

The Influence of Self-Regulated Learning Psychoeducation on Academic Procrastination among Eleventh-Grade Students at SMK Informatika Tulangan

[Pengaruh Psikoedukasi Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK Informatika Tulangan]

Novin Dwi Kartika¹⁾, Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ekohardiansyah@umsida.ac.id

Abstract. *Academic procrastination is a common problem experienced by secondary school students and has negative effects on academic achievement, time management, and psychological well-being. This phenomenon is frequently found among students with low self-regulated learning (SRL) abilities, which leads to difficulties in managing their learning processes independently. Although the relationship between SRL and academic procrastination has been widely examined, practical, educational, and easily implemented intervention strategies in school settings remain limited. Therefore, this study aimed to examine the effectiveness of self-regulated learning-based psychoeducation in reducing academic procrastination among eleventh-grade students at SMK Informatika Tulangan. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental one group pretest–posttest design. This study involved 30 eleventh-grade students who were selected because of their habit of delaying tasks or procrastinating. Data were collected using a scale to assess academic procrastination before and after SRL – based psychoeducation activities. Data analysis was performed a paired samples test. The results showed a significant difference in the level of academic procrastination before and after the training ($p < 0,05$). After the intervention, the number of students experiencing severe procrastination decreased, while the number of students with moderate and mild procrastination increased. These findings indicate that SRL-based psychoeducation is useful and effective in reducing academic procrastination. Therefore, this intervention can be an easy and preventive option to help students learn independently and reduce their habit of procrastination.*

Keywords - *self-regulated learning; psychoeducation; academic procrastination*

Abstrak. *Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering dialami siswa sekolah menengah dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar, manajemen waktu, serta kesejahteraan psikologis. Fenomena ini banyak ditemukan pada siswa yang memiliki kemampuan self-regulated learning (SRL) yang rendah, sehingga kesulitan mengatur proses belajar secara mandiri. Meskipun hubungan antara SRL dan prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, bentuk intervensi yang bersifat praktis, edukatif, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis self-regulated learning dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen one group pretest–posttest. Studi ini melibatkan 30 siswa kelas sebelas yang dipilih karena kebiasaan mereka melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi. Data dikumpulkan menggunakan skala untuk menilai prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi berbasis SRL. Analisis data dikerjakan memakai uji paired samples test. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan penting pada tingkat penundaan atau prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah pelatihan ($p < 0,05$). Setelah intervensi jumlah siswa yang mengalami prokrastinasi pada kategori berat terbukti berkurang, sementara siswa dengan tingkat prokrastinasi sedang dan ringan menjadi bertambah. Penemuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis SRL berguna dan efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Karena itu, intervensi ini bisa menjadi pilihan yang mudah dan pencegahan untuk membantu siswa dalam belajar mandiri dan mengurangi kebiasaan menunda.*

Kata Kunci - *self-regulated learning, psikoedukasi, prokrastinasi akademik*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kepribadian individu, serta berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Melalui pendidikan formal di sekolah, terjadi proses pembelajaran yang mampu mengubah pola pikir, budaya, dan perilaku manusia. Pendidikan juga membekali individu

agar mampu memahami realitas kehidupan dan menghadapi berbagai perubahan yang menuntut kemampuan berpikir, kesadaran, dan kreativitas [1]. Keberhasilan pendidikan dapat dicapai apabila setiap individu memiliki upaya dan motivasi untuk meningkatkan kualitas belajarnya [2]. Siswa SMP dan SMA merupakan anak dengan usia Remaja yang mulai menerima tugas lebih kompleks untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab. Tugas-tugas tersebut bukan untuk membebani, tetapi untuk membantu perkembangan diri siswa. Penugasan di SMA juga terbukti dapat meningkatkan aspek afektif seperti sikap dan tanggung jawab, sekaligus memperdalam pemahaman materi dan meningkatkan hasil belajar. Namun, siswa kerap menghadapi berbagai kendala akademik [3]. Kendala – kendala akademik tersebut seperti kesulitan mengatur waktu belajar, menentukan metode belajar yang tepat untuk menghadapi ujian, serta menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya prestasi atau nilai akademik mereka. Masalah tersebut umumnya berawal dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang diberikan oleh guru, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik [4].

Menurut *Brown dan Holzman*, prokrastinasi dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menunda pelaksanaan maupun penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Dalam konteks ini, prokrastinasi tidak sekadar berarti keterlambatan, tetapi juga menggambarkan perilaku mengalihkan waktu dan perhatian pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat atau tidak relevan dengan tugas utama. Akibatnya, individu gagal menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Penundaan tersebut umumnya muncul karena adanya perasaan tidak nyaman, sehingga individu memilih menghindar dan menunda penyelesaian pekerjaan tersebut. Singkatnya prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda untuk mulai mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademik [5].

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, prokrastinasi akademik diketahui memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap siswa. Seperti perilaku menunda, khususnya yang dilakukan tanpa perencanaan yang jelas, berkaitan dengan penurunan prestasi belajar karena keterbatasan waktu dalam mempersiapkan tugas dan materi pembelajaran. Selain itu, pengerjaan tugas yang dilakukan mendekati tenggat waktu cenderung menghasilkan kualitas kerja yang kurang optimal, karena siswa bekerja secara terburu-buru dan kurang mendalami materi. Prokrastinasi juga berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan tekanan psikologis, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Di sisi lain, kebiasaan menunda berdampak pada terganggunya kemampuan manajemen waktu dan dapat berkembang menjadi pola perilaku berulang yang menghambat produktivitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi untuk membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih terstruktur, efektif, dan mendukung kesehatan mental [6].

Sejalan dengan pernyataan di atas, menurut *Ferrari, Johnson, dan McCown* [7] prokrastinasi akademik ditandai dengan penundaan dalam memulai maupun menuntaskan tugas, lambatnya proses penyelesaian tugas, adanya selisih waktu antara apa yang direncanakan dengan pelaksanaan yang sebenarnya, serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain. Mereka menjelaskan bahwa terdapat empat aspek utama prokrastinasi akademik, yaitu menunda memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengerjaan, perbedaan antara rencana dan tindakan nyata, serta melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan. Faktor-faktor internal yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik pada siswa meliputi rasa malas, lupa, kelelahan, kurangnya konsentrasi dan pemahaman materi, serta kemampuan manajemen waktu yang buruk. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi siswa, seperti tugas yang tidak selesai atau hasil kerja yang kurang optimal, kurangnya ketelitian, serta banyaknya waktu yang terbuang tanpa manfaat. Salah satu faktor yang juga mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah kemampuan self-regulated learning *Ulum*. Rendahnya kemampuan self regulated learning dapat menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik [8].

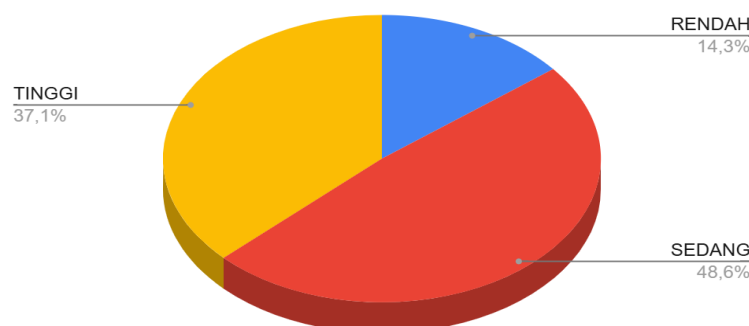
Self-regulation learning merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola proses belajarnya sendiri, yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi belajar pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik demi mencapai tujuan pembelajaran. Menurut *Sanrock*, self-regulation learning adalah proses mengembangkan dan memantau pikiran, emosi, serta perilaku diri untuk mencapai tujuan tertentu, baik yang berkaitan dengan prestasi akademik maupun sasaran sosioemosional [9]. Sesuai dengan pendapat sebelumnya, *Khoerunnisa* menyatakan Self-Regulated Learning (SRL) merupakan proses belajar mandiri yang menekankan kemampuan siswa dalam merancang serta menerapkan strategi belajar secara mandiri guna memperoleh hasil belajar yang optimal [10]. Menurut *Zimmerman* self-regulated learning (SRL) terdiri atas tiga aspek utama. Aspek perilaku mencakup kemampuan siswa untuk mengatur sumber daya secara aktif, seperti mengelola waktu, mengatur lingkungan belajar, serta memanfaatkan sumber lain termasuk teman dan lingkungan sosial sekolah sebagai dukungan dalam proses belajar. Aspek motivasi berkaitan dengan kemampuan siswa mengontrol dan menyesuaikan keyakinan yang mempengaruhi motivasi, seperti efikasi diri dan orientasi tujuan, sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar. Pada aspek ini, siswa juga belajar mengelola emosi, termasuk kecemasan, dengan cara yang dapat menunjang proses pembelajaran. Aspek kognitif mencakup kemampuan mengendalikan berbagai strategi berpikir, seperti penggunaan strategi pengolahan informasi yang membantu siswa mencapai hasil belajar dan performa yang lebih baik dari pada sebelumnya [11].

Psikoedukasi adalah salah satu intervensi yang bisa diberikan untuk mengembangkan pengetahuan. Psikoedukasi merupakan upaya pendampingan yang bertujuan membantu individu mengembangkan berbagai keterampilan hidup melalui program-program terencana yang umumnya dilaksanakan dalam setting kelompok. Intervensi ini diarahkan untuk membentuk perubahan cara pandang peserta terhadap suatu konsep tertentu. Psikoedukasi dinilai sebagai alternatif intervensi yang efektif karena dapat diterapkan pada berbagai rentang usia dan latar belakang pendidikan, dengan penekanan pada proses edukatif dan pembelajaran [12]. Pendapat lain menyatakan bahwa Psikoedukasi merupakan suatu upaya penyusunan serta penyampaian informasi yang bersifat edukatif kepada siswa, khususnya yang berkaitan dengan psikologi populer maupun pengetahuan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan diri. Dalam pelaksanaannya, psikoedukasi menekankan pada proses pengembangan dan penyebaran informasi sebagai metode utama. Selain itu, psikoedukasi bersifat fleksibel karena dapat memadukan materi yang bersifat spesifik dengan berbagai media sebagai sarana penyampaian informasi kepada siswa [13]. Oleh sebab itu psikoedukasi adalah cara yang bisa membantu menambah kemampuan mengontrol diri sendiri dan mengatasi kebiasaan menunda. Pendekatan ini bisa diaplikasikan sendiri, bersama keluarga, atau dengan banyak orang sekaligus. Tujuan penting dari psikoedukasi yaitu menambah pemahaman seseorang tentang masalah yang sedang mereka alami dalam hidup serta menolong mereka memanfaatkan lingkungan dan teman teman mereka untuk menyelesaikan masalah tersebut dan mengembangkan kemampuan mengatur diri sendiri. Psikoedukasi adalah cara yang menggabungkan ilmu atau pendidikan dengan cara psikoterapi dan dilakukan oleh orang yang ahli [14].

Penelitian sebelumnya mengatakan Psikoedukasi berbasis Self-Regulated Learning (SRL) merupakan intervensi edukatif yang bertujuan membekali individu dengan pemahaman dan keterampilan untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri. Melalui kegiatan terstruktur seperti workshop, diskusi kelompok, dan pendampingan, peserta diperkenalkan pada strategi manajemen waktu, teknik belajar efektif, serta penguatan motivasi intrinsik. Psikoedukasi SRL dikatakan mampu meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik karena kegiatan tersebut memberikan dampak positif seperti membantu individu mengembangkan kemandirian belajar, meningkatkan pencapaian akademik, dan mengurangi tekanan akademik [15]. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan strategi Psikoedukasi *self-regulated learning* (SRL) dapat menurunkan tingkat prokrastinasi. Hal ini didukung oleh penelitian *Mufidah* yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan metode SRL dan tingkat prokrastinasi, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang bermakna antara hasil pre-test dan post-test pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, penerapan strategi SRL secara bertahap terbukti mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa, khususnya dalam mengerjakan tugas matematika [16].

Dari data hasil penelitian yang dilakukan oleh *Fitria dan Yudi* menunjukkan bahwa dari 48 siswa yang menjadi sampel, sebanyak 25 siswa (52,1%) tergolong memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini berarti mereka cenderung menunda penyelesaian tugas, mengerjakannya melewati batas waktu yang ditentukan, tidak sesuai dengan deadline, serta lebih memprioritaskan aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah [17]. Fenomena prokrastinasi akademik tersebut juga terlihat pada siswa SMK Negeri 1 Kasihan, berdasarkan data yang dikumpulkan peneliti pada 6–12 Oktober 2021, ditemukan bahwa sebanyak 37 siswa dari dua kelas mengalami prokrastinasi akademik [18]. Hasil analisis data pada penelitian lain yang berjudul *Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Negeri 4 Pontianak* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki siswa, maka tingkat prokrastinasi akademik siswa akan semakin rendah. Temuan ini didukung oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,834, serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,695. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memberikan kontribusi sebesar 69,5% terhadap prokrastinasi akademik, sementara sisanya sebesar 30,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini [19].

Peneliti melakukan survei awal terhadap 35 responden yang merupakan siswa kelas 11 SMK informatika tulangan. Survei awal ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner prokrastinasi yang menghasilkan mayoritas frekuensi siswa kelas XI SMK informatika tulangan berada pada kategori sedang dengan persentase 48,6% sejumlah 17 siswa. Kategori tinggi dengan persentase 37,1% sejumlah 13 siswa. Kategori rendah dengan persentase 14,3% sejumlah 5 siswa.



Gambar 1.1 Diagram Hasil Survei Awal Prokrastinasi

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa rendahnya self-regulated learning berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik, upaya intervensi yang bersifat praktis, edukatif, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan hubungan antarvariabel atau menggunakan pelatihan intensif yang membutuhkan waktu dan sumber daya besar. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan bentuk intervensi alternatif yang lebih sederhana namun efektif, khususnya bagi siswa sekolah menengah yang sedang menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis self-regulated learning dipandang relevan dan penting untuk diteliti sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan urgensi di atas maka kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan intervensi yang digunakan, yaitu psikoedukasi berbasis self-regulated learning (SRL) sebagai strategi untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang umumnya menekankan hubungan antara SRL dan prokrastinasi secara korelasional atau menggunakan pelatihan SRL yang bersifat intensif dan jangka panjang, penelitian ini mengimplementasikan psikoedukasi sebagai bentuk intervensi edukatif yang lebih sederhana, preventif, dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan.

Dari latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, Rumusan masalah dalam studi ini adalah sebagai berikut: Pertama, seperti apa tingkat prokrastinasi pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan sebelum mereka menerima psikoedukasi berbasis SRL? Kedua, seberapa tinggi tingkat prokrastinasi pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan setelah mereka menerima psikoedukasi berbasis SRL? Dan ketiga, sejauh mana psikoedukasi tersebut berhasil dalam mengurangi prokrastinasi pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan sebelum intervensi psikoedukasi berbasis SRL. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji apakah tingkat prokrastinasi berubah setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi tersebut, dan yang terakhir menguji efektivitas psikoedukasi berbasis SRL tersebut dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa psikoedukasi berbasis self-regulated learning (SRL) berpengaruh terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Secara khusus, setelah diberikan psikoedukasi berbasis SRL, tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan diperkirakan akan lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Sebagai pembanding, hipotesis nol dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi berbasis self-regulated learning. Dengan demikian, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah intervensi psikoedukasi SRL memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

II. METODE

Dalam penelitian ini kami menggunakan metode kuantitatif eksperimen (one group design pretest - posttest). Creswell Menyatakan bahwa metode ini digunakan untuk menjelaskan, serta menguji hubungan antar variabel penelitian melalui penerapan teknik analisis statistik. Dengan demikian, tujuan utama penelitian kuantitatif adalah memberikan pemahaman yang terstruktur terhadap fenomena yang diteliti melalui data yang dapat diukur, dihitung, dan dianalisis secara kuantitatif [20]. Desain one group pretest - posttest merupakan bentuk penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberi satu jenis perlakuan. Perlakuan atau intervensi yang digunakan dalam penelitian ini

adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah intervensi yang diberikan kepada individu atau kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai berbagai permasalahan penting dalam kehidupan [21].

Pada desain ini, alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu skala prokrastinasi akademik berupa kuesioner. Jumlah item skala prokrastinasi akademik yang digunakan yaitu 30 item yang terdiri dari 16 item favorable, 14 item unfavorable dan memiliki 4 alternatif jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang, dan Tidak Pernah. Skala Prokrastinasi ini mengukur 4 indikator, Indikator pertama yaitu Penundaan memulai & menyelesaikan tugas (6 item), Indikator kedua keterlambatan dalam mengumpulkan tugas (6 item), Indikator ketiga perbedaan rencana dan pelaksanaan (7 item), dan indikator keempat yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (11 item). Alat ukur juga sudah melalui uji validitas dengan hasil yg menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki koefisien korelasi item-total yang lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,361. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh berada pada rentang 0,385 hingga 0,664, yang menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang memadai hingga baik dengan skor total instrumen. Dapat disimpulkan bahwa seluruh butir pernyataan dalam skala prokrastinasi akademik dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Dengan demikian, instrumen ini mampu mengungkap tingkat prokrastinasi akademik siswa secara tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Perilaku prokrastinasi kelompok diukur sebelum psikoedukasi diberikan dan kembali diukur setelah p berlangsung atau pretest – posttest [22]. Teknik sampling yang kami gunakan adalah purposive sampling atau Populasi yang disasar dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK Informatika yang sering terlambat dalam mengumpulkan tugas berdasarkan catatan dari guru, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa, terdiri dari 21 siswa perempuan dan 9 siswa laki - laki.

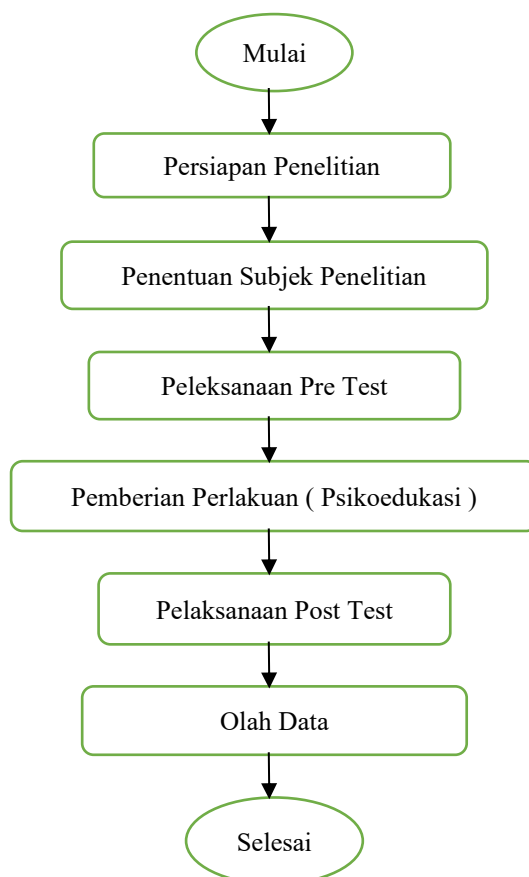
Untuk memberikan kejelasan mengenai variabel yang diteliti, dapat dilihat pada bagian **Tabel 2.1** Yang dijabarkan ke dalam definisi operasional. Definisi operasional disusun berdasarkan indikator-indikator yang relevan dengan prokrastinasi akademik dan psikoedukasi berbasis *self-regulated learning*, serta digunakan sebagai acuan dalam penyusunan instrumen penelitian dan pelaksanaan intervensi.

Tabel 2.1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Indikator Utama	Alat ukur	Skala
Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, mengalami keterlambatan dalam pengerjaan tugas, terdapat ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan.	Penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, Keterlambatan mengumpulkan tugas, Perbedaan rencana dan pelaksanaan, Memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan.	Skala prokrastinasi akademik	Likert
Psikoedukasi Berbasis Self-Regulated Learning (SRL)	bentuk intervensi edukatif terstruktur yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri	Pemahaman konsep SRL dan prokrastinasi	lembar aktivitas	-

Prosedur penelitian ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan instrumen penelitian berupa skala prokrastinasi akademik serta materi psikoedukasi berbasis *self-regulated learning*. Pada tahap ini peneliti juga melakukan perizinan kepada pihak sekolah dan menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Siswa penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan yang memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik, dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa.

Setelah siswa penelitian ditetapkan, penelitian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test. Pre-test dilakukan dengan memberikan kuesioner prokrastinasi akademik kepada seluruh responden untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan. Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai, responden kembali diberikan kuesioner prokrastinasi akademik sebagai post-test. Post-test bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah mengikuti psikoedukasi berbasis *self-regulated learning*. Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Gambar diagram alir prosedur penelitian dapat dilihat pada **Gambar 2.1** dibawah ini.



Gambar 2.1 Diagram Alir Prosedur Penelitian

Untuk mendukung pelaksanaan intervensi psikoedukasi berbasis *self-regulated learning*, materi disusun secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Materi yang diberikan dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai prokrastinasi akademik serta keterampilan regulasi diri dalam belajar. Adapun uraian materi psikoedukasi yang digunakan dalam penelitian dapat dilihat pada **Tabel 2.2** dibawah ini.

Tabel 2.2 Tabel Materi

Sesi	Kegiatan	Materi Pokok	Deskripsi	Waktu
------	----------	--------------	-----------	-------

1.	Psikoedukasi	Prokrastinasi akademik	Pengertian prokrastinasi akademik, ciri-ciri, aspek prokrastinasi (penundaan, keterlambatan, ketidaksesuaian rencana–tindakan), serta dampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraan siswa	4 Jam
2.		Self-Regulated Learning (SRL)	Konsep SRL, pentingnya regulasi diri dalam belajar, serta tiga aspek SRL menurut Zimmerman (kognitif, motivasional, dan perilaku)	

Kemudian agar pelaksanaan psikoedukasi berjalan secara terarah dan sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai, setiap materi dijabarkan ke dalam kisi-kisi yang memuat tujuan, metode, dan hasil yang diharapkan. Penyusunan kisi-kisi materi ini bertujuan untuk memastikan bahwa proses penyampaian psikoedukasi berbasis *self-regulated learning* selaras dengan kebutuhan siswa dan tujuan penelitian. Adapun kisi-kisi materi psikoedukasi disajikan pada **Tabel 2.3** berikut ini.

Tabel 2.3 Kisi Kisi Materi

No	Materi	Sub Materi	Tujuan Materi	Metode / Kegiatan	Output yang Diharapkan
1.	Prokrastinasi Akademik	Definisi prokrastinasi akademik, Aspek prokrastinasi, Dampak prokrastinasi	Siswa memahami perilaku prokrastinasi akademik dan dampaknya terhadap proses belajar	Penyampaian materi, diskusi	Siswa mampu mengidentifikasi perilaku prokrastinasi yang dialami
2.	Self-Regulated Learning (SRL)	Pengertian SRL, Aspek kognitif, motivasional, dan perilaku, Hubungan SRL dan prokrastinasi	Siswa memahami pentingnya mengontrol diri dan motivasi dalam belajar	Ceramah, tanya jawab	Siswa memahami peran SRL dalam mengurangi prokrastinasi

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada bagian ini disajikan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pengukuran tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan psikoedukasi berbasis self-regulated learning. Data yang telah terkumpul dianalisis untuk mengetahui gambaran tingkat prokrastinasi akademik serta menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penyajian hasil meliputi distribusi kategori prokrastinasi, uji normalitas, serta uji Paired Samples t-Test sebagai dasar penarikan kesimpulan mengenai efektivitas intervensi yang diberikan.

Tabel 3.1 Hasil Pre Test Skala Prokrastinasi

	Pre Test			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	6	20.0	20.0	20.0
Sedang	17	56.7	56.7	76.7
Tinggi	7	23.3	23.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Secara keseluruhan, hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (56,7%), kategori tinggi (23,3%) dan rendah (20,0%). Distribusi ini menggambarkan sebagian besar responden masih menunjukkan tingkat prokrastinasi yang signifikan serta menandakan bahwa responden memerlukan perlakuan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi..

Tabel 3.2 Hasil Post Test Skala Prokrastinasi

	Post Test			
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	5	16.7	16.7	16.7
Sedang	23	76.7	76.7	93.3
Tinggi	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang (76,7%), diikuti oleh kategori rendah (16,7%), dan hanya 6,7% yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan adanya perubahan ke arah yang lebih adaptif dibandingkan kondisi awal, serta menunjukkan bahwa perlakuan (Psikoedukasi) yang diberikan terbukti efektif menurunkan tingkat prokrastinasi.

Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes Prokrstinasi	.134	30	.178	.939	30	.083
Postes Prokrastinasi	.146	30	.103	.956	30	.251

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, data pre-test dan post-test prokrastinasi dinyatakan berdistribusi normal karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 3.4 Hasil Uji Paired Samples Test 1 Kelompok

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			

Pretes Prokrastinasi - Postes Prokrastinasi	68.866	13.870	2.532	63.687	74.046	27.194	29	.000
---	--------	--------	-------	--------	--------	--------	----	------

Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah psikoedukasi. Hasil menunjukkan nilai $t = 27,194$, $df = 29$, dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test prokrastinasi yang diberikan kepada 1 kelompok yang sama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan (Psikoedukasi) yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi responden.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis *self-regulated learning* (SRL) dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya sebuah perbedaan yang cukup signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi berbasis SRL. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap perilaku belajar siswa, khususnya dalam mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Hasil uji pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan menunda nunda tugas dalam tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka masih kesulitan mengatur proses belajar mereka secara mandiri, terutama dalam manajemen waktu, fokus, dan mengatasi kecenderungan menunda nunda tugas. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ferrari, Johnson, dan McCown yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi ditandai dengan keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam penyelesaian atau melebihi batas waktu, serta perbedaan antara perencanaan dan pelaksanaan yang efektif. Pada fase remaja, tuntutan akademik yang meningkat sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai, sehingga perilaku prokrastinasi menjadi pola yang sering muncul [7].

Jika pelaksanaan psikoedukasi dilakukan secara sistematis dan berlangsung dengan baik pada peserta didik SMA, dan SMK, maka hasil psikoedukasi tersebut akan menunjukkan adanya perubahan tingkat prokrastinasi akademik ke arah yang lebih adaptif [23]. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana jumlah siswa pada kategori prokrastinasi tinggi mengalami penurunan, sementara sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya mengelola proses belajar secara mandiri, sehingga berdampak pada berkurangnya perilaku menunda tugas akademik.

Efisiensi psikoedukasi berbasis SRL yang dibahas dalam penelitian ini dapat dipahami melalui konsep teori dari Zimmerman tentang pengaturan diri dalam proses pembelajaran. Pembelajaran mandiri dianggap sebagai proses yang fleksibel, dimana peserta didik menetapkan tujuan pendidikan mereka, memantau kemajuan mereka, dan mengevaluasi hasil belajar mereka. Melalui psikoedukasi mereka memperoleh wawasan tentang relevansi disiplin, manajemen waktu, dan pengambilan tanggung jawab atas proses pembelajaran mereka. Pengetahuan ini memotivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mengurangi prokrastinasi [11].

Selain itu psikoedukasi berbasis SRL juga memberikan manfaat besar dalam meningkatkan motivasi siswa. Dengan memperoleh informasi tentang hubungan antara perilaku belajar, usaha, dan prestasi akademik, para siswa menjadi lebih sadar akan dampak dari prokrastinasi. Kesadaran baru ini mendorong mereka untuk mengambil lebih banyak tanggung jawab terhadap tugas sekolah mereka dan mengatasi penundaan dengan lebih efektif. Didukung oleh penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa penerapan psikoedukasi SRL memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik. Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam merancang jadwal belajar harian dan mingguan, serta menetapkan prioritas dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, SRL mendorong peserta didik untuk secara aktif menetapkan tujuan belajar dan mengelola proses pembelajaran yang dijalani [24].

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Martiana menyebutkan bahwa rendahnya kemampuan SRL berkontribusi terhadap tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan meningkatnya pemahaman dan kesadaran siswa mengenai regulasi diri melalui psikoedukasi, perilaku menunda tugas akademik dapat diminimalkan [8].

Perbedaan penelitian ini dengan studi penelitian sebelumnya terletak pada jenis intervensi yang dilakukan. Penelitian penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara berbagai variabel atau menggunakan program pelatihan yang intensif dan berkepanjangan untuk kemampuan belajar yang diatur sendiri. Sebaliknya, penelitian ini menerapkan psikoedukasi yang berlandaskan pada Self Regulasi Learning sebagai intervensi pedagogis yang lebih

sederhana dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaturan diri dapat menghasilkan perubahan positif dalam perilaku belajar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki kekurangan, seperti penggunaan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol serta jumlah sampel yang terbatas. Penelitian eksperimental dalam bidang pendidikan menghadapi berbagai kendala. Di satu pihak, pendekatan ini menuntut tingkat pengendalian yang ketat terhadap variabel-variabel luar, yang dalam praktiknya sulit diwujudkan karena lingkungan pendidikan bersifat kompleks dan terus berubah. Di pihak lain, keterbatasan waktu, pertimbangan etis, serta kondisi lapangan menjadi faktor yang menghambat pelaksanaan eksperimen secara menyeluruh [25]. Oleh karena itu, perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi belum sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan perlakuan yang diberikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol serta durasi intervensi yang lebih panjang agar efektivitas psikoedukasi berbasis SRL dapat diuji secara lebih komprehensif.

Secara umum, hasil studi ini menunjukkan bahwa psikoedukasi self regulasi learning efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa. Psikoedukasi ini tidak hanya membantu siswa memahami perilaku menunda-nunda mereka, tetapi juga mendorong perkembangan pendekatan belajar yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan berorientasi pada tujuan, yang esensial untuk kesuksesan akademik jangka panjang mereka.

Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Ketiadaan kelompok pembanding menyebabkan perubahan tingkat prokrastinasi akademik siswa belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya sebagai akibat dari psikoedukasi berbasis *self-regulated learning*, karena masih dimungkinkan adanya pengaruh faktor lain di luar perlakuan, seperti pengalaman belajar siswa, pengaruh lingkungan sekolah, atau faktor personal yang tidak terkontrol. Kedua, ukuran sampel relatif kecil, terdiri dari 30 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria spesifik dari satu lembaga pendidikan dan satu tingkat kelas. Batasan ini mengurangi kemungkinan untuk menggeneralisasi hasil penelitian, artinya hasil tersebut mungkin tidak mewakili kelompok siswa yang lebih besar di pendidikan vokasi dengan karakteristik yang beragam. Ketiga, intervensi psikoedukasi tidak berlangsung lama dan pengukuran hanya dilakukan pada dua waktu (sebelum dan setelah intervensi), tanpa pengukuran lanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek psikoedukasi berbasis *self-regulated learning* dalam jangka panjang.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berbasis *self-regulated learning* (SRL) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK Informatika Tulangan. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sebagaimana dibuktikan melalui hasil uji *Paired Samples t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan perubahan perilaku belajar siswa ke arah yang lebih adaptif.

Pada kondisi awal (*pre-test*), sebagian besar siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Kondisi ini mencerminkan adanya kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas, kurang optimal dalam mengatur waktu, serta belum mampu mengelola proses belajar secara mandiri. Setelah penyelesaian program psikoedukasi berbasis SRL, jumlah siswa yang secara teratur menunda nunda tugas berkurang, dan beberapa diantaranya diklasifikasikan ke dalam kategori prokrastinasi yang sedang dan rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mengurangi perilaku atau kebiasaan menunda nunda dan lebih fokus pada belajar mereka.

Demikian penelitian ini terbukti menunjukkan bahwa penerapan psikoedukasi berbasis SRL memegang peran penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Psikoedukasi berbasis SRL tidak hanya berfungsi sebagai intervensi jangka pendek untuk menurunkan prokrastinasi, tetapi juga berpotensi membentuk keterampilan belajar jangka panjang yang mendukung keberhasilan akademik siswa secara berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut. Untuk siswa diharapkan dapat menerapkan keterampilan *self-regulated learning* yang telah diperoleh melalui kegiatan psikoedukasi secara konsisten dalam kehidupan belajar sehari-hari. Siswa disarankan untuk membiasakan diri dalam menetapkan tujuan belajar yang jelas, mengatur waktu secara efektif, serta melakukan evaluasi diri terhadap hambatan belajar yang dialami. Dengan penerapan yang berkelanjutan, perilaku prokrastinasi akademik diharapkan dapat terus diminimalkan dan digantikan dengan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Guru dan konselor sekolah diharapkan bisa mengintegrasikan prinsip-prinsip self-regulated learning ke dalam proses pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling. Psikoedukasi berbasis SRL dapat dijadikan sebagai program preventif dan pengembangan diri siswa, khususnya dalam membantu siswa mengelola waktu, meningkatkan motivasi belajar, serta mengembangkan kemandirian belajar. Selain itu, guru juga diharapkan dapat memberikan pendampingan dan penguatan secara berkelanjutan agar keterampilan regulasi diri siswa dapat berkembang secara optimal.

Pihak sekolah disarankan untuk mendorong implementasi program-program yang berfokus pada psikoedukasi dan SRL, sebagai bagian dari upaya mereka untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah dapat mengimplementasikan inisiatif semacam ini secara sistematis dan berkelanjutan, di mana keterlibatan guru, konselor, dan mentor sangat penting untuk memastikan intervensi yang lebih holistik dan efektif.

Untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimen yang mencakup kelompok kontrol, guna memperoleh perbandingan yang lebih objektif mengenai efektivitas intervensi ini. Selain itu, peneliti dapat memperluas ukuran dan karakteristik sampel, memperpanjang durasi intervensi, dan menyelidiki bagaimana SRL memengaruhi faktor lain, seperti motivasi belajar, prestasi akademik, stres terkait sekolah, atau kesejahteraan psikologis siswa. Temuan penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut bidang psikologi pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama saya ajukan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kemudahan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh bapak/ibu dosen pengajar termasuk dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMK Informatika Tulangan yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh siswa kelas XI yang telah bersedia menjadi responden.

Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada orang tua saya atas doa, dukungan, dan motivasi yang tiada henti. Terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman dekat saya yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses penyelesaian penelitian ini. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan bisa selesai dengan cepat tanpa dukungan dari berbagai pihak, sehingga segala bantuan yang diberikan sangat berarti bagi penulis.

REFERENSI

- [1] A. Yandi, A. Nathania, K. Putri, Y. Syaza, and K. Putri, "Faktor-FaktoYandi, Andri, Anya Nathania, Kani Putri, Yumna Syaza, dan Kani Putri. 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik (Literature Review)' 1, no. 1 (2023): 13–24.r Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik (Literature Review ," vol. 1, no. 1, pp. 13–24, 2023.
- [2] 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.
- [3] R. Chandra, "Indonesian Research Journal on Education," *Indones. Res. J. Educ. Web*, vol. 4, pp. 550–558, 2021.
- [4] F. L. N. C. Waty and M. W. Agustina, "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah," *Happiness, J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 6, no. 2, pp. 89–100, 2022, doi: 10.30762/happiness.v6i2.485.
- [5] 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.
- [6] 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.
- [7] B. Laia *et al.*, "Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri," *Tatema Telaumbanua*, vol. 10, no. 11, pp. 162–168, 2022.
- [8] 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.
- [9] S. N. Ayuni, "(1), (2)," vol. 6, no. 2, pp. 325–334, 2022.
- [10] R. O. Tumanggor, "Pelatihan peningkatan Self Regulated Learning (SRL) Siswa SMA Tarsisius 2 Jakarta," *Pros. Serina IV 2022*, pp. 1471–1476, 2022, [Online]. Available: <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/view/19927>

- [11] F. N. Ramadhani, N. D, and A. Wahid, “Penerapan teknik self regulation learning untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa,” *Orien Cakrawala Ilm. Mhs.*, vol. 2, no. 1, pp. 45–50, 2022, doi: 10.30998/ocim.v2i1.6772.
- [12] R. U. Irwanti and A. H. B. Haq, “Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja,” *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 214–220, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12362.
- [13] A. Anggraeni, Y. Silvianis Diwanti, and N. Hamidah, “Pemberian Psikoedukasi Kepada Masyarakat Melalui Media Poster,” *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 2, no. 1, pp. 33–40, 2022, doi: 10.25299/jicop.v2i1.9054.
- [14] F. El Zahra and A. Yudianto, “Studi Meta-Analisis: Efektifitas Psikoedukasi untuk Meningkatkan Self-Efficacy,” *JiIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 12, pp. 13336–13340, 2024, doi: 10.54371/jiip.v7i12.6327.
- [15] D. R. A. Sulaiman, S. S. Dewi, A. Hambali, R. S. Waji, and M. R. Edy, “Psikoedukasi: Menerapkan Self-Regulation Learning pada Mahasiswa Tahun Pertama,” *TEKNOVOKASI J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 121–125, 2024, doi: 10.59562/teknovokasi.v2i2.2929.
- [16] Asfira Zakiatun Nisa’, M. Marhayati, and U. Masamah, “Strategi Self-Regulated Learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Tugas Program Linier,” *J. Pengemb. Pembelajaran Mat.*, vol. 4, no. 1, pp. 47–57, 2022, doi: 10.14421/jppm.2022.41.47-57.
- [17] D. Irwandi, “Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa,” *J. Bimbing. Dan Konseling Ar-Rahman*, vol. 9, no. 1, p. 123, 2024, doi: 10.31602/jbkr.v9i1.11618.
- [18] I. W. Istiqomah *et al.*, “The Differences in Self-Regulated Learning Levels of Junior High School Students in the Pandemic Period in terms of Gender,” *Proceeding 14th Univ. Res. Colloq. 2021 Bid. Pendidik. | Proceeding URECOL*, no. February 2022, pp. 421–429, 2021, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/issue/view/38>
- [19] F. Vellisa Wulandari, R. Ramadhan, and N. Kur, “Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Procrastination Academic Siswa/I SMK Negeri 4 Pontianak,” *Al-Zayn J. Ilmu Sos. Huk.*, 2025, [Online]. Available: <https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2157>
- [20] Ardiansyah, Risnita, and M. S. Jailani, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D,” *J. IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2023.
- [21] Irdianti, Sahwa Ainul Magfirah, Akhlakul Qarimah, and Putri Khaerunnisa, “Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 6, pp. 1011–1021, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i6.2279.
- [22] L. Ariani, C. Hermina, and F. Fikrie, “Peningkatan Perilaku Prososial melalui Media : Studi Eksperimental,” *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 3, pp. 3737–3744, 2023, doi: 10.31004/obsesi.v7i3.3644.
- [23] L. N. A. S. Sarasija, A. A. Nariswari, D. A. Dewanggana, V. A. Arghita, T. S. W. Patty, and H. Tjahjono, “Psikoedukasi ‘Pepro’ Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Dengan Menggunakan Manajemen Waktu Pada Siswa Siswi Smp Dan Sma/Smk,” *Psikol. Konseling*, vol. 18, no. 1, p. 922, 2021, doi: 10.24114/konseling.v18i1.27835.
- [24] R. R. Mulyani, Y. Chandra, and R. W. Nita, “Human: Journal of Community and Public Service Published by HAQI Publishing Service Self Regulated Learning (SRL) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SDN 35 VII Koto Sungai Sarik,” *Hum. J. Community Public Serv. Publ. by HAQI Publ. Serv.*, vol. 2, no. 2, pp. 23–30, 2023.
- [25] Selvira and M. Albina, “Model Penelitian Eksperimental dalam Pendidikan: Jenis, Tujuan dan Aplikasinya,” *J. Media Akad.*, vol. 3, no. 6, pp. 3031–5220, 2025.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.