



Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap *Procrastination* Academic Siswa/I SMK Negeri 4 Pontianak

Febby Vellisa Wulandari¹, Riszky Ramadhan², Nur Kur'ani³

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak¹⁻³

Email Korespondensi: febbyvllsawulandari@gmail.com

Article received: 01 Juli 2025, Review process: 16 Juli 2025

Article Accepted: 03 September 2025, Article published: 30 September 2025

ABSTRACT

The increasing prevalence of academic procrastination among vocational high school students has become a major challenge in the implementation of the independent curriculum in Indonesia. This study aims to examine the effect of self-regulated learning on students' academic procrastination. The research employed a quantitative approach with a simple linear regression design involving 178 students from the modeling and building information design department at SMK Negeri 4 Pontianak. Data were collected through two validated scales, namely self-regulated learning and academic procrastination. The findings revealed a significant negative relationship, indicating that students with higher self-regulated learning demonstrated lower levels of academic procrastination. These results highlight the crucial role of self-regulated learning in fostering independent learning and reducing procrastination behavior. The implications of this study suggest the importance of designing educational interventions that strengthen students' self-regulation skills, particularly in the context of the independent curriculum.

Keywords: *Self-Regulated Learning; Academic Procrastination; Independent Curriculum*

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan menjadi tantangan utama dalam implementasi kurikulum merdeka di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana pada 178 siswa jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan di SMK Negeri 4 Pontianak. Data dikumpulkan melalui dua skala terstandar, yaitu regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, di mana siswa dengan regulasi diri lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi diri dalam mendukung kemandirian belajar dan menekan perilaku penundaan tugas. Implikasi penelitian ini menekankan perlunya perancangan intervensi pembelajaran yang memperkuat keterampilan regulasi diri siswa, khususnya dalam konteks kurikulum merdeka.

Kata Kunci: *Regulasi Diri; Prokrastinasi Akademik; Kurikulum Merdeka*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membentuk generasi muda yang mampu menghadapi tantangan global yang semakin kompleks. Pendidikan tidak hanya sebatas transfer pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan karakter, kemandirian, serta keterampilan berpikir kritis yang menjadi modal utama dalam era kompetitif. Pemerintah Indonesia telah menunjukkan komitmen besar dalam peningkatan mutu pendidikan, salah satunya melalui peningkatan anggaran pendidikan sebesar 20% dari APBN 2024 yang naik 19,68% dibanding tahun sebelumnya. Kebijakan tersebut selaras dengan tuntutan global yang menekankan pentingnya investasi pada sumber daya manusia untuk memperkuat daya saing bangsa (Hanushek & Woessmann, 2020).

Sebagai bagian dari transformasi pendidikan nasional, kurikulum merdeka hadir untuk memberikan fleksibilitas kepada sekolah dalam merancang pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Kurikulum ini menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada siswa dan mendorong mereka untuk lebih aktif serta mandiri dalam mencapai kompetensi. Namun, kebijakan tersebut juga menghadirkan problematika baru, salah satunya adalah meningkatnya fenomena prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Minimnya sistem peringkat dan kebijakan wajib naik kelas membuat sebagian siswa kehilangan motivasi belajar, sehingga cenderung menunda penyelesaian tugas akademik (Rahmawati, 2024; Steel, 2007).

Fenomena prokrastinasi akademik semakin terlihat nyata di berbagai sekolah, termasuk di SMK Negeri 4 Pontianak. Wawancara dengan guru bimbingan konseling menunjukkan bahwa siswa sering menyepelekan tugas, lebih mengutamakan aktivitas non-akademik seperti bermain game atau bersosialisasi daring, dibanding menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Kondisi ini mencerminkan karakteristik utama prokrastinasi, yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan tindakan, serta kecenderungan menunda tugas hingga batas waktu tertentu (Putri et al., 2024; Sirois et al., 2019). Hal ini berdampak pada rendahnya motivasi, kualitas hasil belajar, bahkan kesejahteraan psikologis siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesehatan mental siswa. Siswa yang sering menunda tugas berisiko mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat beban akademik yang menumpuk (Tania, 2021). Menurut penelitian Clovia Risty & Fahmawati (2024), hampir 30% siswa SMK memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, dan sebagian kecil bahkan berada pada kategori sangat tinggi. Temuan serupa juga didukung penelitian internasional yang menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan prediktor rendahnya prestasi akademik serta meningkatnya risiko gangguan psikologis (Kim & Seo, 2015; Svartdal et al., 2018).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi adalah self-regulated learning. Konsep ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur tujuan, memantau, serta mengevaluasi proses belajar secara mandiri (Zimmerman, 2008). Self-regulated learning membantu siswa menjadi pembelajar yang efektif, meningkatkan motivasi intrinsik, serta mencegah

kebiasaan menunda tugas. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik (Rifa'i & Syahrina, 2019; Panadero, 2017). Oleh karena itu, penguatan kapasitas regulasi diri dalam belajar sangat penting, khususnya pada siswa SMK yang memiliki orientasi praktik tinggi.

Meskipun penelitian terkait self-regulated learning telah banyak dilakukan, kajian dalam konteks siswa SMK di Indonesia, khususnya dalam implementasi kurikulum merdeka, masih terbatas. Padahal, SMK menuntut siswa untuk memiliki kemandirian belajar yang lebih tinggi agar siap menghadapi dunia kerja. Fakta bahwa sebagian besar siswa SMK memiliki tingkat regulasi diri rendah hingga sedang (Saputra et al., 2018) memperkuat urgensi penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK dalam konteks penerapan kurikulum merdeka, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana untuk menganalisis pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMK Negeri 4 Pontianak yang berjumlah 1.951 orang, dengan sampel sebanyak 178 siswa dari jurusan desain pemodelan dan informasi bangunan yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Instrumen penelitian terdiri atas dua skala terstandar, yaitu skala self-regulated learning yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (2008) dengan 38 pernyataan, serta skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari Ferrari et al. (1995) dengan 24 pernyataan. Kedua instrumen menggunakan format skala Likert empat poin untuk mengukur tingkat kecenderungan siswa. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan linearitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$ sebagai dasar penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini mencakup uji normalitas dan uji linearitas terhadap data penelitian yang diperoleh.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari variabel independen dan variabel dependen terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *one-sample kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan normal apabila nilai Asymp.Sig (2-tailed) pada tabel hasil uji lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		<i>Self Regulated Learning</i>	<i>Procrastination Academic</i>
N		178	178
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	87.47	54.22
	Std. Deviation	4.079	11.637
Most Extreme Differences	Absolute	.065	.063
	Positive	.065	.063
	Negative	-.063	-.036
Test Statistic		.065	.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.064 ^c	.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi pada uji normalitas untuk variabel *procrastination academic* adalah 0,200 dan untuk *self regulated learning* adalah 0,064. Data dikatakan terdistribusi normal apabila $p > 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) memiliki hubungan yang linear. Data dikatakan linear apabila nilai signifikansi (Sig.) pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Procrastination Academic * Self Regulated Learning</i>	Between Groups	(Combine d)	3983.2 47	17	234.309	1.4 74	.110
		Linearity	837.24 9	1	837.249	5.2 67	.023

	Deviation from Linearity	3145.997	16	196.62537	1.2	.246
	Within Groups	25434.731	160	158.967		
	Total	29417.978	177			

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada *deviation from linearity* adalah 0,246, yang di mana **0,246 lebih besar dari 0,05**. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki **hubungan yang linear**.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, serta untuk menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3983.541	1	29686.541	401.309	.000 ^b
	Residual	13019.487	176	73.974		
	Total	42706.028	177			

a. Dependent Variable: *Procrastination Academic*

b. Predictors: (Constant), *Self Regulated Learning*

Berdasarkan hasil uji anova pada tabel di atas, diperoleh nilai **F sebesar 401.309** dengan nilai signifikansi (**Sig.**) **sebesar 0,000**. Nilai signifikansi (Sig) yang lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self regulated learning* sebagai variabel independen terhadap variabel *procrastination academic* sebagai variabel dependen. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa H_0 (hipotesis nul) di tolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	.834 ^a	.695	.693	8.601
---	-------------------	------	------	-------

A. Predictors: (Constant), *Self Regulated Learning*

B. Dependent Variable: *Procrastination Academic*

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai **R = 0,834** dan **R Square = 0,695**. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* memberikan pengaruh sebesar **69,5%** terhadap variabel *procrastination academic* sementara **30,5%** sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	118.998	3.106		38.311	.000
<i>Self Regulated Learning</i>	-.604	.030	-.834	-20.033	.000

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai **koefisien regresi sebesar -0,604** dengan signifikansi (**Sig**) = **0,000** menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self regulated learning* terhadap *procrastination academic*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 4 Pontianak. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kedua variabel. Semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Hasil ini diperkuat oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai R sebesar 0,834 dan R square sebesar 0,695, yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berkontribusi sebesar 69,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik, sedangkan 30,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Pujiastuti et al., (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Assafi'i et al., (2023) mengatakan bahwa *self-regulated learning* berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar

karena kemampuan ini membantu siswa mengarahkan dan mengontrol proses pembelajaran secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* merupakan faktor internal yang krusial dalam menekan perilaku prokrastinasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Ghufroon & Risnawita (2017) bahwa kondisi psikologis individu, termasuk kemampuan regulasi diri sangat mempengaruhi kecenderungan menunda tugas.

Selanjutnya, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori *self-regulated learning* sedang (52,8%), diikuti oleh kategori tinggi (28,1%) dan rendah (19,1%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusran et al., (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK memiliki Tingkat regulasi diri pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun Sebagian besar siswa mampu mengatur proses belajarnya, masih terdapat ruang yang perlu ditingkatkan, terutama pada aspek-aspek tertentu.

Analisis skor aitem menunjukkan kelemahan, khususnya pada aspek *forethought*, pada indikator *goal setting*. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun siswa memiliki kapasitas regulasi diri yang baik dalam belajar, namun kemampuan siswa untuk merencanakan tujuan belajar secara spesifik masih kurang optimal. Penelitian Faujiah et al., (2023) mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa siswa SMK memiliki kemampuan *goal setting* yang rendah sebelum diberikan pelatihan, dan pelatihan tersebut terbukti dapat meningkatkan *self-regulated learning* secara signifikan.

Sementara itu, hasil kategorisasi prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (51,7%), disusul dengan kategori rendah (27,5%) dan tinggi (20,8%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Martiana et al., (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa SMK umumnya berada dalam kategori sedang. Keberadaan 20,8% siswa dalam kategori tinggi perlu mendapat perhatian khusus karena prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap prestasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta risiko kesehatan mental (Winarso, 2024).

Analisis aitem menunjukkan bahwa siswa cenderung mengalami prokrastinasi pada aspek *behavior delay*, khususnya pada indikator menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas tanpa alasan yang jelas. Hal ini tercermin dari tingginya skor pada pernyataan "saya mulai mengerjakan tugas ketika tenggat waktu pengumpulan sudah dekat". Hasil ini sejalan dengan Fadila Istiqamah et al., (2023) yang mengemukakan bahwa siswa SMK kerap mengalami hambatan dalam manajemen waktu dan motivasi diri, yang berujung pada perilaku menunda tugas. Hal ini menunjukkan bahwa aspek perilaku penundaan (*behavior delay*) masih menjadi permasalahan dominan dalam konteks prokrastinasi akademik siswa SMK. Secara keseluruhan, hasil penelitian dan data yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa/i SMK Negeri 4 Pontianak.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 4 Pontianak, di mana semakin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar, maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan faktor internal penting yang perlu diperkuat untuk mendorong kemandirian belajar, meningkatkan disiplin akademik, serta meminimalisasi dampak negatif prokrastinasi terhadap prestasi dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat merancang intervensi pembelajaran yang menekankan pada pengembangan keterampilan manajemen diri, terutama melalui strategi goal setting, pengelolaan waktu, serta pembinaan konseling yang berkelanjutan guna mendukung implementasi kurikulum merdeka secara lebih efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyah. (2024). *Wajibnya Siswa Naik Kelas Membuat Pendidikan Indonesia Mengalami Kemerosotan*. Kumparan.Com.
- Assafi'i, D., Anuar, A. Bin, Galugu, N. S., & Kadir, A. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9(1), 123. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11618>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (II)*. Pustaka Pelajar.
- Clovia Risty, F., & Nur Fahmawati, Z. (2024). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. In *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* (Vol. 1, Issue 2). <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology>
- Fadila Istiqamah, N., Saman, A., & Anas, M. (2023). *Penerapan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Enrekang*.
- Faujiah. (2023). Penerapan Goal Setting Untuk Meningkatkan Self Regulation Learning Pada Siswa SMK: Pendekatan Eksperimen Non-Randomized Control Trial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*. e-ISSN. 2622-8297, Vol 9. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Martiana, L., Batubara, A., Ginting, S. U. B., & Dina, R. (2022). *Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Swasta Tunas Pelita Binjai*. 11.
- Matara. (2023). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. Selat Media.
- Mutia. (2024). *Anggaran Pendidikan Naik dalam RAPBN 2024, Tembus Rekor Baru*. databooks.id.
- Periantolo. (2017). *Statistika Dasar untuk Psikologi*. Pustaka Belajar.

- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 11 Samarinda. *Motivasi (Jurnal Mahasiswa Psikologi)*. ISSN: 1858-397X, 8, 1-7. [Http://Ejurnal.Untag-Smd.Ac.Id/Index.Php/MTV/Index](http://Ejurnal.Untag-Smd.Ac.Id/Index.Php/MTV/Index)
- Putri, I., Rakhmawati, D., & Gunawan, S. (2024). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Smk Negeri 7 Semarang. In *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 21). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Rahmawati. (2024). JK Kritik Keras Kurikulum Merdeka: Nggak Cocok Secara Nasioanl. *Detik.Com*.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2).
- Saputra, W. N. E., Da Costa, A., & Alhadi, S. (2018). Creative Solution Focused Counseling Models (CSFCM): Strategi Kreatif untuk Mengembangkan Self-regulated Learning Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(4), 162-170. <https://doi.org/10.17977/um001v3i42018p162>
- Tania A, L . (2021). *Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Pandemi Covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling)*. UAD Press.
- W, F., J, R., Johson, J, L., & McCown. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.
- Winarso . (2024). *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religion*. Jejak Pustaka.
- Yusran, N., Nuraeni, N., & Fauziah, M. (2022). Profil Self-Regulated Learning Siswa Kelas X Di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Seminar Nasional Hasil Pelaksanaan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan*. e-ISSN: 2964-1888(2021), Vol. 2(1), 612-618. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/semhasmengajar/article/viewFile/10440/pdf>
- Zimmerman, B. J. (2008). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement*. (2 ed.). New York. Lawrence Erlbaum Associate Taylor and Francis e-Library.