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan lebih mampu mengatur aktivitasnya, baik dalam hal akademik maupun nonakademik. Mereka dapat membuat jadwal harian, menjaga keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat, serta menghindari perilaku impulsif yang dapat mengganggu proses belajar. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (A. R. Sari, 2022) yang mengatakan bahwa *self regulated learning* yang tinggi dapat menjadikan individu mampu secara mandiri melakukan kontrol diri pada pikiran dan perilakunya sendiri untuk mengelola dan mengarahkan dirinya dalam belajar. Dalam jangka panjang, kemampuan ini tidak hanya membantu siswa dalam prestasi akademik, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.

Perbedaan individu, terutama karakter kepribadian dan tingkat motivasi, juga berkontribusi signifikan. Salah satu faktor penting adalah efikasi diri dalam *self-regulated learning*, di mana individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah (Won & Yu, 2018). Motivasi intrinsik, misalnya orientasi tujuan dan nilai tugas, hal ini umumnya berhubungan negatif dengan prokrastinasi. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik dapat memicu prokrastinasi apabila tidak sejalan dengan tujuan pribadi (Howell & Waston, 2007) (San et al., 2016). Individu yang mampu mengatur dirinya dengan baik akan lebih produktif, memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan mampu menghadapi berbagai tuntutan hidup dengan lebih efektif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Trioivano, 2021) yang mengatakan bahwa seorang individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu untuk merencanakan tujuan, memberi arahan dan tindakan yang konsisten untuk mencapai tujuan. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan kurikulum pendidikan. Kurikulum tidak hanya perlu berfokus pada materi pembelajaran, tetapi juga pada pengembangan *self regulated learning* siswa. Dengan demikian, proses pendidikan akan mampu membentuk karakter siswa yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan tidak mudah terpengaruh oleh distraksi yang ada di sekitarnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Atfilah, 2021) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik, maka pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Kemampuan ini juga menjadi bekal penting ketika siswa memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau dunia kerja, di mana tuntutan akan kemandirian dan kedisiplinan jauh lebih besar.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa *self-regulated learning* merupakan keterampilan penting yang perlu dikembangkan sejak dini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi bukan hanya disebabkan oleh faktor kemalasan atau kurangnya kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kurang berkembangnya *self regulated learning*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nisyarulita, 2022) yang mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dapat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur dan mengendalikan proses belajar secara mandiri, atau yang dikenal dengan istilah *self-regulated learning*. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa menjadi langkah strategis yang dapat membantu mereka mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kualitas belajar. Dengan temuan ini, diharapkan siswa, guru, orang tua, dan sekolah dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan regulasi diri. Dukungan otonomi dari orang tua terbukti berpengaruh positif terhadap kemampuan manajemen waktu remaja dan dapat menurunkan prokrastinasi. Sebaliknya, pola pengasuhan yang terlalu mengontrol justru cenderung meningkatkan kecenderungan menunda tugas (Won & Yu, 2018) (Adiyono et al., 2025) (Mih, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua berperan penting dalam pembentukan regulasi diri yang lebih baik pada remaja.

Lingkungan pendidikan pun memiliki pengaruh yang tidak kalah besar. Hubungan guru siswa yang suportif serta iklim kelas yang positif dapat meningkatkan efikasi diri dan kemampuan regulasi diri, sehingga mampu menekan perilaku prokrastinasi (Ghaleb & Sundram, 2024) (Garzón-Umerenkova et al., 2025). Selain itu, berbagai intervensi yang berfokus pada peningkatan *self regulated learning* terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi. Pendekatan seperti cognitive-behavioral therapy (CBT) dan strategi motivasional dapat membantu mengubah pola pikir serta meningkatkan keterampilan regulasi diri (Ramadhani et al., 2025) (Elizondo et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi yang memperkuat *self regulated learning* dan efikasi diri dapat menurunkan tingkat prokrastinasi secara signifikan. Misalnya, peningkatan keterampilan regulasi emosi terbukti mampu memediasi pengaruh berbagai faktor internal maupun eksternal terhadap prokrastinasi (Aisha et al., 2025) (Amani & Arbabi, 2020). Dengan *self regulated learning* yang lebih baik, siswa tidak hanya akan menjadi

pembelajar yang lebih efektif, tetapi juga menjadi individu yang lebih mampu mengelola kehidupannya secara mandiri dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kemampuan *self-regulated learning* (SRL) pada 205 peserta didik kelas VIII di SMP X, yang dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Setelah instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya, data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, yang hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai signifikansi $0,126 > 0,05$), sehingga memenuhi prasyarat untuk analisis parametrik.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,561$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Temuan ini secara tegas membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki siswa yang mencakup perencanaan, monitoring, dan evaluasi diri maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Dengan koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang menuju kuat, disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap prokrastinasi, dan oleh karena itu, intervensi pendidikan, seperti pelatihan manajemen waktu dan strategi belajar mandiri, sangat direkomendasikan untuk menekan perilaku prokrastinasi di kalangan siswa SMP.

REFERENSI

- Adiyono, A., Nurhayati, S., Muti'ah, N., Abdurrohman, A., Rienovita, E., & Arianti, S. (2025). Self-Efficacy as a Mediator: How Self-Regulated Learning and Family Support Reduce Academic Procrastination Among Indonesian English as a Foreign Language (EFL) Students? *International Journal of TESOL Studies*, 7(1), 148–176. <https://doi.org/10.58304/ijts.20250619>
- Aisha, D., Dimala, C. P., Rahman, P. R. U., Mora, L., & Hakim, A. R. (2025). Examining Impact of Internal Problems on Academic Procrastination in Adolescents: Emotion Regulation as Mediator. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.25217/0020258651400>
- Amani, M., & Arbabi, M. M. (2020). The Mediating Role of Academic Self-Regulation in the Relationship between Parenting Dimensions and Academic Procrastination. *International Journal of School Health*, 7(2), 21–29. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2020.84983.1050>

- Andirwan, C. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 000(2), 297–311.
- Aprilyani, R. (2022). Dampak Motivasi Belajar Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi. *Jurnal Lentera Bisnis*, 11(3), 344. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v11i3.924>
- Atfilah, D. (2021). *Dukungan Sosial Orangtua , Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok*. 14(1), 1–5.
- Coronel-Santos, M. A., Salas-Guadiana, E. A., & Heredia-Escorza, Y. (2025). Evaluation of Academic Procrastination in Adolescents Based on Self-Regulation of Learning: Implications for Educational Guidance. *Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia*, 36(1), 60–77. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.36.num.1.2025.45094>
- Dilla, A. S., Jalal, N. M., & Agussalim, A. A. (2024). *Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri*. 4(2).
- Elizondo, K., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & Codina, N. (2024). Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance. *Psychology in the Schools*, 61(3), 887–902. <https://doi.org/10.1002/pits.23088>
- Erlita, C. R., & Indriani, R. D. D. S. (2024). Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Sebuah Studi. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.82>
- Faujiyah, S. L., Rusydi, I., & Himmawan, D. (2025). *Hubungan Antara Tingkat Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MA Al- Mu ' minien Lohbener Indramayu*. 6(1), 122–130.
- Fitriatien, S. R., & Mutianingsih, N. (2020). Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri pada Mata Kuliah Operasional Riset melalui Self-Regulated Learning. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(1), 95–106. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v9i1.595>
- Garzón-Umerenkova, A., Verónica-Paoloni, P., & de la Fuente, J. (2025). The Impact of Negative Activating Emotions on Academic Procrastination in University Students: The Mediating Role of Regulation. *The Theory of Self-vs Externally-Regulated Behavior: Applicability to Educational, Clinical, Health and Organizational Psychology Contexts*.
- Ghaleb, M. M. S., & Sundram, V. P. K. (2024). Impact of Teacher Support, Learning Motivation, Emotional Intelligence on Academic Procrastination and Self-Regulation: Exploring Mediating Role of Educational Self-Efficacy. *Eurasian Journal of Educational Research*, 297–313. <https://doi.org/10.14689/ejer.2024.109.017>
- Herawati, M. (2019). Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646–655.
- Howell, A. J., & Waston, D. C. (2007). *Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies*.
- Irfan, K., Waruwu, R., Damanik, H. R., Lase, J. F., & Lase, F. (2024). *Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII di UPTD Smp Negeri 2 Gunungsitoli Utara*. 5(3), 309–319. <https://doi.org/10.30596/jppp.v5i3.21070>
- Irwandi Setiawan. (2020). Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam. *Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 2–12.

- Kadju, G. M., Pedhu, Y., Studi, P., & Pendidikan, F. (2023). *Analisis Regulasi Diri dalam Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Bunda Hati Kudus Jakarta*. 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i1.4254>
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). *Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik*. 7(3), 388–394.
- Khairun Imani, P., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Kristiono, N. (2023). *Faktor Dan Dampak Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Di SMP Negeri 7 Brebes*. 1(5).
- Kuswidyawati, D., & Setyandari, A. (2023). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP*. 5(2).
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 1–10. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 18–23. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/29762>
- Mih, V. (2013). Role of parental support for learning, autonomous / control motivation, and forms of self-regulation on academic attainment in high school students: A path analysis. *Cognition, Brain, Behavior*.
- Nisa, F. Z., & Laili, N. (2024). *Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Perspektif Mahasiswa Psikologi*. 1(2), 1–10.
- Nisyarulita, M. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa*. 9, 116–124.
- Pratiwi, M. (2024). *A s i n*. 4, 1014–1022.
- Rahmadani, R., Rohmah, M., & B, V. S. (2022). *Pengaruh Self Regulated Learning (SRL) Terhadap Kecakapan Akademik Siswa di MA Nurul Huda Sukaraja OKU Timur*. 14(2), 63–68.
- Ramadhani, E., Setiyosari, P., Indreswari, H., & Putri, R. D. (2025). Academic procrastination: A systematic review of causal factors and interventions. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*.
- Rifa'i, H. R. dan A. S. (2019). *Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik*. 12(2), 134–143.
- Rochillah Aynur, R. N. K. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sma Kelas Xi Sunan Giri Gresik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1–6.
- Rohmaniyah, A. (2018). *Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Anggota BEM Universitas X Alimatur Rohmaniyah*. 05(02).
- San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*.
- Sari, A. R. (2022). *Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Siswa di Masa Pandemi Covid-19*. 9, 136–145.
- Sari, R. N., & Handayani, A. (2024). *Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Sma Negeri 3 Pemalang*. 2(6), 2291–2298.
- Suci, A., Arum, S., Konradus, N., & Gunadarma, U. (2022). *Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik*. 1(2), 1–8.

- Sutikno. (2016). *Kontribusi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran*. 1(1), 1689–1699.
http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/
- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16(July), 1–16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Triovano, K. A. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI*. 8, 201–211.
- Triyadi, R., & Rakhmawati, D. (2020). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 27–32
- Ulfah, M. (2021). Pelatihan Self-Regulated Learning Singkat: Apa Mungkin Efektif? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 768.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6683>
- Utari, A., Senen, S. H., & Rasto. (2018). Pengaruh Self Regulated Learning (SLR) terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 5(1), 8–14.
<http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/SOSIO-FITK>
- Wahyuni, & Fadhillah, M. (2024). Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Attending*, 3(1), 153–164.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com
- Won, S., & Yu, S. L. (2018). Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*.