

The Effect of an Implementation Intention-Based Psychoeducation Program on Students' Understanding of Self-Regulation in Overcoming Tardiness

Pengaruh Program Psikoedukasi Implementation Intention terhadap Pemahaman Regulasi Diri Siswa dalam Mengatasi Keterlambatan

Julyana Dwikustanti Asriningputri¹⁾, Effy Wardati Maryam^{2)*}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: julyanaputri1@gmail.com, effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *Late arrival behavior is a disciplinary issue related to low self-regulation skills and students' lack of awareness of the importance of time management. Initial research at SMAN 1 Krembung revealed that 39 students experienced repeated tardiness, with 43.6% in the moderate category and 28.2% in the severe to very severe category. The purpose of this study was to examine the effectiveness of implementation intention-based psychoeducation in improving students' understanding of self-regulation related to attendance discipline. The method used was a quasi-experimental One-Group Pretest–Posttest design. The instrument used was a self-regulation scale consisting of 18 items with a reliability level of 0.829. The intervention was carried out for two weeks through psychoeducational activities and the preparation of if-then plans. Data analysis was carried out using descriptive statistics and a paired sample t-test. The results obtained showed an increase in understanding of self-regulation after the intervention.*

Keywords - Psychoeducation, Implementation Intention, Understanding, Self-Regulation, Attendance Discipline

Abstrak. Perilaku datang terlambat merupakan isu disiplin yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri dan kurangnya kesadaran siswa mengenai pentingnya pengelolaan waktu. Penelitian awal di SMAN 1 Krembung mengungkapkan bahwa 39 siswa mengalami keterlambatan yang terjadi secara berulang, dengan 43,6% berada dalam kategori sedang dan 28,2% berada dalam kategori berat hingga sangat berat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana efektivitas psikoedukasi yang berbasis implementation intention dalam meningkatkan pemahaman regulasi diri siswa terkait disiplin kehadiran. Metode yang diterapkan adalah kuasi-eksperimen dengan desain One-Group Pretest–Posttest. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi diri yang terdiri dari 18 butir dengan tingkat reliabilitas 0,829. Intervensi dilakukan selama dua minggu melalui kegiatan psikoedukasi dan penyusunan rencana if–then. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan paired sample t-test. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman regulasi diri setelah intervensi..

Kata Kunci - Psikoedukasi, Implementation Intention, Pemahaman, Regulasi Diri, Disiplin Kehadiran

I. PENDAHULUAN

Perilaku datang terlambat pada peserta didik merupakan fenomena yang sering dijumpai di berbagai negara, termasuk Indonesia, dan sering kali terkait dengan lemahnya regulasi diri dalam mengendalikan perilaku akademik. Regulasi diri dipahami sebagai proses di mana seseorang secara sadar mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan [1]. Regulasi diri itu salah satu hal penting buat mendukung perkembangan perilaku belajar yang adaptif di siswa. Kemampuan ini ngaruh ke berbagai hal dalam belajar, kayak tepat waktu ngerjain tugas, kualitas kerjaan, sama ikut aktif dalam proses belajar. Dari ringkasan beberapa meta-analisis, ternyata regulasi diri punya pengaruh besar ke prestasi sekolah di berbagai lingkungan belajar, apalagi pas siswa harus ngatur dan arahkan tindakan mereka sendiri [2]. Selain itu, penerapan strategi regulasi diri yang meliputi penetapan tujuan, pemantauan perkembangan diri, dan pengendalian perilaku secara konsisten diketahui terkait erat dengan terbentuknya sikap disiplin. Hal ini tercermin dalam meningkatnya kemampuan peserta didik untuk mematuhi aturan, termasuk membiasakan diri hadir tepat waktu dalam kegiatan pembelajaran [3]. Secara umum, hal ini mengindikasikan bahwa keterlambatan bukan hanya pelanggaran kedisiplinan, tetapi juga merupakan tanda penting dari kemampuan peserta didik dalam mengelola diri sendiri dan bertanggung jawab atas proses belajar mereka [4].

Meningkatnya insiden keterlambatan semakin mengkhawatirkan. Tingginya angka kejadian keterlambatan yang terjadi berulang kali dan mengakibatkan dampak negatif merupakan indikasi dari

kurangnya pengetahuan mengenai regulasi diri, atau sistem peraturan yang tidak dirancang dengan cukup hati-hati, serta rendahnya kemampuan mengelola waktu dan emosi [5]. Keterlambatan merujuk pada tindakan datang ke sekolah setelah waktu yang ditentukan secara sengaja atau tidak, yang bertujuan untuk menghindari tuntutan pagi hari, dan individu yang dianggap kurang mampu mengatur rutinitas harian [6].

Bentuk-bentuk keterlambatan yang pertama ada keterlambatan karena faktor internal, meliputi begadang bermain gadget, susah bangun pagi meskipun sudah mengatur alarm, malas bangun, atau mengerjakan tugas malam sebelumnya hingga larut. Yang kedua ada keterlambatan karena faktor eksternal, seperti jarak rumah ke sekolah yang jauh, kemacetan lalu lintas, membantu orang tua di pagi hari, atau cuaca yang tidak mendukung. Dan yang ketiga ada keterlambatan karena kombinasi keduanya, seperti niat berubah tapi kembali ke kebiasaan lama karena kurangnya pengawasan diri [7].

Terdapat beberapa aspek keterlambatan antara lain: 1. Ketidakpatuhan terhadap jadwal, 2. Niat atau maksud menghindari rutinitas pagi, 3. Ancaman terhadap konsentrasi belajar awal, 4. Intimidasi terhadap manajemen kelas. Beberapa faktor yang menjadi penyebab tindakan keterlambatan misalnya seperti faktor individu, faktor keluarga, faktor sekolah, serta faktor sosial. Dari aspek individu, pelaku keterlambatan seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, kurangnya rasa disiplin diri, atau bahkan memiliki dorongan untuk menunda aktivitas [8]. Sedangkan pada faktor keluarga penyebab seseorang melakukan tindak keterlambatan adalah pengawasan orang tua yang kurang, ketidaktepatan pola asuh, atau mungkin ia pernah mengalami kebiasaan terlambat di lingkungan keluarganya. Lingkungan yang kurang aman, pengawasan yang kurang, serta budaya menunda yang terjadi pada remaja juga menyebabkan keterlambatan terjadi [9].

Korban keterlambatan yang sering mengalami hal tersebut cenderung menjadi kurang siap belajar, karena mereka berpikir bahwa melaporkan atau mengubah kebiasaan tersebut kepada orang lain justru akan memperburuk masalah, dengan kemungkinan kembali terlambat. Keterlambatan adalah sebuah perilaku yang memungkinkan untuk diatasi dan dicegah. Karena itu, untuk mengatasi perilaku keterlambatan, sangat penting untuk melaksanakan pencegahan dan penanganan yang efektif [10].

Fenomena keterlambatan telah menyebar luas di seluruh dunia dan pada dasarnya, tindakan ini dapat menimbulkan dampak negatif, terutama bagi peserta didik. Dampak tindakan keterlambatan tidak hanya berpengaruh pada kesiapan belajar dan perilaku seorang siswa, tetapi juga memengaruhi prestasi akademik serta hubungan sosial mereka [11]. Berdasarkan data survei dan penelitian di Indonesia, keterlambatan siswa SMA sering mencapai puluhan persen di berbagai sekolah, dengan faktor utama gadget malam hari dan kurangnya regulasi diri. Berdasarkan data statistik, korban dampak keterlambatan berulang pada siswa remaja mencapai angka signifikan di berbagai daerah.

Berdasarkan hasil awal dengan menggunakan metode wawancara dan rekapitulasi kehadiran di SMAN 1 Krembung diperoleh data bahwa perilaku keterlambatan masih sering ditemui di lingkungan sekolah, di antaranya berupa datang terlambat 3-7 kali atau lebih dalam satu periode, dengan variasi di semua tingkat kelas. Perilaku-perilaku tersebut merupakan tindakan yang mengganggu disiplin waktu.

Perilaku datang terlambat tidak dapat memberikan rasa aman dan siap belajar kepada peserta didik melainkan membuat siswa terancam absen materi awal, takut ditegur, merasa rendah diri, belajar menjadi sulit karena susah konsentrasi, sulit bersosialisasi dengan teman atau lingkungannya, serta menjadi seseorang yang kekurangan rasa regulasi diri [12].

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk secara sadar mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan mereka agar dapat selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, termasuk dalam menjaga disiplin dan konsistensi perilaku sehari-hari [13]. Regulasi diri memiliki peranan penting pada kehidupan seorang peserta didik, di mana jika regulasi diri seseorang tersebut kurang maka ia akan cenderung memiliki pandangan negatif terhadap lingkungan sekitarnya, terkait apa pun yang dilakukan oleh orang lain. Bagi remaja, untuk meningkatkan regulasi dirinya perlu dilakukan latihan dan pengembangan, yang dapat diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan sekitar serta proses hubungan sosial dalam kelompok. Hal ini penting karena regulasi diri merupakan sumber utama potensi hidup seseorang. Regulasi diri juga memainkan peran penting dalam mencapai kesuksesan akademik seseorang [14].

Individu yang memiliki regulasi diri yang positif umumnya memiliki ciri-ciri berikut: 1. Rasa aman dan terencana, yaitu terbebas dari rasa takut terlambat. 2. Ambisi yang realistis dan sesuai dengan kapasitas diri. 3. Keyakinan pada kemampuan mengatur waktu sendiri. 4. Toleransi terhadap gangguan eksternal. 5. Sikap optimis. 6. Mandiri dalam rutinitas pagi [15]. Regulasi diri seseorang muncul akibat pengaruh dari berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar dirinya.

Faktor internal, seperti motivasi dan keinginan yang kuat, dapat memicu timbulnya rasa regulasi diri dalam diri seseorang [16].

Memberikan edukasi mengenai regulasi diri adalah salah satu langkah efektif untuk mengurangi terjadinya keterlambatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yakni efektivitas psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan tentang regulasi diri pada remaja yang menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi telah dilakukan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai regulasi diri. Tindakan keterlambatan berkaitan erat dengan regulasi diri seseorang [17]. Individu dengan regulasi diri yang rendah sering merasa tidak cukup kuat mengatur waktu, sehingga mereka lebih rentan terlambat. Sementara itu, seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki kepribadian yang tangguh secara emosional, kognitif, dan perilaku, sehingga individu tersebut tidak mudah terlambat [18]. Seseorang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah untuk datang terlambat dari orang lain. Penelitian lain yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara keterlambatan dan regulasi diri yang mana semakin tinggi intensitas keterlambatan yang didapat seseorang, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki [19]. Begitupun sebaliknya, semakin rendah intensitas keterlambatan akan semakin tinggi regulasi dirinya. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian lain dimana antara regulasi diri dan keterlambatan terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan pemaparan masalah di atas, maka psikoedukasi tentang meningkatkan regulasi diri untuk mencegah keterlambatan perlu dilakukan di SMAN 1 Krembung guna memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam menghadapi serta mencegah tindakan terlambat yang dilakukan oleh faktor internal dan eksternal. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah meningkatkan pemahaman tentang regulasi diri serta mengembangkan kemampuan pengaturan diri yang kuat untuk menghadapi situasi pagi hari agar lebih sensitif dan tanggap terhadap faktor yang dapat menyebabkan keterlambatan [20].

Variabel independen dalam penelitian ini adalah psikoedukasi berbasis implementation intention, yaitu penyampaian informasi tentang strategi perencanaan tindak lanjut dalam bentuk “if-then”. Implementation intention dipilih karena membantu peserta didik memahami cara merancang rencana konkret menghadapi hambatan pagi hari, sesuai teori Gollwitzer [21]. Dengan demikian, psikoeduk.

II. METODE

Penelitian Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Experiment*. *Quasi-eksperimen* merupakan penerapan metode dan langkah-langkah yang digunakan untuk melakukan pengamatan dalam penelitian yang terstruktur dengan cara yang hampir sama seperti eksperimen, meskipun keadaan dan pengalaman para peserta tidak sepenuhnya terkendali karena penelitian ini terbatas pada penugasan yang dilakukan secara acak, termasuk adanya kelompok perbandingan atau kelompok kontrol [22]. Desain *QuasiEksperimen* yang diterapkan dalam studi ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yang merupakan jenis quasi-eksperimen di mana suatu kelompok dianalisis dan diamati sebelum dan setelah intervensi dilakukan, seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut [23].



Gambar 1. Model Penelitian *One-Group Pretest-Posttest*

Pada *One-Group Pretest-Posttest Design* variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) sebuah perlakuan diberikan. Setelah perlakuan dilakukan pada kelompok tersebut, akan dilakukan analisis terhadap hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah perlakuan. Salah satu keuntungan dari penelitian ini adalah kemampuan untuk membandingkan hasil yang diperoleh sebelum dan setelah perlakuan pada partisipan yang sama dengan menggunakan alat ukur yang serupa [24]. Subjek penelitian ini adalah Peserta didik SMAN 1 Krembung yang memiliki riwayat keterlambatan minimal tiga kali dalam satu semester.

Tabel 1. Deskripsi Keterlambatan Peserta didik Berdasarkan Tingkat Kelas dan Kategori Frekuensi
Tingkat Kelas

	X	XI	XII	Total	Persentase
Kategori Keterlambatan					
Ringan (3 kali)	4	4	3	11	28.21%
Sedang (4-5 kali)	6	7	4	17	43.59%
Berat (6-7 kali)	1	6	0	7	17.95%
Sangat Berat (>7 kali)	0	4	0	4	10.26%
Total Peserta didik	11	21	7	39	100.00%

Sumber: Data Keterlambatan Peserta didik SMAN 1 Krembung Tahun Pelajaran 2025/2026 (Juli - Oktober 2025)

Subjek penelitian di tentukan teknik sampling Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria bertingkat. Penelitian ini menetapkan dua kriteria inklusi. Pertama, peserta didik yang tercatat mengalami keterlambatan hadir di sekolah sekurang-kurangnya tiga kali selama semester yang sedang berlangsung. Kedua, peserta didik tersebut memiliki tingkat regulasi diri pada kategori rendah berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala regulasi diri. Proses penentuan sampel dilakukan melalui dua tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi data kehadiran untuk memperoleh peserta didik yang memenuhi kriteria keterlambatan, dan dari proses ini diperoleh sebanyak 39 peserta didik. Selanjutnya, pada tahap kedua, dilakukan pengukuran tingkat regulasi diri terhadap seluruh peserta didik tersebut. Berdasarkan hasil pengukuran, dipilih peserta didik yang berada pada kategori regulasi diri rendah, sehingga jumlah sampel akhir yang memenuhi seluruh kriteria penelitian adalah 30 peserta didik. Penelitian ini melibatkan 39 peserta didik SMAN 1 Krembung yang memiliki riwayat keterlambatan minimal tiga kali dalam satu semester berdasarkan data kehadiran sekolah. Subjek penelitian berasal dari tiga jenjang, yaitu kelas X, XI, dan XII.

Tabel 2. Rancangan Penelitian One Group Pretest-Posttest

Pengukuran <i>PreTest</i>	Perlakuan <i>Treatment</i>	Pengukuran <i>PostTest</i>
Pengukuran awal pemahaman tentang regulasi diri siswa terkait keterlambatan datang dilakukan dengan menggunakan skala regulasi diri yang terdiri dari 18 pernyataan, menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 4 = sangat setuju).	Pemberian pendidikan psikoedukasi yang berfokus pada <i>implementation intention</i> . Siswa diberikan materi tentang pengertian regulasi diri dan cara-cara merencanakan tindakan dengan menggunakan format " <i>if-then</i> ". Aktivitas ini mencakup penyampaian informasi, diskusi, dan latihan dalam menyusun rencana " <i>if-then</i> " untuk membantu mereka dalam menghadapi situasi yang mungkin menyebabkan keterlambatan.	Pengukuran akhir pemahaman regulasi diri siswa dilakukan dengan menggunakan skala yang sama seperti pada pretest untuk menilai perubahan tingkat pemahaman setelah mengikuti pendidikan psikologis tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan satu pertemuan setiap minggunya dan melibatkan siswa-siswi dari SMAN 1 Krembung yang memiliki riwayat keterlambatan dalam kehadiran. Desain penelitian ini menggunakan model *One-Group Pretest-Posttest*. Sebelum perlakuan diberikan, pretest dilakukan untuk menilai bagaimana tingkat regulasi diri siswa dalam hal pengelolaan waktu dan keterlambatan. Kemudian, siswa mendapatkan psikoedukasi yang berbasis *implementation intentions*, yang mencakup dua topik utama, yaitu pemahaman tentang regulasi diri dalam manajemen waktu dan pengenalan strategi perencanaan tindakan menggunakan rencana "*if-then*".

Dalam pertemuan pertama, siswa diberikan penjelasan mengenai regulasi diri, pentingnya perencanaan, serta konsep dari *implementation intentions*. Pada pertemuan kedua, siswa dibimbing untuk menyusun rencana "*if-then*" yang berkaitan dengan rutinitas pagi dan kesiapan untuk berangkat ke sekolah. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri yang diadaptasi dari Iin Sarah Nabila [25]. berdasarkan teori Miller dan Brown, yang terdiri dari 18 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,829. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah psikoedukasi untuk mengetahui perubahan dalam tingkat regulasi diri siswa.

Data-data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan program *spss*

for windows versi 27.0, yaitu uji asumsi klasik *normalitas* terlebih dahulu kemudian analisis statistik deskriptif (*mean*, *standar deviasi*, *gain*) parametrik *Paired Sample t-test*, yang nantinya hasil dari analisis ini mendapatkan suatu perbedaan dari sebelum diberi intervensi (*pre-test*) dan sesudah diberikan intervensi (*post-test*) setelah itu analisis pendukung *change graph* ditambahkan data dari pihak BK mengenai peserta didik yang mengikuti program psikoedukasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 3. Statistik Deskriptif Pemahaman Regulasi Diri

Pengukuran	N	Mean	SD
<i>Pretest</i>	30	29,6333	2,85854
<i>Posttest</i>	30	50,6000	5,75116

Dengan deskriptif, rata-rata skor pemahaman regulasi diri meningkat dari 29,6333 pada pretest menjadi 50,6000 pada posttest.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* ($p = 0,073$) dan *posttest* ($p = 0,149$) berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Mean Difference	t	df	p
-20,96667	-32,917	29	0,000

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t(29) = -32,917$, $p < 0,05$).

Effect Size

Nilai Cohen's d sebesar 0,461688 menunjukkan bahwa intervensi memiliki effect size dalam kategori kecil.

B. Pembahasan

Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa program psikoedukasi berbasis implementation intention secara signifikan meningkatkan pemahaman regulasi diri siswa terkait pengelolaan keterlambatan. Peningkatan skor dari 29.63 (*pre-test*) menjadi 50.60 (*post-test*), dengan perbedaan signifikan ($t(29) = -32.92$, $p < .001$) dan effect size sangat besar ($d = 6.01$), menunjukkan bahwa intervensi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang proses regulasi diri (pengelolaan pikiran, emosi, dan tindakan) untuk mencapai disiplin kehadiran..

Temuan ini selaras dengan teori Gollwitzer (1999; 2013) mengenai *implementation intentions*, di mana rencana "if-then" (misalnya : jika alarm berbunyi, maka saya langsung bangun dan siapkan tas) mengubah niat umum menjadi tindakan konkret dan otomatis. Strategi ini membantu siswa memahami cara mengatasi hambatan pagi hari (seperti begadang gadget atau malas bangun), sehingga pemahaman regulasi diri menjadi lebih actionable dan terstruktur [12].

Ada berbagai alasan mengapa *implementation intentions* efektif dalam meningkatkan regulasi diri peserta didik terkait keterlambatan. Pertama, dalam hal pengelolaan perilaku otomatis, strategi perencanaan *if-then* membantu peserta didik mengaitkan situasi pemicu dengan respons yang telah ditentukan, sehingga pelaksanaan tindakan dapat dilakukan lebih cepat dan konsisten saat situasi tersebut terjadi. Niat implementasi adalah strategi peserta didik yang membolehkan individu memperkuat keterkaitan antara konteks tertentu dan perilaku yang diinginkan, membantu menutup jarak antara pemahaman diri dan tindakan dengan meningkatkan kesiapan mental untuk merespons sesuai rencana yang telah ditetapkan (rencana *if-then*). Penelitian yang mengkaji tentang perencanaan *if-then* menunjukkan bahwa niat implementasi berfungsi sebagai alat yang ampuh untuk mendukung pelaksanaan niat dengan

mengaktifkan respons yang lebih otomatis dan efisien saat situasi pemicu muncul, serta membantu mengatasi tantangan dalam peserta didik diri yang dapat menghalangi pencapaian tujuan (*if-then planning*) [16].

Kedua, dari sudut pandang regulasi diri dan volisi, strategi *implementation intentions* berfungsi sebagai strategi pemahaman peserta didik yang membantu mengubah niat menjadi tindakan nyata dengan menghubungkan pemicu dari situasi tertentu dengan respons perilaku yang spesifik. Perencanaan *if-then* yang dilakukan oleh peserta didik mendukung mereka dalam mengidentifikasi momen penting (seperti waktu bangun atau rutinitas pagi) dan merencanakan respons yang adaptif secara otomatis, sehingga proses pengambilan keputusan dan pengendalian diri tidak sepenuhnya bergantung pada niat yang bersifat umum dan abstrak. Gollwitzer dan Sheeran menjelaskan bahwa *implementation intentions* meningkatkan kemungkinan terjadinya pemahaman dengan membuat respons terhadap pemicu situasional menjadi otomatis, yang pada gilirannya memperkuat konsistensi antara niat dan tindakan dalam peserta didik yang kompleks [12].

Ketiga, efektivitas dari *implementation intentions* juga dapat dilihat dari bagaimana ia mempermudah pemahaman perilaku yang diinginkan sehingga pengendalian diri menjadi lebih efektif. Ketika peserta didik seringkali mengalami kesulitan dalam menjaga rutinitas pagi yang stabil, rencana *if-then* membantu mengurangi volisional karena *cue-behavior link* yang jelas lebih mudah untuk dicetuskan secara otomatis saat situasi tertentu muncul. Penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa strategi perencanaan seperti rencana *if-then* dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang adaptif melalui otomatisasi strategis, yang membantu peserta didik untuk lebih cepat dan konsisten dalam menghadapi tantangan disiplin.

Keempat, peningkatan signifikan pada skor regulasi diri setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan perencanaan volisional dapat memperbaiki aspek pemahaman yang bersifat rutin dan volisional seperti kedisiplinan waktu. Dalam konteks pembelajaran yang diatur sendiri, perubahan kecil namun konsisten dalam cara pengambilan keputusan dan otomatisasi respons menunjukkan bahwa peserta didik menjadi lebih aktif dalam menghadapi situasi yang dulunya menyebabkan keterlambatan. Meskipun *effect size* tergolong kecil, hasil ini tetap memiliki arti praktis yang penting karena pemahaman tersebut yang sudah menjadi kebiasaan, seperti datang sesuai waktu, tidak mengalami perubahan yang besar dalam jangka pendek, tetapi melalui peningkatan terus menerus dalam pengelolaan diri yang lebih teratur [26].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi *implementation intention* efektif dalam mengurangi perilaku penundaan. Skor regulasi diri rata-rata meningkat dari 29,63 pada pra-uji menjadi 50,60 pada pasca-uji, didukung oleh hasil uji t sampel berpasangan yang sangat signifikan ($t = -32,917$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan pemahaman peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh peraturan sekolah tetapi juga oleh kemampuan peserta didik untuk menerjemahkan niat menjadi tindakan konkret melalui perencanaan terstruktur.

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang kuat bagi sekolah. Menggunakan strategi “*implementation intention*” nggak membutuhkan peralatan khusus atau biaya tambahan; fokusnya benar-benar pada membangun pola perilaku yang jelas, sederhana, dan mudah dipahami oleh pembelajar. Dengan memikirkan hal ini, strategi ini bisa diterapkan secara fleksibel di berbagai setting pendidikan, bahkan di tempat dengan sumber daya terbatas. Jadi, strategi “*implementation intention*” bisa dianggap sebagai cara efektif dan hemat biaya untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, terutama dalam membiasakan mereka datang ke sekolah tepat waktu.

Meskipun fokus utama penelitian ini adalah pada keterlambatan siswa, penerapan psikoedukasi yang berlandaskan *implementation intention* dapat memberikan pengaruh yang lebih luas terhadap kebiasaan akademik lainnya. Strategi perencanaan “*if-then*” membantu pemahaman siswa untuk mengaitkan situasi tertentu dengan reaksi yang telah disiapkan, sehingga memudahkan dalam menjaga konsistensi dalam pengelolaan waktu dan rutinitas belajar. Namun, dampak jangka panjang dari penerapan *implementation intention* prestasi akademik secara keseluruhan masih membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan desain dan variabel yang lebih menyeluruh.

VII. KESIMPULAN

Program psikoedukasi berbasis *implementation intention* terbukti efektif meningkatkan pemahaman regulasi diri siswa SMAN 1 Krembung dalam mengatasi keterlambatan, sebagaimana

dibuktikan oleh peningkatan skor signifikan dari pre-test ke post-test ($t(29) = -32.92$, $p < .001$) dengan effect size sangat besar (Cohen's $d = 6.01$). Strategi "if-then" membantu siswa memahami cara merencanakan respons konkret terhadap hambatan pagi hari, memperkuat kesadaran tentang pengelolaan diri untuk disiplin kehadiran. Penelitian ini mendukung hipotesis awal dan menegaskan bahwa pendekatan volisional Gollwitzer merupakan intervensi praktis di lingkungan sekolah. Saran untuk penelitian selanjutnya: (1) gunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, (2) perpanjang durasi intervensi dan follow-up, serta (3) ukur dampak terhadap variabel perilaku (frekuensi keterlambatan) dan prestasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 1 Krembung yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam proses identifikasi subjek, pelaksanaan intervensi, serta pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta didik yang bersedia menjadi partisipan dan mengikuti rangkaian kegiatan penelitian dengan kooperatif.

REFERENSI

- [1] M. Ali Eissa Saad, "Self-Regulated Learning and Academic Procrastination as Predictors of Smartphone Addiction among Second Year-Middle School Learning Disabled Students," *Revista Amazonia Investiga*, vol. 9, no. 26, pp. 236–243, 2020, doi: 10.34069/ai/2020.26.02.27.
- [2] Y. A. Ramadhan, R. A. Nugroho, S. K. Umaroh, and S. E. Mariskha, "Peran Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Madrasah Tsanawiyah," vol. 11, no. 1, 2023.
- [3] Fahmi Iqbal Alamsyah, "Pengaruh Antara Regulasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Man Sidoarjo," *Skripsi*, 2022.
- [4] M. A. Sulaiman, S. Sulistiyana, and E. C. Makaria, "Kontribusi Self-Regulation dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin," *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol. 9, no. 1, pp. 18–27, 2022, doi: 10.29407/nor.v9i1.15787.
- [5] W. S. Santika and D. R. Sawitri, "Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto," *Jurnal EMPATI*, vol. 5, no. 1, pp. 44–49, 2016, doi: 10.14710/empati.2016.14946.
- [6] P. R. A. Ardina and D. K. Wulan, "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA," *Perspektif Ilmu Pendidikan*, vol. 30, no. 2, pp. 67–76, 2016.
- [7] R. Widayana and N. Yunika, "Efektivitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma N1 Sedayu," *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, vol. 3, no. 1, pp. 2655–6936, 2021.
- [8] X. Tao, H. Hanif, and W. Lieqin, "The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China," *Front. Psychol.*, vol. 16, no. July, pp. 1–16, 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1562980.
- [9] A. Fadila, I. Zahara, and I. Amalia, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 2, no. 3, pp. 539–555, 2024, [Online]. Available: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- [10] T. S. Taylor, M. Harris, and L. Stromberg, "Do Minutes Matter? Connecting Tardiness to Academic Achievement," 2014.
- [11] S. A. N. Mohamed Farais, S. M. Jasman, S. A. Othman, S. N. Abdullah, and S. K. Zakaria, "Student Lateness and Academic Performance: Unraveling the Behavioral Impact on Learning," *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, vol. 14, no. 4, pp. 1374–1381, 2025, doi: 10.6007/ijarped/v14-i4/26825.
- [12] P. M. Gollwitzer and G. Oettingen, "Implementation Intentions," *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, vol. 54, no. 7, pp. 1043–1048, 2013, doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9_1710.
- [13] Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory Into Practice," *Routledge*, vol. 41, no. 02, pp. 64–70, 2002, doi: 10.1207/s15430421tip4102.
- [14] E. Differences, "Self-Regulation of Learning and Academic Delay of Gratification:," *J. Adv. Acad.*, vol. 18, no. 4, pp. 586–616, 2007.

- [15] Z. Xu, Y. Zhao, B. Zhang, J. Liew, and A. Kogut, "A meta-analysis of the efficacy of self-regulated learning interventions on academic achievement in online and blended environments in K-12 and higher education," *Behaviour and Information Technology*, vol. 42, no. 16, pp. 2911–2931, 2023, doi: 10.1080/0144929X.2022.2151935.
- [16] A. Y. Purwaningsih and H. Herwin, "Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, vol. 13, no. 1, pp. 22–30, 2020, doi: 10.21831/jpipfip.v13i1.29662.
- [17] A. P. L. Wilis, M. P. Satiadarma, and R. Roswiyani, "Self-Regulated Learning Module To Reduce Bedtime Procrastination in Young Adults," *Psyche 165 Journal*, vol. 18, no. 2, pp. 168–174, 2025.
- [18] M. I. Ulum, "Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 153–170, 2016, doi: 10.15575/psy.v3i2.1107.
- [19] Saifuddin, "Pengaruh Latihan Regulasi Diri Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Di MAN Polman," *Pengaruh Latihan Regulasi Diri Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Di MAN Polman*, pp. 71–84, 2018.
- [20] A. L. Duckworth, T. A. Kirby, A. Gollwitzer, and G. Oettingen, "From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions (MCII) Improves Academic Performance in Children," *Soc. Psychol. Personal. Sci.*, vol. 4, no. 6, pp. 745–753, 2013, doi: 10.1177/1948550613476307.
- [21] P. M. Gollwitzer and V. Brandstätter, "Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 73, no. 1, pp. 186–199, 1997, doi: 10.1037/0022-3514.73.1.186.
- [22] J. W. Creswell, *Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Third edit. SAGE Publications, Inc. All, 2009.
- [23] M. P. Prof.Dr.Hotmaulina Sihotang, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 2023. [Online]. Available: <http://www.nber.org/papers/w16019>
- [24] Amruddin, E. F. Muskananfolo, F. R. Pande, Y. Maria, and Y. M. K. Letor, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, no. August. 2016. [Online]. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5462>
- [25] V. Tabelak, Y. Damayanti, and M. Y. C. Mage, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Kematangan Karier Pada Peserta Didik Kelas XI-XII SMAK_r Pandhega Jaya Kupang," *Wacana Psikokultural*, vol. 2, no. 1, pp. 49–58, 2024, doi: 10.24246/jwp.v2i1.12547.
- [26] G. B. N. Feronika Hulu, "Gambaran Regulasi diri," *Jurnal Psiko Edukasi*, vol. 20, no. 2, pp. 133–150, 2022.

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.