

## Pengaruh Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Mataram

\*<sup>1</sup>Mega Putri Sakinah,<sup>2</sup>Ani Endriani

<sup>1,2</sup>Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

\*Coresponding Autor: aniendriani@undikma.ac.id

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket sebagai metode pokok dan observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai pelengkap. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 147, dan jumlah sampel 10 siswa yang memiliki skor proksinasi akademik tinggi, teknik analisis data menggunakan rumus *t-test*. Berdasarkan analisa data *t* hitung perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* diperoleh = 5,218, kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* dalam tabel dengan *db* (*N-1*) = 10-1=9 dengan taraf signifikan 5% = 2,262. Dengan demikian nilai *t* hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai *t* tabel yakni (5,218 > 2,262), maka hipotesis nihil (*Ho*) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (*Ha*) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "*Signifikan*".

**Kata Kunci :** teknik *self regulated learning*, perilaku prokrastinasi akademik

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of self-regulated learning techniques on academic procrastination behavior. The data collection method used was a questionnaire as the main method and observation, interviews and documentation as complements. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The population in this study was 147, and the number of samples was 10 students who had high academic procrastination scores, the data analysis technique used the *t*-test formula. Based on the analysis of the *t*-test calculation data obtained through the analysis, it turned out that the *t* value was obtained = 5.218, then consulted with the *t* value in the table with *db* (*N-1*) = 10-1 = 9 with a significance level of 5% = 2.262. Thus, the *t*-value of the results of this study is greater than the *t*-table value, namely (5.218 > 2.262), so the null hypothesis (*Ho*) is rejected while the alternative hypothesis (*Ha*) is accepted at a significance level of 5% so that this study is declared "Significant".

**Keywords:** self-regulated learning techniques, academic procrastination behavior

How to Cite: Mega Putri Sakinah, & Ani Endriani. (2025). Pengaruh Teknik Self Regulated Learning Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Mataram. *Journal Transformation of Mandalika*, doi <https://doi.org/10.36312/jtm.v6i7.5200>



<https://doi.org/10.36312/jtm.v6i7.5200>

Copyright© 2025, Author (s)  
This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](#).



## PENDAHULUAN

Dalam pendidikan tidak sedikit siswa yang mengalami rasa malas, belajar merupakan tugas utama pada siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu, pengelolaan waktu belajar yang kurang baik menyebabkan siswa sering melakukan penundaan. Sekolah membuat siswa dituntut mengerjakan sesuatu dengan mandiri maupun pengendalian diri dalam hal tepat waktu.

Seperti dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan pada pasal 1 ayat 1 yaitu pendidikan adalah "Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar

perserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, keperibadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Namun di dalam menuntut ilmu terkadang rasa jemu muncul dengan sendirinya pada siswa. Siswa yang menghadapi tugas-tugas akademik sering kali merasa malas maupun jemu untuk mengerjakannya, sehingga tugas-tugas tidak dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Penunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, hal ini biasanya disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademik dengan sengaja, seperti: menunda mengerjakan PR, menunda menyalin catatan, menunda belajar dalam mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas lainnya.

Vestervelt (dalam Lesmana, 2022) berpendapat selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. Komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru mulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati batas waktu. Terkait komponen kognitif, sebagai suatu kekurang terhadap intensi, prioritas atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt prokrastinasi harus disertai afeksi negatif, misalnya tertekan atau tidak nyaman. Sedangkan dari sumber lain suatu penundaan dikatakan sebagai "prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinasi" (Ghufron & Risnawita, 2010).

Maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas akademik. Hal ini biasanya dilakukan karena siswa cenderung menghindari tugas yang menurutnya tidak menyenangkan dan lebih memilih melakukan aktivitas lain dari pada menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan.

Dengan melihat fenomena saat ini, prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi dalam dunia pendidikan akademik, walaupun tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi, tetapi saja prokrastinasi merupakan hal yang sangat merugikan dalam potensi akademik siswa. Sebagian siswa memandang kehidupan akademik merupakan suatu yang penting dan menyenangkan, sebaliknya sebagian siswa menganggap dunia akademik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, membosankan dan menjadi aktivitas yang menyiksa dari beberapa siswa. Tidak sedikit siswa yang kurang menyadari akan pentingnya menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Mereka lebih menganggap bahwa tugas-tugas tersebut dapat dikerjakan di kelas dengan cara mencontek pekerjaan temannya sebelum jam pelajaran dimulai dan menganggap masih banyak waktu untuk mengerjakannya.

Perlu diingat kembali, waktu tidak akan mundur ke belakang, maka dari itu semaksimal mungkin hindari prokrastinasi agar tidak ada penyesalan yang datang. Namun, menghindari prokrastinasi tidaklah mudah. Maka, harus mencari tahu terlebih dahulu penyebab siswa melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi pelajar atau siswa. Prokrastinasi juga dapat terjadi karena adanya kegagalan dalam regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*).

Salah satu solusi yang dilakukan untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik adalah dengan memberikan layanan menggunakan teknik *self regulated learning* terhadap klien atau siswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. *Self regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (person), perilaku (behavior), dan lingkungan (*environment*). Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai "suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan

pelaksanaan dalam proses belajar" (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Tujuan dari konseling *self-regulated learning* ini adalah mengajak siswa untuk mengubah perilaku, dan mengontrol kognisi, sehingga lebih baik. Hingga pada akhirnya dengan teknik *self-regulated learning* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatur atau mengelola diri dalam menyelaraskan pikiran dan tindakan pada proses belajar. Dalam proses keterampilan belajar pada *self regulated learning* ada beberapa aspek yang difokuskan pada tujuan sebagai berikut. Aspek-aspek dalam *self-regulated learning* yang paling mendasar adalah keterfokusan pada tujuan. Zimmerman mengemukakan tiga unsur *self-regulated learning*, yaitu: 1) *Metacognitive*. Proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berpikir. 2) *Motivationally*. Individu yang memiliki motivasi adalah individu yang memiliki fokus terhadap pentingnya usaha luar biasa dan ketekunan dalam belajar. 3) *Behaviorally active participants*. Perilaku partisipasi aktif merupakan respon yang dipengaruhi oleh beberapa proses seperti perilaku yang baik yang ditampilkan pada sebuah lingkungan, perilaku partisipasi aktif adalah perilaku yang dapat diamati, dapat dilatih dan dikembangkan serta sifatnya adalah interaksi (Alhadi&upriyanto, 2017)

Perilaku partisipasi aktif merupakan respon yang dipengaruhi oleh beberapa proses seperti perilaku yang baik yang ditampilkan pada sebuah lingkungan, perilaku partisipasi aktif adalah perilaku yang dapat diamati, dapat dilatih dan dikembangkan serta sifatnya adalah interaksi (Alhadi&upriyanto 2017). *Self regulated learning* ini merupakan suatu konsep mengenai bagaimana seorang menjadi pengelola dirinya sendiri dalam kegiatan proses belajar. *Self regulated learning* memfokuskan pada keterampilan dalam belajar.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di sekolah, peneliti menemukan masalah di SMPN 3 Mataram terdapat siswa di kelas VIII yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukan oleh beberapa perilaku siswa seperti selalu menunda dan lalai terhadap tugas akademik, siswa lebih memilih mengerjakan aktivitas diluar tugas akademik yang biasanya dianggap hal itu menarik seperti bermain game online saat jam pelajaran dan diwaktu kosong, mengobrol ataupun hangout bersama teman-teman sehingga siswa tidak mengerjakan tugas yang telah di berikan oleh guru, menyebabkan tugas tersebut tidak terselsaikan dengan tepat waktu.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh teknik *Self Regulated Learning* terhadap Perilaku Prokrstinas Akademik Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Mataram".

## DESKRIPSI TEORI

### Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*. Dari kata Pro yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan crastinus yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal kata Prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai Procrastinator.

Ferrari, Johnson dan McCown (dalam Lesmana, 2022) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai "kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi".

Ciru-ciri Prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang negatif, prokrastinasi yang di lakukan dengan secara saja melakukan penundan dalam menyelaskan tugas. Ciri-cirinya pun dapat dilihat secara umum, apabila siswa selalu menunda dalam mengumpulkan tugas, menunjukan sikap acuh terhadap pembelajaran dan lebih

mementingkan hal yang menyenangkan.

Ciri-ciri dari perilaku prokrastinasi akademik, yakni: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawita, 2010).

Jenis-jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik. Jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Solomon (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: 1) Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. 2) Belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. 3) Membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. 4) Kinerja administrative, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. 5) Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan- pertemuan lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor ini terbagi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. 1). Faktor Internal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. 2). Faktor Eksternal, faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi, yaitu: a) Gaya Pengasuhan Orangtua, pola asuh dengan sikap otoriter orang tua menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi pada siswa. b) Kondisi lingkungan, lingkungan yang rendah dalam pengawasan banyak menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi dari pada lingkungan yang penuh pengawasan (Ghufron & Risnawita, 2010).

#### Teknik *Self Regulated Learning*.

Yoenanto (dalam Setiawan, 2020) menyatakan bahwa *self-regulated learning* didefinisikan sebagai cara seseorang untuk memonitor, mengontrol, dan mengarahkan aspek-aspek proses kognitif dan perilakunya. *Self-regulated learning* dapat digambarkan sebagai sebuah feedback dari dari perilaku sebelumnya digunakan untuk menyesuaikan upaya pembelajaran. Sedangkan menurut Kristiani (2016) *Self-Regulated Learning* dapat didefinisikan sebagai keterlibatan proaktif dalam perilaku belajar seseorang, dimana siswa mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk digerakkan secara sistematis ditujukan untuk mencapai tujuan siswa. Selain itu, selama proses pembelajaran, siswa mengejar tujuan akademik yang berkaitan dengan motivasi diri, pengelolaan diri dan materi, serta pengambilan keputusan.

Aspek-Aspek *Self Regulated Learning*, meliputi : 1). Kognisi Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk menyesuaikan dan mengubah pengetahuan individu. Strategi meregulasi kognisi yang meliputi: strategi pengulangan, strategi elaborasi (meringkas materi), strategi organisasi (*organization*), strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*). 2) Motivasi Strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas, dimana siswa dengan berusaha untuk memulai, mengatur, atau meningkatkan kemauan siswa dalam belajar atau melengkapi aktivitas tertentu sesuai tujuan. 3) Strategi untuk meregulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. (Astatika, 2018).

Strategi dan Tahapan Penggunaan Teknik *Self Regulated Learning* dalam konseling Kelompok

Teknik *self regulated learning* merupakan salah satu teknik dalam konseling kelompok. Pada teknik *self regulated learning* ini dilakukan melalui konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor memfasilitasi perkembangan dan membantu konsel/siswa mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Adapun menurut sumber lain konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok (Setiawan, 2020:).

Tahapan-tahapan dalam konseling kelompok melalui teknik *selfregulated learning*, antara lain: 1) Tahap Pembentukan Kelompok. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap awal adalah: mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan konseling kelompok, saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dan permaian/pengakraban. 2) Tahap Peralihan. Tahapan ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. 3) Tahap Kegiatan. Tahap ini adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam sampai tuntas. 4) Tahap Penutup, tahap ini adalah kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan selanjutnya dan mengemukakan pesan dan harapan.

Dalam teknik *self regulated learning* terdapat tahapan khusus untuk mengarahkan dan meregulasi diri dalam belajar yaitu :1) Evaluasi diri, monitoring, melakukan evaluasi terkait kekurangan dan kelebihan dalam belajar, 2) menentukan tujuan dan perencanaan strategi, 3) memonitor penerapan strategi, muncul saat individu mencoba untuk menerapkan strategi dalam suasana yang terstruktur dan memantau ketepatan penerapannya, 4) memonitor hasil strategi. Keempat strategi ini saling terkait satu sama lain, muncul suatu individu memberikan perhatian terhadap keterkaitan antara hasil belajar dengan proses- proses penggunaan strategi untuk menentukan mana yang paling efektif. Dengan memperkuat fungsi *self regulated learning*, tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif sehingga seluruh potensi siswa dapat berkembang secara optimal (Setiawan, 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group pretes dan postes Design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan. Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan untuk kedua kalinya dengan tujuan mengetahui hasil *pre tes* sebelum diberikan perlakuan dengan *post tes* setelah diberikan perlakuan.

Sehubungan dengan penelitian ini, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen, yang terdiri dari 2 (dua) variabel yakni variabel X disebut variabel bebas adalah teknik *Self Regulated Learning* dan variabel Y disebut variabel terikat adalah Perilaku Prokrstinasasi Akademik.

Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh kelas VIII di SMPN 3 Mataram, yang terdiri dari 5 kelas yaitu VIII 1, VIII 2, VIII 3, VIII 4, dan VIII 5 dengan berjumlah 147 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu untuk mencari siswa yang memiliki sikap prokrstinasasi akademik tergolong tinggi untuk diberikan bantuan atau *treatment* dengan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Jumlah sampel adalah 10 orang siswa. Metode pengumpulan data adalah menggunakan angket sikap prokrstinasasi akademik sebagai metode pokok, sedangkan metode dokumentasi sebagai metode pelengkap. Adapun indikator penilaian

angket, dilakukan dengan skala tiga yang terdiri dari 4 (empat) yaitu a) Sangat Sering diberi skor 4; b) Sering diberi skor 3 ; c) Kadang-Kadang diberi skor 2; d) Tidak Pernah diberi skor 1. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test*.

## HASIL PENELITIAN

Menyusun tabel deviasi *pre-test* dan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui deviasi yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian *treatment Self Regulated Learning* VIII SMPN 3 Mataram yang memiliki Perilaku prokrastinasi akademik tergolong tinggi yang berjumlah 10 orang siswa setelah melakukan penyebaran angket *pre-test*, sehingga hasil yang diperoleh adalah cukup besar pengaruh *treatment Self Regulated Learning* terhadap sikap prokrastinasi akademik sehingga perubahan yang terjadi dapat dilihat dari hasil nilai data angket *pre test* yaitu 774 sebelum *treatment Self Regulated Learning* dengan kode masing-masing siswa (AO = 77, KA = 75, FSA = 83, M = 69, AWFA = 70, JRW = 70, RJ = 72, ZS = 60, KRS = 75, dan MRT = 76) dan nilai hasil *post test* yang diberikan adalah sebesar 674 dengan kode masing-masing (AO = 70, KA = 65, FSA = 73, M = 74, AWFA = 77, JRW = 82, RJ = 80, ZS = 75, KRS = 65, dan MRT = 60).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan *treatment*, hasil angket dari *pre-test* tinggi, berbeda dengan setelah mendapatkan perlakuan atau *treatment self regulated learning* dan melakukan pembagian angket *post-test* kembali kepada siswa dan hasilnya adalah terjadi perubahan yang signifikan, walaupun ada hasil data yang tidak sesuai dengan harapan peneliti, tetapi dari keseluruhan hasil yang telah di jumlahkan dan pemberian *treatment* yang dilakukan peneliti sangat berhasil.

Tabel kerja untuk menghitung nilai t dengan menggunakan rumus t-test

No	Nama Subyek	Pree-Test	Post-Test	d (Post-Pre)	XD (d-md)	XD <sup>2</sup>
1	AO	77	70	7	-1.4	1.96
2	KA	75	65	10	1.6	2.56
3	FSA	83	73	10	1.6	2.56
4	M	74	69	5	-3.4	11.56
5	AWFA	77	70	7	-1.4	1.96
6	JRW	82	70	12	3.6	12.96
7	RJ	80	72	8	-0.4	0.16
8	ZS	75	60	15	6.6	43.56
9	KRS	75	65	10	1.6	2.56
10	MRT	76	60	16	7.6	57.76
<b>N=10</b>		<b>698</b>	<b>614</b>	<b>84</b>	<b>8.4</b>	<b>137.6</b>

Berdasarkan hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai t diperoleh =5,218 Kemudian dikonsultasikan dengan nilai t dalam tabel dengan db (N-1) =10-1=9 dengan taraf signifikan 5% = 2,262. Berdasarkan hasil uji *t-test* menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,218 ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam tabel distribusi t = 2,262.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada nilai t tabel (5,218 >2,262 ), Karena t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka penelitian ini dikatakan signifikan. Hal ini berarti bahwa hipotesis nol di tolak dan hipotesis alternatif diterima, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Ada Pengaruh Teknik *Self Regulated Learning*

terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mataram.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, analisis data perilaku prokrastinasi akademik dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan *treatment self regulated learning*. Karena dalam penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test design*. Dengan menerapkan *self regulated learning* menggunakan konseling kelompok dapat diperoleh peranan yang positif untuk membantu siswa dalam mengurangi atau menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mataram.

Prokrastinasi akademik sebagai “kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi”. prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan tepat waktu.

Ciri-ciri individu yang memiliki perilaku Prokrastinasi akademik yakni: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual. 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pelaksanaan *self regulated learning* menggunakan konseling kelompok, mampu membantu siswa dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Karena sejatinya *self-regulated learning* adalah suatu proses aktif, konstruktif, untuk menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, berdasarkan tujuan yang ingin dicapai. Maka dari itu *self regulated learning* sangat berperan penting dalam pencapaian akademik. Bagi siswa yang mampu menerapkan *self regulated learning* memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi karena dengan regulasi diri yang baik, siswa mampu menentukan strategi yang sesuai dengan situasi belajarnya dan mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri.

Dengan demikian, bahwa pelaksanaan *self regulated learning* mempunyai peran yang positif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mataram, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan *self regulated learning* di sekolah, maka akan merubah siswa menjadi lebih baik dan tentunya dapat mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik pada siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,218 dan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan  $N = 9$ , lebih besar dari nilai t-tabel ( $5,218 > 2,262$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini adalah “**signifikan**” maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Teknik *Self Regulated Learning* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 3 Mataram.

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, maka disarankan kepada: Kepala sekolah, hendaknya menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru bidang studi serta pihak-pihak lain dengan tujuan untuk lebih memahami teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 3 Mataram. Kepada guru BK, supaya lebih kreatif dan cepat tanggap membantu dan mengontrol perilaku prokrastinasi akademik siswa dan mengembangkan teknik *self regulated learning*. Kepada guru bidang studi, agar tetap memberikan bimbingan kepada siswa untuk membantu dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik diri pada siswa di lingkungan

sekolah. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Bagi siswa hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dan dijadikan sebagai pencapaian dalam menunjukkan kemampuan memanajemen waktu dengan baik. Bagi peneliti, ini diharapkan menambah wawasan dan pengalaman baru bagi peneliti sebagai calon guru tentang pengaruh teknik *self regulated learning* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Astatika, Fitria Dwi. 2018. *Self-Regulated Learning Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) 06 Muhammadiyah Dau*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 4 Mei melalui: <https://eprints.umm.ac.id/43370/>
2. Setiawan, Irwandi. 2022. *Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng*. Makassar: Universitas Negeri Makassar. Diakses pada tanggal 5 Mei melalui: <http://eprints.unm.ac.id/25215/>.
3. Fasikhah, Siti Suminarti & Fatimah,Siti. 2013. *Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 3 Mei melalui: <http://202.52.52.6/index.php/jipt/article/view/1364>
4. Ghufron, M. Nur. & Risnawita, Rini, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
6. Lesmana, Gusman 2022. *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Kencana, Prenada Media.
7. Irfanullah, G. (2017). Hubungan Harmonis antara Muslim dan Yahudi sejak Masa Kenabian sampai Masa Umayyah di Al-Andalus. *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 1(1), 63–80. <https://doi.org/10.21009/hayula.001.1.04>
8. Islam, U., Banda, N. A., Eropa, B., Pertengahan, A., & Pertengahan, S. A. (2024). *Kontribusi Kerajaan Islam Andalusia Terhadap Perkembangan Bangsa Eropa Pada Abad Pertengahan*. 3(2), 128–137.
9. Janatun Naim, S. (2015). Sejarah Masuknya Islam di Malaysia. *Wartasejarah.Blogspot.Com*, 3, 45–47. <https://wartasejarah.blogspot.com/2015/12/sejarah-masuknya-islam-di-malaysia.html>
10. Kurniati, K., & Hafsan, H. (2020). *Journal of Islam and Science. Universitas*, 7(2), 79–87. <https://www.academia.edu/download/68388632/10449.pdf>