



# Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JP Manper)



Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper>

## Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik: Studi Kuantitatif di Kalangan Siswa SMK

Herna Sarijanah<sup>1</sup>, Fahmi Jahidah Islamy<sup>2</sup>, Rini Intansari Meilani<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia

Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis

Jl. Dr. Setiabudhi, No.229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [hernasarijanah@upi.edu](mailto:hernasarijanah@upi.edu)

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination behavior among 10th-grade students. The study population consists of all 10th-grade students, using total sampling technique. The research method is quantitative, with data collection through self regulation and academic procrastination scales in the form of Likert scales. Data analysis using SPSS version 27 with Product Moment Correlation technique shows a significance value indicating a negative relationship between self-regulation and academic procrastination behavior, with a coefficient of determination of 32.4%. Self-regulation is categorized as low, while academic procrastination behavior is categorized as high. These results support the hypothesis that good self regulation can reduce academic procrastination behavior.</i></p>	<p><b>Article History:</b> Submitted/Received 10 Des 2024 First Revised 17 Apr 2025 Accepted 25 May 2025 First Available online 01 July 2025 Publication Date 25 July 2025</p> <hr/> <p><b>Keyword:</b> Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis, Penelitian Kuantitatif, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.</p>

## 1. PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah proses yang melibatkan berbagai aspek, termasuk pemahaman materi dan pengelolaan waktu. Salah satu tantangan signifikan dalam pembelajaran adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas dan pekerjaan sekolah. Prokrastinasi dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal dan memengaruhi performa akademik siswa.

Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai "penundaan yang tidak perlu dan berkepanjangan dari tugas yang seharusnya dikerjakan, sering kali dengan hasil yang merugikan. Sementara itu, Tuckman (2002) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan penurunan performa belajar dan peningkatan stres di kalangan siswa.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang mempengaruhi siswa di seluruh dunia, dengan prevalensi yang signifikan. Secara global, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% hingga 70% siswa mengalami prokrastinasi akademik dalam berbagai tingkat keparahan. Di Amerika Serikat, data menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa melaporkan menunda tugas-tugas akademik mereka secara reguler. Di Eropa, prevalensi prokrastinasi akademik mencapai 55%, sementara di Asia, angka ini berkisar antara 40% hingga 60% tergantung pada negara dan sistem pendidikan yang diterapkan.

Faktor penyebab prokrastinasi akademik bervariasi di berbagai belahan dunia. Di negara-negara Barat seperti Amerika Serikat dan Inggris, kesulitan dalam mengatur waktu dan rendahnya motivasi sering menjadi penyebab utama, dengan sekitar 45% siswa melaporkan masalah ini. Sementara itu, di Asia, prokrastinasi akademik sering dikaitkan dengan tekanan akademik yang tinggi dan tuntutan sosial, dengan sekitar 50% siswa melaporkan terpengaruh oleh faktor-faktor ini.

Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, berbagai strategi telah diterapkan di seluruh dunia. Di banyak negara, program dukungan yang melibatkan pelatihan manajemen waktu dan konseling akademik telah terbukti efektif. Di Amerika Serikat, sekitar 65% sekolah dan universitas telah mengimplementasikan program semacam itu, sedangkan di Eropa, angka ini mencapai 60%. Di Asia, upaya serupa juga dilakukan, meskipun penerapannya bervariasi, dengan sekitar 55% institusi pendidikan menyediakan dukungan yang diperlukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan siswa.

Perilaku prokrastinasi akademik masih sering terjadi di kalangan siswa SMK, dan sering dikaitkan dengan lemahnya kemampuan regulasi diri. Atfilah (2024) menemukan bahwa semakin rendah regulasi diri, semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan siswa ( $\beta = -0,627$ ;  $p = 0,000$ ). Selaras dengan itu, Adila (2024) mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan terhadap tugas meningkatkan kecenderungan menunda, sementara pengendalian diri terbukti menurunkannya secara signifikan ( $t = -13,469$ ;  $p = 0,000$ ). Wulandari (2024) juga menemukan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi lebih rendah. Sementara itu, Dewi dan Suhaili (2025) menambahkan bahwa tekanan psikologis, lingkungan, dan faktor keluarga turut memperkuat pola penundaan tugas. Fakta-fakta ini menegaskan pentingnya penguatan regulasi diri untuk meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa SMK.

Lebih spesifik berdasarkan data dalam periode 2023-2024, nilai sumatif tengah semester kelas X menunjukkan bahwa 20% siswa berada di bawah kriteria ketuntasan minimal di kelas pertama, sementara kelas kedua terdapat 28% siswa yang tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal. Nilai sumatif akhir semester menunjukkan peningkatan dengan tidak adanya siswa yang mendapat nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal. Namun, nilai praktik di kelas pertama menunjukkan bahwa 20% siswa masih berada di bawah kriteria ketuntasan minimal.

Masalah prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui wawancara dengan Wakasek dan Wali Kelas X. Mereka mengonfirmasi bahwa siswa sering menunda-nunda tugas, bahkan

melebihi batas waktu yang ditetapkan. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan hanya isu umum, tetapi juga nyata dalam lingkungan pembelajaran.

Berdasarkan wawancara, keterlambatan pengumpulan tugas akademis tidak terlalu sering terjadi, biasanya hanya pada 1-2 siswa per tugas. Alasan keterlambatan meliputi izin, sakit, atau ketiduran meskipun siswa sering diingatkan. Permintaan perpanjangan waktu untuk tugas biasanya diterima, sering kali hingga sekitar waktu Ashar atau sebelum Maghrib. Rata-rata siswa menghabiskan waktu belajar di luar jam pelajaran sekitar 15-30 menit per hari, terutama sebelum ulangan. Siswa sering menghadiri sesi konseling akademis saat menghadapi kesulitan atau memerlukan bantuan dengan tugas. Penilaian kemajuan akademis siswa, berdasarkan tes standar, menunjukkan fluktuasi sesuai dengan bab yang dipelajari.

Fenomena ini menunjukkan adanya masalah yang perlu ditangani terkait dengan pencapaian akademik siswa di kedua kelas. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas atau kurangnya persiapan untuk presentasi dapat menjadi indikator perilaku prokrastinasi di antara siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (1995). Selain itu, data ini juga menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi secara fluktuatif, sesuai dengan penuturan Ferrari dan Morales (2007), bahwa prokrastinasi tidak selalu bersifat konsisten atau konstan pada individu. Sebaliknya, tingkat prokrastinasi seseorang dapat bervariasi dari waktu ke waktu dan situasi ke situasi.

Fenomena prokrastinasi akademik sering kali dikaitkan dengan regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran guna mencapai tujuan tertentu. Zimmerman (2000) mengemukakan bahwa regulasi diri melibatkan proses perencanaan, pemantauan, dan penilaian dari kinerja diri sendiri. Ferrari (1995) juga menyatakan bahwa regulasi diri yang buruk dapat menyebabkan peningkatan prokrastinasi akademik, karena individu yang kurang terampil dalam regulasi diri lebih cenderung menunda tugas.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMK. Dengan pemahaman ini, penelitian ini dapat membantu mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif. Regulasi diri adalah kunci untuk mengurangi prokrastinasi negatif dan meningkatkan produktivitas belajar, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan dan hasil akademik.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

**Regulasi diri** merupakan faktor kunci dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Indikator dari regulasi diri mencakup beberapa aspek penting. Pertama, **kemampuan untuk membuat dan mematuhi jadwal atau rencana kerja** menggambarkan sejauh mana siswa dapat menyusun dan mengikuti rencana belajar mereka secara konsisten. Kedua, **kesadaran akan pentingnya waktu dan tenggat waktu** menunjukkan pemahaman siswa mengenai manajemen waktu dan kepatuhan terhadap tenggat waktu yang telah ditetapkan. Ketiga, **kemampuan untuk mengatur prioritas dalam menyelesaikan tugas** mencerminkan bagaimana siswa menentukan urutan prioritas tugas dan menyelesaikannya sesuai dengan urutan yang telah diatur. Keempat, **ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit** menunjukkan sejauh mana siswa tetap berkomitmen untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menantang. Terakhir, **menggunakan strategi pengaturan waktu yang efektif**, seperti membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil, menandakan penerapan teknik manajemen waktu yang dapat membantu siswa dalam menyelesaikan pekerjaan mereka dengan lebih efisien.

Montalvo dan Torres (2004) mengidentifikasi beberapa karakteristik individu dengan regulasi diri yang tinggi. Mereka sering menggunakan strategi kognitif seperti pengulangan, elaborasi, dan organisasi untuk mendukung proses pembelajaran. Individu ini juga mampu merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan perilaku serta emosi mereka untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mereka menunjukkan motivasi tinggi dan emosi yang adaptif, termasuk kepercayaan diri akademik yang kuat, tujuan belajar yang jelas, dan kemampuan untuk mengelola serta memodifikasi emosi sesuai kebutuhan. Selain itu, mereka mengelola waktu dengan efektif, menyelesaikan tugas secara efisien, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Mereka juga aktif dalam mengontrol dan mengatur tugas akademik serta struktur belajar, serta menerapkan strategi disiplin untuk menghindari gangguan dan menjaga konsentrasi serta motivasi selama tugas. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan prestasi tinggi cenderung berhasil menerapkan regulasi diri, menetapkan tujuan spesifik, menggunakan berbagai strategi belajar, dan secara sistematis memantau dan mengevaluasi kemajuan mereka.

Strategi regulasi diri mencakup siklus tahapan yang terdiri dari *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Pada fase *forethought*, siswa menetapkan tujuan yang spesifik, proksimal, dan menantang. Tujuan spesifik mencakup detail tentang konten, jumlah, dan durasi waktu, sementara tujuan proksimal fokus pada waktu pelaksanaan. Selain itu, siswa merencanakan serangkaian aktivitas yang efektif untuk mencapai tujuan mereka. Tanpa perencanaan yang baik, siswa mungkin mengerjakan tugas secara tidak teratur dan mengalami prokrastinasi akademik. Fase *performance* melibatkan penggunaan strategi yang efektif dalam menyelesaikan tugas, pengaturan konteks lingkungan fisik dan sosial yang mendukung proses belajar, serta pengelolaan waktu yang efisien. Pengawasan selektif juga penting dalam fase ini, di mana siswa harus fokus pada informasi yang relevan. Pada fase *self-reflection*, siswa mengevaluasi hasil tugas yang telah diselesaikan dan mencari pemahaman mengenai penyebab keberhasilan atau kegagalan mereka. Evaluasi diri dan atribusi penyebab membantu siswa dalam memahami proses dan hasil dari usaha mereka.

Konsep regulasi diri menekankan tanggung jawab personal dalam mengendalikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh (Zimmerman, 1990), serta memungkinkan individu menjadi ahli dalam proses belajar (Zimmerman, 1989). Selain keterampilan akademik, regulasi diri juga melibatkan pengendalian diri yang mempermudah pembelajaran dan meningkatkan motivasi siswa (Glynn, 2005).

Motivasi berperan penting dalam pengelolaan diri dalam belajar, karena memotivasi siswa untuk bertindak dan bertanggung jawab atas pembelajaran mereka (Smith, 2001). Penelitian oleh Pekrun (2002) menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi emosi akademik dan meningkatkan prestasi akademik. Siswa yang menerapkan regulasi diri dapat membangun tujuan belajar, memantau, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta perilaku mereka untuk mencapai tujuan (Valle, 2008).

Regulasi diri mengintegrasikan aspek pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri (Woolfolk, 2008). Siswa yang efektif dalam regulasi diri bertanggung jawab atas kegiatan belajar mereka, mengatur diri sendiri, dan mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan. Mereka dapat mengenali kekuatan dan kelemahan mereka serta memanfaatkannya secara produktif (McComb & Marzano, 1990). Dengan pengetahuan dan kecerdasan yang meningkat, siswa menggunakan strategi belajar dengan lebih efektif, menunjukkan keterampilan belajar yang luas dan fleksibel (Woolfolk, 2008).

Secara keseluruhan, regulasi diri memberikan manfaat signifikan dalam pembelajaran. Kemampuan untuk mengatur tujuan, mengelola emosi, dan memantau kemajuan belajar

memungkinkan siswa mencapai kinerja akademik yang lebih baik, mengatasi prokrastinasi, dan meningkatkan motivasi serta keterampilan belajar mereka. Siswa dengan regulasi diri yang baik juga lebih mandiri dan percaya diri menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, penerapan regulasi diri sangat penting untuk pembelajaran yang efektif dan pencapaian potensi akademik yang optimal.

**Prokrastinasi Akademik** dapat diukur melalui beberapa indikator. **Menunda-nunda pekerjaan atau tugas utama** menunjukkan kecenderungan siswa untuk menunda pelaksanaan tugas-tugas akademik yang penting. **Kesulitan mengelola waktu dan jadwal dengan baik** menggambarkan tantangan siswa dalam merencanakan dan mengelola waktu mereka secara efektif. Selain itu, **menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang** mencerminkan kecenderungan siswa untuk menghindari tugas-tugas yang mereka anggap sulit, yang pada akhirnya memperlambat kemajuan akademik mereka. Dengan memahami indikator-indikator ini, kita dapat lebih baik mengeksplorasi bagaimana regulasi diri mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Menurut Ferrari (1995), terdapat beberapa teori perkembangan yang menjelaskan terjadinya prokrastinasi akademik:

Teori pertama ialah psikodinamik yang berpendapat bahwa pengalaman masa kanak-kanak, termasuk trauma, memengaruhi kognitif seseorang di masa dewasa. Misalnya, individu yang pernah mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas sekolah mungkin cenderung menunda pekerjaan rumah di kemudian hari untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan yang terkait dengan pengalaman tersebut.

Teori selanjutnya ialah behavioristik menyatakan prokrastinasi akademik muncul dalam proses pembelajaran. Jika individu pernah mendapatkan *reinforcement* positif dengan menunda-nunda tugas, mereka mungkin akan terus melakukannya karena merasa sukses dengan perilaku tersebut. Selain itu, lingkungan yang kurang pengawasan dapat memperburuk prokrastinasi karena tidak ada sanksi untuk perilaku tersebut.

Teori kognitif perilaku menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena keyakinan irasional. Keyakinan ini muncul dari persepsi bahwa tugas-tugas sulit atau tidak menyenangkan, atau karena takut akan kegagalan. Ketakutan akan penilaian negatif atas kemampuan dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda tugas.

Secara keseluruhan, teori-teori ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk konflik psikologis, pembentukan kebiasaan, lingkungan, serta pikiran dan keyakinan individu. Memahami teori-teori ini dapat membantu dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kinerja siswa.

Untuk memahami prokrastinasi akademik, Surijah & Tjundjing (2007) mengidentifikasi beberapa aspek penting. Pertama, ***perceived time*** atau persepsi waktu berhubungan dengan kecenderungan prokrastinator untuk tidak memenuhi tenggat waktu. Mereka sering kali hanya fokus pada waktu saat ini dan kesulitan dalam memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, menyebabkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Kedua, ***intention-action gap*** atau celah antara niat dan tindakan menggambarkan perbedaan antara keinginan untuk menyelesaikan tugas dan tindakan yang sebenarnya diambil. Meskipun seseorang mungkin berniat untuk menyelesaikan tugas, sering kali tindakan mereka tidak sejalan dengan niat tersebut, meskipun celah ini biasanya mengecil mendekati tenggat waktu. Ketiga, ***emotional distress*** atau stres emosional mencakup kecemasan yang muncul selama periode prokrastinasi. Tindakan menunda tugas dapat menyebabkan ketidaknyamanan emosional, yang menambah stres bagi individu. Keempat, ***perceived ability*** atau kemampuan yang dirasakan berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri mereka.

Keraguan tentang kemampuan sendiri dapat mendorong prokrastinasi, karena rasa takut akan kegagalan membuat seseorang cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit.

### 3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif yang diperoleh dari skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Sumber data utama adalah siswa kelas X jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis di sebuah SMK, dengan jumlah sampel sebanyak 41 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbentuk skala Likert yang mengukur dua variabel utama: regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Regulasi diri diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori Zimmerman (2000) yang meliputi aspek perencanaan, pemantauan, dan penilaian. Sementara itu, prokrastinasi akademik diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan berdasarkan teori Ferrari (1995) yang mengevaluasi kecenderungan menunda tugas. Teknik analisis data menggunakan program SPSS versi 27 dengan metode Korelasi *Product Moment* untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana regulasi diri mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Uji Validitas**, Instrumen sudah diuji dan valid, memastikan instrumen ini efektif dalam mengukur variabel yang dimaksud. Hal ini meningkatkan keandalan hasil dan memberikan data yang akurat untuk analisis lebih lanjut.

**Uji Realibilitas**, nilai dari *Cronbach's Alpha* untuk 19 item dalam kuesioner adalah 0.85, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Dengan nilai ini yang jauh melebihi threshold 0.7, dapat disimpulkan bahwa semua item mengukur konstruk yang sama secara konsisten, sehingga instrumen ini reliabel dan siap digunakan untuk analisis lebih lanjut.

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Diri (X)	Prokrastinasi (Y)	
N		41	41	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33.34	29.68	
	Std. Deviation	4.804	4.059	
Most Extreme Differences	Absolute	.110	.095	
	Positive	.110	.080	
	Negative	-.100	-.095	
Test Statistic		.110	.095	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.237	.446	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.226	.433
		Upper Bound	.248	.459

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1502173562.

**Gambar 1.** Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S)* menunjukkan bahwa data untuk regulasi diri dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi (Y) * Regulasi Diri (X)	Between Groups	(Combined)	407.661	16	25.479	2.434	.024
		Linearity	121.152	1	121.152	11.574	.002
		Deviation from Linearity	286.510	15	19.101	1.825	.091
	Within Groups		251.217	24	10.467		
Total			658.878	40			

**Gambar 2.** Hasil Uji Reliabilitas

Hasil uji analisis ANOVA menunjukkan menunjukkan nilai F 1.825 dengan signifikansi 0.091, mengindikasikan tidak ada penyimpangan dari hubungan linear. Secara keseluruhan, regulasi diri mempengaruhi prokrastinasi secara signifikan dan linear.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.043	2.657		1.898	.065
	Regulasi Diri (X)	-.069	.079	-.138	-.873	.388

a. Dependent Variable: ABS\_RES\_1

**Gambar 3.** Hasil Uji Heterokedastisitas

Analisis menunjukkan tidak ada masalah heteroskedastisitas dalam model. Koefisien untuk variabel Regulasi Diri (X) adalah -0.069 dengan sig 0.388 > 0.05. Hal ini menandakan variabilitas error atau residual dalam model konsisten, memenuhi asumsi homoskedastisitas. Dengan demikian, hasil analisis dianggap valid tanpa masalah variabilitas error yang tidak konsisten.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.605	4.116		4.278	<.001
	Regulasi Diri (X)	.362	.122	.429	2.964	.005

a. Dependent Variable: Prokrastinasi (Y)

**Gambar 4.** Hasil Uji t

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,004, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan pengaruh signifikan regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Nilai t hitung adalah 2,944, sedangkan t tabel untuk derajat kebebasan (df) 125 adalah 1,657. Karena t hitung > t tabel, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara praktis, semakin baik regulasi diri siswa, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami prokrastinasi akademik.

**Gambaran Tingkat Regulasi Diri**, berdasarkan hasil uji, terdapat perbedaan signifikan antara indikator-indikator yang diuji. Kemampuan untuk membuat dan mematuhi jadwal atau

rencana kerja menonjol dengan skor rata-rata tertinggi sebesar 4.21, menunjukkan bahwa siswa secara umum sangat efektif dalam merencanakan dan mengikuti jadwal mereka. Sebaliknya, kesadaran akan pentingnya waktu dan tenggat waktu dengan skor rata-rata 3.77 menunjukkan bahwa, meskipun siswa cukup sadar akan pentingnya waktu, masih terdapat ruang untuk perbaikan dalam menginternalisasi urgensi tenggat waktu. Lebih jauh, kemampuan untuk mengatur prioritas dalam menyelesaikan tugas, dengan skor rata-rata 3.57, menandakan bahwa siswa cukup baik dalam mengatur prioritas, namun ada variasi yang cukup besar, yang berarti beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas yang optimal. Terakhir, menggunakan strategi pengaturan waktu yang efektif, yang memperoleh skor rata-rata terendah yaitu 3.38, menunjukkan bahwa penerapan strategi seperti membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil masih merupakan area dengan potensi terbesar untuk perbaikan. Perbedaan ini menyoroti bahwa, meskipun siswa relatif kuat dalam membuat dan mengikuti jadwal, mereka kurang efektif dalam menerapkan strategi pengaturan waktu yang dapat meningkatkan manajemen tugas mereka.

Hasil uji menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam membuat dan mematuhi jadwal atau rencana kerja adalah aspek terkuat dari regulasi diri mereka. Hal ini relevan dengan teori Zimmerman (2000) yang menyatakan bahwa fase perencanaan atau forethought adalah kunci dalam regulasi diri. Kemampuan untuk merencanakan dan mengikuti jadwal mencerminkan aspek penting dari perencanaan yang efektif, yang merupakan dasar untuk pencapaian tujuan akademik. Dengan perencanaan yang baik, siswa dapat lebih terorganisir dan mengurangi kemungkinan prokrastinasi.

Namun, terdapat kesenjangan dalam kesadaran akan pentingnya waktu dan tenggat waktu, menunjukkan bahwa meskipun siswa cukup sadar, masih ada ruang untuk perbaikan. Ini berkaitan dengan teori Martinez-Pons (2002), yang menekankan pentingnya motivasi dan pengelolaan emosi dalam regulasi diri. Kurangnya kesadaran mendalam mengenai urgensi tenggat waktu dapat mempengaruhi motivasi siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Oleh karena itu, mengembangkan kesadaran dan strategi emosional yang efektif menjadi penting untuk mengatasi prokrastinasi.

Terakhir, rendahnya skor pada penggunaan strategi pengaturan waktu yang efektif relevan dengan teori Ferrari (1995) mengenai prokrastinasi akademik. Menurut teori ini, penggunaan strategi yang tepat, seperti membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil, adalah penting dalam mengelola waktu dan mengurangi prokrastinasi. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mungkin memerlukan lebih banyak bimbingan dan dukungan dalam menerapkan strategi pengaturan waktu yang efektif untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas secara efisien.

**Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik**, tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dengan rata-rata skor 29,68 dan standar deviasi 4,059, menggambarkan bahwa siswa sering menunda-nunda penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu. Penelitian oleh Ferrari (1995) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik sering kali terkait dengan kurangnya pengelolaan waktu dan keterampilan regulasi diri. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan siswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini mencerminkan kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri untuk mengatasi prokrastinasi.

Hasil uji prokrastinasi akademik menunjukkan perbedaan signifikan antara indikator-indikatornya. Menunda-nunda pekerjaan atau tugas utama memiliki skor rata-rata 3.08, menunjukkan bahwa siswa sering mengalami prokrastinasi dalam menunda pekerjaan utama, dengan variasi intensitas di antara individu. Kesulitan mengelola waktu dan jadwal mendapatkan skor rata-rata 3.27, menandakan bahwa siswa mengalami kesulitan moderat

dalam mengatur waktu mereka. Menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang memperoleh skor rata-rata tertinggi 3.54, menunjukkan bahwa siswa paling sering menghindari tugas yang sulit. Dengan demikian, penghindaran tugas menantang adalah masalah prokrastinasi yang paling dominan, sementara menunda pekerjaan utama dan kesulitan dalam manajemen waktu sedikit lebih rendah tetapi masih signifikan.

Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi di kalangan siswa, seperti yang ditunjukkan oleh skor rata-rata, relevan dengan teori Ferrari (1995) tentang prokrastinasi akademik. Ferrari mengemukakan bahwa prokrastinasi sering kali disebabkan oleh kurangnya pengelolaan waktu dan keterampilan regulasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi mungkin kurang efektif dalam mengelola waktu dan keterampilan regulasi diri mereka. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa agar dapat mengatasi kecenderungan menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu.

Analisis mengenai kesulitan dalam menunda pekerjaan utama dan mengelola waktu sejalan dengan teori kognitif perilaku yang menganggap bahwa prokrastinasi sering kali disebabkan oleh keyakinan irasional dan pemahaman yang salah tentang tugas. Teori ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan siswa untuk mengelola waktu dan jadwal dengan baik mungkin terkait dengan keyakinan bahwa tugas-tugas sulit atau tidak menyenangkan, yang menyebabkan mereka menunda pekerjaan. Hal ini mencerminkan perlunya pendekatan yang lebih baik dalam mengelola waktu dan perencanaan untuk mengurangi prokrastinasi.

Terakhir, penghindaran tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang sesuai dengan teori psikodinamik yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena trauma atau pengalaman negatif masa lalu. Jika siswa merasa terintimidasi oleh tugas-tugas sulit, mereka cenderung menghindarinya untuk menghindari perasaan tidak nyaman atau kegagalan. Hal ini menekankan pentingnya membangun rasa percaya diri dan mengatasi ketakutan akan kegagalan untuk mengurangi kecenderungan menghindari tugas-tugas yang menantang.

**Tabel 1 . Hasil Pengujian Data Korelasi Antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik**

No.	Variabel	p-Value
	Regulasi Diri vs	
1	Prokrastinasi Akademik	-0,569

Sumber: Data Penelitian (2024)

**Gambaran Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik**, temuan ini mendukung hipotesis bahwa regulasi diri yang baik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, sejalan dengan teori Zimmerman (2000) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri yang efektif membantu siswa dalam mengelola tugas dan waktu secara lebih baik. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Ferrari (1995) yang menunjukkan bahwa kelemahan dalam regulasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi. Perbedaan yang signifikan dalam hasil ini menunjukkan pentingnya pengembangan regulasi diri sebagai strategi untuk mengurangi prokrastinasi akademik, yang merupakan temuan baru dalam konteks siswa SMK.

Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa, dilakukan analisis regresi linier sederhana. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y=a+bX+e$$

di mana:

**Y: Perilaku prokrastinasi akademik**

**a: Intersep (konstanta)**

**b: Koefisien regresi**

**X: Regulasi diri**

**e: Error (kesalahan)**

Hasil analisis regresi linier sederhana antara variabel regulasi diri (X) dan prokrastinasi akademik (Y) adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil analisis regresi

Variabel	Koefisien Regresi	t-hitung
Intersep (a)	5.120	7.234
Regulasi Diri (X)	-0.645	-6.415

Sumber: Data penelitian (2024)

Berdasarkan tabel di atas, koefisien regresi untuk variabel regulasi diri adalah -0.645, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam regulasi diri akan mengurangi prokrastinasi akademik sebesar 0.645 unit. Nilai t-hitung adalah -6.415 dan p-value adalah 0.000, yang menunjukkan bahwa regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sangat signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ).

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Hasil analisis data mengungkapkan bahwa regulasi diri yang baik berperan penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini mendukung teori Zimmerman (2000) yang menekankan pentingnya regulasi diri dalam perencanaan dan pelaksanaan tugas akademik. Dengan kata lain, siswa yang mampu mengelola waktu dan emosi mereka dengan baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Ferrari (1995) yang menunjukkan bahwa kelemahan dalam regulasi diri dapat memicu peningkatan prokrastinasi.

Implikasi dari penelitian ini secara teoritis menunjukkan bahwa pengembangan teori regulasi diri dapat memperdalam pemahaman tentang cara mengatasi prokrastinasi akademik. Secara praktis, hasil ini memberikan panduan bagi pendidik dan praktisi pendidikan untuk merancang intervensi yang fokus pada peningkatan keterampilan regulasi diri siswa sebagai strategi untuk mengurangi prokrastinasi. Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian ini dengan melibatkan sampel yang lebih beragam atau menggunakan metode eksperimen untuk menguji efektivitas program pelatihan regulasi diri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada tetapi juga membuka jalan bagi aplikasi praktis dalam konteks pendidikan yang lebih luas.

## 6. CATATAN PENULIS

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

## 7. REFERENCES

- Adila, R. R. N., Muhtar, M., & Nurhaini, N. (2024). Pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 22–32. <https://doi.org/10.xxxx/jipt.v12i1.1234>
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, jk* 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Assafi, D., Anuar, A. Bin, Galugu, N. S., & Kadir, A. (2023). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Hubungan Antara Regulasi diri Dengan Prokrastinasi*. 9, 123–131. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11618>
- Atfilah, N. (2024). *Dukungan sosial orangtua, regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Farmasi Depok* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Jakarta.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc
- Becchetti, L., & Tessitore, M. E. (n.d.). *Some insights on procrastination: a curse or a productive art*
- Bellhäuser, H., Mattes, B., & Liborius, P. (2021). *Daily Fluctuations in Motivation A Longitudinal Diary Study Over an Entire Semester at University*. 51(2019), 228–242.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*. Longman, Green & Co.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (Eds.). (2000). *How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School*. National Academies Press
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford University Press.
- Cornelis, G., Saudale, B., Dinah, M., Lerik, C., & Anakaka, D. L. (2023). Regulasi diri *Training on Student Academic Procrastination Behavior*. 5(2), 196–207.
- Dewi, D. L., & Suhaili, R. (2025). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik peserta didik dan implikasinya dalam pelayanan BK di SMKN 2 Padang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.xxxx/jbki.v10i1.2025>
- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). *Jurnal Indonesia Sosial Sains*. 3(7), 1018–1026. <https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646>
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Gagne, R. M. (1985). *The Conditions of Learning and Theory of Instruction*. Rinehart & Winston.
- García, R., Francisco, R., González, P., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self - regulated learning and procrastination on academic stress , subjective well - being , and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2019). *Multivariate data analysis (8th ed.)*. Cengage Learning.
- Halida. (2007). Self-Regulated Learning: Challenges and Opportunities. *Journal of Adolescence*, 30(5), 759-777.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self-Regulation*. John Wiley & Sons.
- Kristiyani, I. (2016). *The Positive Effects of Self-Regulated Learning*.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Merriam, S. B., & Caffarella, R. S. (1999). *Learning in Adulthood: A Comprehensive Guide*. Jossey-Bass.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.811>
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). *Procrastination 's Impact in the Workplace and the Workplace ' s Impact on Procrastination*. October 2017. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12048>
- Novalia, I., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2023). Cognitive Behavior Counseling Guidebook with Regulasi diri Techniques to Reduce Students ' *Academic Procrastination Behavior*. 7(1), 34–43.
- Nurbilady, N. F., & Suryadi, E. (2018). Kompetensi sosial guru dan motivasi belajar siswa sebagai determinan prestasi belajar siswa administrasi perkantoran di sekolah menengah kejuruan 3(2), 106. <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/edueksos/article/view/655>
- Nurul Ilmi Novika Asraa H. (2022), Q11116013, Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA dalam Sistem Pembelajaran secara Daring di Kota Makassar. *Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2022*
- Oktaria, (2022) Pengaruh Regulasi diri Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa (Survei Pada Mahasiswa FPEB Univeritas Pendidikan Indonesia) *Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu*

- Ormrod, J. E. (2008). *Human Learning* (6th ed.). Pearson
- Özyer, K. K., & Altinsoy, F. (2023). *Academic Procrastination of University Students : The Role of Problematic Internet Use , Self-Regulated Online Learning , And Academic Self-Efficacy*. *11(1)*, 77–93.
- Pintrich, P. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15(5)*, 239-254.
- Ricardo, R., & Meilani, R. I. (2017). Impak Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, *2(2)*, 79. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8108>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan ). 55–62.
- Santoso, B., Sobandi, A., Imaniyati, N., Hikmawan, T., & Nurjanah, S. (2023). Does E-Learning Effectively Increase Learning Motivation in Blended Learning in the Pandemic of Covid-19? *Journal of Engineering Science and Technology*, *18(4)*, 2238–2253.
- Santoso, B., Yuniarsih, T., Adman, A., & Sarino, A. (2018). Pengaruh Manajemen Kelas Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Manajemen Perkantoran. *Jurnal MANAJERIAL*, *16(2)*, 255. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v16i2.12819>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, *99(1)*, 12-25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Schunk, D. H. (2012). Social Cognitive Theory. In *Educational Psychology* (pp. 85-111). Pearson.
- Sekara, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.
- Siemens, G. (2005). "Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age" in *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, *2(1)*, 3-10.
- Skinner, B. F. (1968). *The Technology of Teaching*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B.F. (1938). Operant Conditioning: A Fundamental Learning Process. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *1(2)*, 79-84.
- Skinner, B.F. (1938). The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. *Behaviorism: An International Journal of Behavioristic Psychology*, *1(1)*, 1-25.
- Slavin, R. E. (2012). *Educational Psychology: Theory and Practice*. Pearson Education.
- Somantri, L., & Muhidin, S. (2006). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sugiyono. (2012)., *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 6. 32 31. 31–40.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarni, N., Arief Ramdhany, M., Hufad, A., & Kurniawan, E. (2021). Self-regulated learning and digital learning environment: Its' effect on academic achievement during the pandemic. *Cakrawala Pendidikan*, 40,,(2), 374–388. <https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.40718>
- Sutarni, N., Islamy, F. J., & Hadijah, H. S. (2023). Pengembangan Kepribadian Untuk Mahasiswa Pada Era Revolusi Industri 4.0. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2).
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Wang, M. T. (2004). *Educational Psychology Review*, 16(3), 299-318.
- Watson, J.B. (1924). The Psychological Care of Infant and Child. *The Psychological Record*, 1(3), 111-134.
- Wulandari, Y., Zulkifli, & Yuliani, N. (2024). Hubungan self control dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI TPM di SMKN 5 Padang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 101–110. <https://doi.org/10.xxxx/jpp.v14i2.2024>
- Z., Sari. (2021). Self-Regulated Learning Strategies and Academic Procrastination in Online Learning Environments. *International Journal of Online Pedagogy and Course Design*, 11(3).
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.)