

# PENGARUH PSIKOEDUKASI SELF-REGULATED LEARNING (SRL) TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMK INFORMATIKA TULANGAN

Oleh:

Novin Dwi Kartika

Eko Hardiansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2026



# Pendahuluan

- ***Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum pada siswa sekolah menengah, ditandai dengan kebiasaan menunda tugas yang berdampak pada:***
- ***Penurunan prestasi belajar***
- ***Manajemen waktu yang buruk***
- ***Meningkatnya stres akademik***
- ***Salah satu faktor penyebabnya adalah rendahnya kemampuan self-regulated learning (SRL), yaitu kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri.***

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- 1) Penelitian ini berfokus pada: Bagaimana tingkat prokrastinasi sebelum intervensi?
- 2) Bagaimana tingkat prokrastinasi setelah intervensi?
- 3) Apakah psikoedukasi SRL efektif menurunkannya?

# Metode

**Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest–Posttest dengan Karakteristik:**

- **Satu kelompok**
- **Diukur sebelum dan sesudah intervensi**
- **Membandingkan perubahan yang terjadi**

**Subjek Penelitian**

- **Jumlah: 30 siswa kelas XI**
- **Teknik sampling: purposive sampling**
- **Kriteria: siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi**

**Menggunakan skala prokrastinasi akademik:**

- **30 item (Likert)**
- **4 indikator:**
  - **Penundaan tugas**
  - **Keterlambatan**
  - **Ketidaksesuaian rencana**
  - **Aktivitas lain**
- **Instrumen telah diuji valid dan layak digunakan.**

# Hasil

## Hasil Pre Test

Distribusi awal menunjukkan:

Rendah: 20%

Sedang: 56,7%

Tinggi: 23,3%

Artinya sebagian besar siswa masih berada pada tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi dan membutuhkan intervensi.

## Hasil Post Test

Setelah intervensi:

Rendah: 16,7%

Sedang: 76,7%

Tinggi: 6,7%

Terjadi penurunan signifikan pada kategori tinggi, menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik.

# Pembahasan

- Terdapat **penurunan signifikan** tingkat prokrastinasi akademik setelah psikoedukasi SRL ( $p < 0,05$ )
- Mayoritas siswa awalnya berada pada **kategori sedang–tinggi**, menunjukkan kesulitan regulasi diri
- Setelah intervensi, terjadi **pergeseran ke kategori lebih rendah (lebih adaptif)**
- Psikoedukasi SRL membantu siswa dalam:
  - Mengelola waktu
  - Meningkatkan fokus belajar
  - Mengurangi kebiasaan menunda

# Temuan Penting Penelitian

- Psikoedukasi berbasis SRL **efektif menurunkan prokrastinasi akademik**

Terjadi:

- Penurunan kategori prokrastinasi tinggi
- Peningkatan kategori sedang & rendah
- SRL terbukti berperan dalam:
  - Meningkatkan kesadaran belajar
  - Mendorong tanggung jawab akademik
  - Intervensi sederhana (psikoedukasi) **bisa berdampak nyata** tanpa program panjang

# Manfaat Penelitian

## •Teoritis:

- Memperkuat hubungan SRL dengan prokrastinasi akademik

## •Praktis:

- Menjadi **strategi intervensi mudah & aplikatif di sekolah**
- Membantu guru/konselor menangani siswa yang suka menunda

## •Bagi siswa:

- Meningkatkan kemandirian belajar
- Mengurangi stres akademik
- Meningkatkan manajemen waktu & motivasi

# Referensi

- Juz Indrianti, Muh Daud, and Novita Maulidya Djalal, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di SMKN 3 Pangkep," PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum., vol. 2, no. 1, pp. 154–166, 2022, doi: 10.56799/peshum.v2i1.1104.
- R. Chandra, "Indonesian Research Journal on Education," Indones. Res. J. Educ. Web, vol. 4, pp. 550–558, 2021.
- A. R. Husain, T. Wantu, and M. R. Pautina, "Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa," Student J. Guid. Couns., vol. 2, no. 2, pp. 145–157, 2023, doi: 10.37411/sjgc.v2i2.1907.
- N. P. Dianis, Atrup, and V. Ratnawati, "Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMK di Kediri: Penyebab, Dampak, dan Solusi," Pros. Semdikjar 8, vol. 8, no. 37, pp. 314–320, 2025.
- B. Laia et al., "Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri," Tatema Telaumbanua, vol. 10, no. 11, pp. 162–168, 2022.
- L. Martiana, A. Batubara, S. U. Beru Ginting, and R. Dina, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Smk Swasta Tunas Pelita Binjai," J. Serunai Bimbing. dan Konseling, vol. 11, no. 1, pp. 25–32, 2022, doi: 10.37755/jsbk.v11i1.545.

