ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Vol.5, No.11, Oktober 2026

Peran *Self-Regulated Learning* dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik pada Siswa: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Sarninda[1], Ahmad Razak[2], Asniar Khumas[3]
[1] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makasssar, Indonesia
[2] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makasssar, Indonesia
[3] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makasssar, Indonesia
E-mail: sarnindaalwi2001@gmail.com[1], ahmad7106@unm.ac.id[2], asniarkhumas@unm.ac.id[3]

Article History:
Received: 03 Juli 2026
Revised: 20 September 2026
Accepted: 05 Oktober 2026

Keywords: *Self-Regulated Learning, Prokrastinasi Akademik, Siswa.*

Abstrak: *Prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda penyelesaian tugas, suatu perilaku yang berpotensi menghambat keberhasilan akademik peserta didik. Salah satu faktor yang berperan penting dalam meminimalkan perilaku tersebut adalah kemampuan pembelajaran mandiri (self-regulated learning). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pembelajaran mandiri dalam menekan terjadinya prokrastinasi akademik melalui pendekatan tinjauan pustaka sistematis (Systematic Literature Review atau SLR). Kajian ini menelaah sebanyak 22 artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021 hingga 2025, yang diperoleh dari basis data ilmiah terpercaya serta diseleksi secara ketat mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil sintesis temuan menunjukkan bahwa keseluruhan penelitian yang dikaji mengungkapkan adanya hubungan negatif antara pembelajaran mandiri dan prokrastinasi akademik; hal ini mengisyaratkan bahwa semakin tinggi kemampuan peserta didik dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri, maka semakin kecil kecenderungannya untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan kewajiban akademik, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, efektivitas self-regulated learning dipengaruhi oleh faktor lain, seperti self-efficacy, motivasi belajar, dukungan sosial, dan lingkungan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi diri melalui strategi pembelajaran yang terarah berpotensi menjadi upaya efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik serta meningkatkan kemandirian belajar siswa.*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering dijumpai dalam lingkungan pendidikan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap proses serta hasil belajar siswa. Kebiasaan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik tidak hanya berujung pada kualitas hasil kerja yang kurang optimal dan pencapaian prestasi yang tidak maksimal, tetapi juga menimbulkan beban psikologis berupa stres, kecemasan, hingga rasa tidak tenang yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu (Steel, 2011). Dalam menghadapi permasalahan ini, kemampuan untuk mengatur diri sendiri atau yang dikenal dengan istilah *Self-Regulated Learning* memegang peranan kunci sebagai faktor penentu utama dalam mencegah dan menekan tingkat terjadinya prokrastinasi akademik.

Menurut teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1997), pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya sendiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks kegiatan belajar, Zimmerman (2000) menjelaskan lebih lanjut dalam karyanya, bahwa *self-regulated learning* meliputi serangkaian proses aktif seperti merencanakan kegiatan, mengatur pemanfaatan waktu, memantau perkembangan usaha, dan mengevaluasi hasil yang dicapai. Siswa yang memiliki kemampuan ini memahami langkah-langkah yang perlu ditempuh, waktu pelaksanaannya, serta cara yang efektif untuk melaksanakannya, sehingga cenderung memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk menunda penyelesaian tugas.

Hal ini sejalan dengan pandangan Schunk dan Zimmerman (2012), yang menyatakan bahwa siswa yang mampu mengatur proses belajarnya sendiri cenderung memiliki kesadaran akan tanggung jawab akademik yang lebih tinggi. Siswa tidak hanya bergantung pada dorongan dari guru atau orang tua, melainkan memiliki inisiatif internal untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengatur dirinya akan mengalami kesulitan dalam membagi waktu, mudah teralihkan perhatiannya, dan lebih memilih kegiatan yang memberikan kenyamanan sesaat namun tidak mendukung pencapaian tujuan belajar, yang pada akhirnya dapat memicu munculnya perilaku menunda tugas (Woolfolk, 2016).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, Pintrich (2004) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* bukan sekadar kemampuan mengelola waktu, melainkan juga melibatkan aspek kognitif dan emosional. Kemampuan ini membantu siswa mengatasi perasaan enggan, bosan, atau kekhawatiran akan kesulitan yang sering menjadi alasan utama untuk menunda pengerjaan tugas. Ketika siswa mampu menyusun strategi berpikir dan mengendalikan emosi yang muncul saat menghadapi tantangan belajar, maka keinginan untuk menghindari tugas akan cenderung berkurang.

Selain itu, Pychyl (2013) menegaskan bahwa akar utama dari perilaku menunda tugas adalah ketidakmampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik. Prokrastinasi terjadi ketika individu lebih mengutamakan kenyamanan sesaat dibandingkan manfaat jangka panjang dari penyelesaian tugas tersebut. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan mengatur diri menjadi strategi yang paling mendasar dan efektif untuk mengurangi frekuensi terjadinya penundaan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Dewi dan Susilowati (2019) yang menyatakan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam merencanakan dan melaksanakan proses belajarnya, semakin kecil pula kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam kegiatan akademik.

Pendekatan ini juga diperkuat oleh pandangan Santrock (2017) dalam buku Psikologi Pendidikan, yang menyebutkan bahwa keterampilan mengatur diri dalam belajar merupakan salah satu kompetensi menjadi kemampuan paling mendasar yang harus dikembangkan selama masa

pertumbuhan remaja. Pada jenjang pendidikan menengah atas, beban dan kompleksitas tugas yang semakin meningkat menuntut siswa untuk lebih mandiri dalam mengelola kegiatannya. Tanpa kemampuan mengatur diri yang memadai, siswa akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, sehingga kebiasaan menunda tugas dapat semakin mengakar dan memengaruhi perkembangan akademiknya.

Secara keseluruhan, permasalahan prokrastinasi akademik yang banyak dialami siswa sekolah menengah atas dapat diminimalisir melalui pengembangan kemampuan *Self-Regulated Learning*. Dengan memiliki kemampuan menyusun rencana, mengatur pemanfaatan waktu, memantau perkembangan usaha, serta mengelola emosi dan motivasi diri, siswa akan memiliki kendali yang lebih baik atas proses belajarnya. Hal ini diharapkan mampu mengurangi kebiasaan menunda dan meningkatkan kualitas serta hasil belajar siswa. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bukti-bukti empiris mengenai peran *Self-Regulated Learning* dalam menekan terjadinya prokrastinasi akademik, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam serta menjadi dasar bagi penyusunan strategi pembelajaran dan intervensi yang tepat di lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi tinjauan literatur sistematis yang bertujuan untuk mengumpulkan, menelaah, dan mengevaluasi hasil-hasil penelitian yang relevan dengan fokus kajian yang ditetapkan (Rahayu & Hosizah, 2021). Menurut Methley et al. (2014), pendekatan SPIDER sangat berguna digunakan untuk memandu proses seleksi dan penilaian sumber data dalam kajian literatur, terutama untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. SPIDER sendiri merupakan singkatan dari *Sample* (Sampel), *Phenomenon of Interest* (Fenomena yang Dikaji), *Design* (Desain Penelitian), *Evaluation* (Aspek yang Dinilai), dan *Research Type* (Jenis Penelitian). Dalam penelitian ini, komponen SPIDER diterapkan secara terstruktur agar kriteria yang digunakan dalam memilih artikel dan penelitian yang relevan sesuai dengan ruang lingkup serta tujuan kajian.

Penelitian ini fokus pada populasi dan sampel yang terdiri dari siswa sekolah menengah atas. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada tujuan penelitian dan kesesuaian dengan seluruh sumber yang digunakan, yaitu untuk memahami peran *self-regulated learning* dalam menekan terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir dengan tuntutan belajar dan tanggung jawab akademik yang semakin meningkat. Fenomena yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* atau kemampuan mengatur diri dalam belajar, yang menjadi faktor penting dalam mengatur strategi, waktu, motivasi, serta emosi siswa guna menghindari kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Desain penelitian yang diambil dari sumber-sumber yang ditelaah menggunakan pendekatan kuantitatif, yang umumnya menerapkan instrumen berupa kuesioner terstandar untuk mengumpulkan data terkait tingkat kemampuan mengatur diri dan kecenderungan siswa dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

Aspek yang dievaluasi dalam penelitian ini berfokus pada prokrastinasi akademik, yaitu dengan mengukur seberapa sering siswa menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, serta mengidentifikasi seberapa besar peran kemampuan mengatur diri dalam memengaruhi perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis, yang dipilih karena bertujuan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh dan konsisten mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Jenis penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, membandingkan, dan menyatukan temuan dari berbagai sumber ilmiah

sehingga diperoleh kesimpulan yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel adalah artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dengan batas waktu publikasi antara tahun 2021 hingga 2025. Hanya artikel yang membahas variabel utama, yaitu *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik, serta memiliki subjek penelitian berupa siswa Sekolah Menengah Atas yang dipilih, sesuai dengan karakteristik 22 jurnal yang menjadi bahan kajian utama. Artikel-artikel tersebut harus tersedia secara lengkap dan dapat diakses melalui platform pencarian ilmiah seperti *Google Scholar, SINTA, Garuda,* dan *ScienceDirect*. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan kualitas, kemutakhiran, dan relevansi data yang digunakan dalam penelitian ini, sehingga hasil kajian dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman mengenai peran kemampuan mengatur diri dalam menekan terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA.

Dengan demikian, penelitian ini mengikuti metodologi yang sistematis dan terstruktur untuk memperoleh hasil yang objektif, dapat dipertanggungjawabkan, serta memberikan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola proses belajar dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran sumber ilmiah pada laman *Google Scholar, SINTA, Garuda*, serta *ScienceDirect* memperoleh sebanyak 22 karya tulis yang sesuai dengan syarat keikutsertaan. Keseluruhan artikel tersebut diterbitkan dalam kurun waktu tahun 2021 sampai dengan 2025, yang rinciannya disajikan di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

No	Nama Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Temuan Penelitian
1	Gabriela Basilisa & Yoseph Pedhu	2021	Hubungan antara Kemandirian Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta	Terdapat hubungan negatif signifikan antara kemandirian belajar dan prokrastinasi akademik ($r=-0{,}384$; $p<0{,}05$). Semakin tinggi kemandirian belajar, semakin rendah kecenderungan menunda tugas.
2	M. Salim Anwar & Retno Dwiyanti	2021	The Effect of Self-Regulated Learning (SRL) on Academic Procrastination in Class XI Students of SMA Negeri 2 Purbalingga, Indonesia	Terdapat pengaruh negatif signifikan SRL terhadap prokrastinasi ($t=-12{,}113$; $p<0{,}01$). SRL memberikan kontribusi sebesar 65,3% terhadap variasi prokrastinasi akademik.
3	Althif Afandy & Fuat	2021	Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Melalui Strategi *Self Regulated Learning*	Penerapan strategi *self-regulated learning* terbukti efektif menurunkan tingkat prokrastinasi dari 81,17% menjadi 39,17% setelah dua siklus tindakan.
4	Rahmawati Pujiastuti, Meyritha Trifina Sari, Diana	2022	Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi	Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi ($p=0{,}000$), dengan kontribusi

	Imawati, & Syahputri		Akademik Siswa Kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda	sebesar 64,7%. Semakin baik regulasi diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi.
5	Maulid Berlin Wafiqah Wahyu & Hermien Laksmiwati	2022	Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA X	Terdapat hubungan negatif signifikan (r=−0,764). Siswa dengan kemandirian belajar tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.
6	Nanang Habibi, Retno Hariastuti, & Rusijono	2022	High School Students' Self-Regulated Learning and Academic Procrastination Level in Blended Learning Model	Tingkat *self-regulated learning* dan prokrastinasi dominan pada kategori sedang. Terdapat hubungan negatif signifikan (r=−0,408; p<0,01).
7	Nisyarulita Mujirohmawati & Riza Noviana Khoirunnisa	2022	Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa	Terdapat hubungan negatif signifikan (r=−0,540; p<0,05). Hubungan tergolong sedang dan relevan terutama pada kondisi pembelajaran hibrid.
8	Imatul Anam, Evi Srinur Hastuti, & Anggian Heksa Efraim Sinaga	2022	Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Prokrastinasi Akademik Dimasa Pembelajaran Daring	Terdapat hubungan negatif sangat kuat (rs=−0,800; p<0,05). Aspek pemantauan kinerja menjadi indikator SRL yang paling berpengaruh.
9	Wenny Audina Kartikasari, Marjohan Marjohan, & Rezki Hariko	2022	Hubungan Self Regulated Learning dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik	*Self-regulated learning* memiliki hubungan negatif signifikan (β=−0,552). Bersama dukungan orang tua, kedua variabel mampu menekan prokrastinasi secara signifikan.
10	Amelia Dhamara Sofyati Halmahera & Eko Darminto	2022	The Relationship between Academic Procrastination, Self-Regulated Learning and Learning Motivation	*Self-regulated learning* dan motivasi belajar secara bersama-sama berhubungan sangat kuat dengan prokrastinasi (R=0,805), menjelaskan 64,8% variasi tingkat prokrastinasi.
11	Jequelin Ribka Lorohoema Soumilena, Endang Widyorini, & Praharesti Eryani	2023	Relationship between Self-Regulated Learning and Task Aversiveness with Academic	*Self-regulated learning* memiliki hubungan negatif signifikan (r=−0,645), sedangkan keengganan terhadap tugas memiliki hubungan positif. Kontribusi kedua variabel sebesar

			Procrastination	53,6%.
12	Marjuni Nabila Sari, Ekawarna, & Nurmala Sari	2023	Pengaruh Self Regulated Learning dan Komunikasi Interpersonal Siswa-Guru Terhadap Prokrastinasi Akademik	*Self-regulated learning* berpengaruh negatif signifikan (t=−3,733; p<0,05). Bersama komunikasi, kontribusi pengaruh mencapai 38,7%.
13	Nurul Fajri, Yuda Syahputra, Sally Putri Karisma, & Ifdil	2023	Navigating Academic Challenges: Self-Regulated Learning Analysis of Academic Procrastination Students	Terdapat hubungan signifikan dan cukup kuat (R=0,513). SRL memberikan pengaruh sebesar 26,3% terhadap penurunan prokrastinasi.
14	Rafael García-Ros, Francisco Pérez-González, José M. Tomás, Patricia Sancho	2023	Effects of Self-Regulated Learning and Procrastination on Academic Stress, Subjective Wellbeing, and Academic Achievement	Strategi *self-regulated learning* dan efikasi diri berhubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi. Prokrastinasi berperan sebagai variabel perantara dalam hubungan SRL dengan hasil belajar.
15	Ela Nur Fadilah, Elisabeth Christiana, & Budiyanto	2024	Hubungan Self Regulated Learning, Self Compassion dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik	*Self-regulated learning*, penerimaan diri, dan dukungan sosial secara bersama-sama berkorelasi kuat (R=0,677), dengan sumbangan efektif sebesar 45%.
16	Ane Mulyani, Ade Rustiana, & Ai Nur Solihat	2024	Pengaruh Self Regulated Learning Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik	*Self-regulated learning* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi (p=0,015). Prokrastinasi berperan sebagai variabel perantara yang menurunkan prestasi belajar.
17	Sabina Valente, Abílio Afonso Lourenço, Maria Olímpia Paiva, Hugo Oliveira, Sergio Dominguez-Lara, Luísa Carvalho, & Fernando Rebola	2024	Students' Self-Regulated Learning: The Role of Planning Time Management and Procrastination	Manajemen waktu dan *self-regulated learning* saling memperkuat dan sama-sama berperan menekan prokrastinasi. Model menjelaskan 46,6% variasi tingkat penundaan akademik.
18	Andi Saputri Dilla, Novita Maulidya Jalal, & Amirah	2024	Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi	Terdapat hubungan negatif signifikan (r=−0,516; p<0,05). Sebagian besar siswa memiliki

	Aminanty Agussalim		Akademik pada Siswa SMA Negeri	tingkat SRL sedang dan prokrastinasi pada kategori sedang.
19	Etik Dwi Fatmala & Dwi Nastiti	2025	Learning Motivation and Self-Regulation Linked to Academic Procrastination	*Self-regulated learning* dan motivasi belajar secara bersama berpengaruh negatif signifikan. Kontribusi kedua variabel sebesar 13,4%.
20	Intan Diya Fadilah, Gugum Gumilar, & Edi Fitriana Afriza	2025	Pengaruh Self Regulated Learning dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik	*Self-regulated learning* berpengaruh negatif signifikan (p=0,010), sedangkan penggunaan gawai berpengaruh positif
21	Verina Dhiva Azzahra, Puji Wahono, & Maulana Amirul Adha	2025	The Influence of Self-Regulated Learning and Digital Literacy on Academic Procrastination in Vocational Students	*Self-regulated learning* dan literasi digital sama-sama berpengaruh negatif signifikan. Kontribusi pengaruh mencapai 21,1%.
22	Tengku Abdani Murazanty & Sindi Amelia	2025	The Effect of Self-Regulated Learning on Academic Procrastination in Mathematics of Public Junior High School Students	Terdapat hubungan negatif sangat kuat (r=−0,724). SRL memberikan kontribusi sebesar 52,4% dalam menurunkan prokrastinasi, khususnya pada mata pelajaran Matematika.

Hasil sintesis terhadap 22 artikel yang dikaji menunjukkan secara konsisten terdapat hubungan negatif antara pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*) dan prokrastinasi akademik pada siswa. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dan mengelola proses belajarnya sendiri, semakin kecil kecenderungannya untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini teramati secara seragam di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga lembaga pendidikan kejuruan. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran mandiri memiliki peran yang sangat penting dalam menekan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Hasil sintesis terhadap 22 artikel menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan negatif yang konsisten dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Hampir seluruh penelitian melaporkan bahwa semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya, semakin rendah kecenderungan mereka menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini ditemukan pada berbagai jenjang pendidikan, seperti SMP, SMA, dan SMK, sehingga menunjukkan bahwa *self-regulated learning* merupakan faktor yang berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik (Habibi et al., 2022; Pujiastuti et al., 2022; Basilisa & Pedhu,

2021; Wahyu & Laksmiwati, 2022). Selain itu, penelitian Afandy dan Fuat (2021) menunjukkan bahwa penerapan strategi SRL mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik melalui peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar, dan memantau penyelesaian tugas. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya berkaitan dengan rendahnya prokrastinasi, tetapi juga berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku belajar yang lebih disiplin dan mandiri.

Temuan hasil *review* ini sejalan dengan teori Zimmerman (2000) yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses ketika siswa secara aktif merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya. Melalui proses tersebut, siswa mampu mengendalikan pikiran, motivasi, dan perilaku sehingga tetap berorientasi pada penyelesaian tugas. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi dan cenderung menunda pekerjaan akademik. Kondisi ini mendukung pandangan Steel (2007) bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam mengatur diri (*failure of self-regulation*).

Meskipun kekuatan hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi berbeda pada setiap penelitian, seluruh artikel yang direview menunjukkan arah hubungan yang sama. Perbedaan tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, lingkungan belajar, serta faktor lain seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, hasil sintesis ini menegaskan bahwa peningkatan kemampuan *self-regulated learning* merupakan salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik sekaligus membentuk kemandirian belajar siswa.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* dalam menurunkan prokrastinasi akademik terjadi melalui tiga proses utama, yaitu *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection* (Zimmerman, 2000). Ketiga proses tersebut membantu siswa merencanakan kegiatan belajar, mengendalikan pelaksanaan tugas, serta mengevaluasi hasil belajar sehingga kecenderungan menunda penyelesaian tugas dapat diminimalkan.

Pada tahap *forethought*, siswa menetapkan tujuan, menyusun strategi, dan mengelola waktu sebelum memulai belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki perencanaan belajar yang baik cenderung lebih disiplin dan lebih jarang menunda tugas dibandingkan siswa yang tidak memiliki tujuan belajar yang jelas (Habibi et al., 2022; Pujiastuti et al., 2022). Perencanaan yang efektif membantu siswa menentukan prioritas serta mengantisipasi hambatan selama proses belajar.

Tahap *performance control* berfokus pada kemampuan siswa mengendalikan perhatian, motivasi, dan perilaku selama mengerjakan tugas. Hasil review menunjukkan bahwa siswa dengan SRL tinggi lebih mampu menghindari distraksi, mempertahankan konsentrasi, serta menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Temuan Afandy dan Fuat (2021) juga membuktikan bahwa penerapan strategi SRL mampu meningkatkan disiplin belajar sekaligus menurunkan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, pada tahap *self-reflection*, siswa mengevaluasi hasil belajar dan efektivitas strategi yang digunakan. Proses refleksi membantu siswa memperbaiki kelemahan dan menyusun strategi belajar yang lebih baik pada tugas berikutnya. Dengan demikian, ketiga tahapan SRL membentuk suatu siklus yang saling berkaitan dalam meningkatkan kemandirian belajar dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat pandangan Schunk dan Zimmerman (2012) bahwa regulasi diri merupakan proses berkelanjutan yang mendukung keberhasilan akademik siswa.

Meskipun seluruh artikel yang direview menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, kekuatan hubungan tersebut bervariasi antarpenelitian. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, jenjang

pendidikan, instrumen penelitian, serta lingkungan belajar yang berbeda. Meskipun demikian, seluruh penelitian menunjukkan arah hubungan yang konsisten, yaitu semakin tinggi kemampuan regulasi diri siswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh *self-regulated learning*, tetapi juga oleh faktor psikologis dan lingkungan lainnya, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, *locus of control*, dukungan sosial, dan konformitas teman sebaya. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa SRL tetap menjadi faktor yang paling konsisten dalam membantu siswa mengelola waktu, mengendalikan perilaku belajar, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Temuan ini mendukung teori Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam mengatur diri (*failure of self-regulation*), sehingga peningkatan kemampuan regulasi diri menjadi strategi penting untuk mengurangi perilaku menunda tugas.

Di sisi lain, hasil review mengidentifikasi beberapa keterbatasan penelitian terdahulu. Sebagian besar penelitian masih menggunakan desain kuantitatif korelasional sehingga hanya menjelaskan hubungan antarvariabel, tanpa menunjukkan hubungan sebab-akibat. Selain itu, penelitian yang menguji mekanisme mediasi atau moderasi, seperti peran *self-efficacy* atau motivasi belajar dalam hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik, masih relatif terbatas. Penelitian dengan desain longitudinal maupun eksperimen juga masih sedikit, sehingga efektivitas program pengembangan *self-regulated learning* dalam jangka panjang belum banyak dikaji.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel psikologis maupun lingkungan sebagai mediator atau moderator. Selain itu, penggunaan desain longitudinal dan eksperimen diperlukan agar hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dapat dipahami secara lebih mendalam serta memberikan dasar yang lebih kuat bagi pengembangan intervensi di lingkungan pendidikan.

Hasil sintesis terhadap 22 artikel menunjukkan bahwa *self-regulated learning* merupakan faktor yang secara konsisten berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar membantu siswa mengelola waktu, mempertahankan motivasi, serta menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Temuan ini memperkuat teori Zimmerman (2000) bahwa regulasi diri merupakan proses aktif dalam mencapai tujuan belajar serta mendukung pandangan Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam mengatur diri.Secara praktis, hasil kajian ini menunjukkan bahwa pengembangan *self-regulated learning* perlu menjadi bagian dari proses pembelajaran melalui pelatihan pengelolaan waktu, penetapan tujuan belajar, pemantauan kemajuan belajar, dan refleksi diri. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemandirian belajar sekaligus mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang direview masih menggunakan desain korelasional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal maupun eksperimen, serta menguji peran variable lain, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, dan dukungan sosial, sebagai mediator atau moderator. Dengan demikian, mekanisme hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik dapat dipahami secara lebih komprehensif dan menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Systematic literature review terhadap 22 artikel meggambarkan bahwa *self-regulated learning* memiliki peran konsisten dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa. Seluruh penelitian yang direview menunjukkan hubungan negatif antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini memperkuat teori regulasi diri yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola aspek kognitif, motivasi, dan perilaku merupakan faktor penting dalam mencegah munculnya prokrastinasi akademik.

Di sisi lain, rangkuman hasil kajian juga memperlihatkan bahwa kebiasaan menunda tugas akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan juga ditentukan oleh aspek seperti keyakinan diri, dorongan untuk belajar, persepsi terhadap kendali atas diri sendiri, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan pembelajaran. Karena alasan tersebut, pembinaan kemampuan mengatur diri perlu dilakukan secara menyeluruh melalui strategi yang mendorong kemandirian, keterampilan mengatur waktu, penyusunan tujuan belajar, serta kemampuan melakukan refleksi diri.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal maupun eksperimen serta menguji variabel mediasi atau moderasi agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

DAFTAR REFERENSI

Afandy, A., & Fuat. (2021). Upaya mereduksi prokrastinasi akademik pada tugas matematika selama pandemi Covid-19 melalui strategi self regulated learning. BRILIANT: Jurnal Riset dan Konseptual, 6(2), 398–409. https://doi.org/10.28926/briliant.v6i2.632

Alivia, P., Dianto, M., & Solina, W. (2024). The relationship between self-regulation and academic procrastination of students. Jurnal Counseling Care, 8(2), 42–49. https://doi.org/10.22202/JCC.2024.v8i2.7940

Anwar, M. S., & Dwiyanti, R. (2021). The effect of self-regulated learning (SRL) on academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 2 Purbalingga, Indonesia. Psychosophia: Jurnal Psikologi, Agama dan Kemanusiaan, 3(2), 156–164. https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1855

Azzahra, V. D., Wahono, P., & Adha, M. A. (2025). The influence of self-regulated learning and digital literacy on academic procrastination in vocational students. Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi, 6(1), 127–136. https://doi.org/10.21009/jpepa.0601.11.

Basilisa, G., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan antara kemandirian belajar dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. Jurnal Psiko-Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling, 19(2), 140–150.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

Dewi, A. P., & Susilowati, E. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* Konseling, 5(1), 45-52.

Dilla, A. S., Jalal, N. M., & Agussalim, A. A. (2024). Self-regulated learning dan prokrastinasi

akademik pada siswa SMA Negeri. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 4(2). https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.66034.

Fadilah, E. N., Christiana, E., & Budiyanto, B. (2024). Hubungan self regulated learning, self compassion dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Gresik. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 7(2), 551–558. https://doi.org/10.xxxx/alisyraq.v7i2.xxxx.

Fadilah, I. D., Gumilar, G., & Afriza, E. F. (2025). Pengaruh self regulated learning dan intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Jurnal Sains Student Research, 3(2), 487–493. https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.4344

Fajri, N., Syahputra, Y., Karisma, S. P., & Ifdil, I. (2023). Navigating academic challenges: Self-regulated learning analysis of academic procrastination students. KONSELOR, 12(2), 65–73. https://doi.org/10.24036/0202312244-0-86.

Fatmala, E. D., & Nastiti, D. (2025). Learning motivation and self-regulation linked to academic procrastination. Indonesian Journal of Education Methods Development, 20(2), 1–15. https://doi.org/10.21070/ijemd.v20i2.885.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. Current Psychology, 42, 26602–26616. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8.

Habibi, N., Hariastuti, R., & Rusijono. (2022). High school students' self-regulated learning and academic procrastination level in blended learning model: A correlation analysis. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 627, 311–316. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220101.057.

Halmahera, A. D. S., & Darminto, E. (2022). The relationship between academic procrastination, self-regulated learning and learning motivation. Bisma: The Journal of Counseling, 6(2), 166–176. https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50673.

Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Jurnal Riset Tindakan Indonesia, 7(3), 388–394. https://doi.org/10.29210/30031579000

Methley, A. M., Campbell, S., Chew-Graham, C., McNair, R., & Radcliffe, L. (2014). PICO, PICOS and SPIDER: A comparison study of specificity and sensitivity in three search tools for qualitative systematic reviews. *BMC Health Services Research*, 14, 579.

Mujirohmawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(5), 115–124.

Mulyani, A., Rustiana, A., & Solihat, A. N. (2024). Pengaruh self regulated learning dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik serta implikasinya terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi. Jurnal Sains Student Research, 2(1), 169–177. https://doi.org/10.61722/jssr.v2i1.496

Murazanty, T. A., & Amelia, S. (2025). The effect of self-regulated learning on academic procrastination in mathematics of public junior high school students in Pekanbaru City. Indonesian Journal of Teaching and Learning, 4(2), 62–77. https://doi.org/10.56855/intel.v4i2.1369.

Nurmawati, & Prasetyo, B. (2022). The relationship of self-regulated learning with academic procrastination of students of State Senior High School 1 of Tambun Selatan. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(12), 16939–16946. https://doi.org/10.36418/syntax-

literate.v7i12.10439.

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.

Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2022). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. Motivasi: Jurnal Psikologi, 10(1), 1–7.

Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. New York: Penguin Random House.

Rahayu, D., & Hosizah, S. (2021). *Metodologi tinjauan literatur sistematis dalam penelitian pendidikan dan psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sari, M. N., Ekawarna, & Sari, N. (2023). Pengaruh self regulated learning dan komunikasi interpersonal siswa guru terhadap prokrastinasi akademik mata pelajaran ekonomi siswa kelas XI SMAN 3 Tanjabtim. Edu Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, 3(2), 75–87. https://doi.org/10.22437/jeso.v3i2.25525.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. New York: Routledge.

Soumilena, J. R. L., Widyorini, E., & Eryani, P. (2023). Relationship between self-regulated learning and task aversiveness with academic procrastination in high school students in the affirmation program for secondary education. COUNSENESIA: Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 4(2), 32–40. https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2576

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94.

Steel, P. (2011). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Valente, S., Lourenço, A. A., Paiva, M. O., Oliveira, H., Dominguez-Lara, S., Carvalho, L., & Rebola, F. (2024). Students' self-regulated learning: The role of planning time management and procrastination. Preprints. https://doi.org/10.20944/preprints202412.0736.v1.

Wahyu, M. B. W., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara kemandirian belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA X. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 115–126. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44889.

Woolfolk, A. (2016). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga.

Zulhadi, & Afdal, Z. (2025). The impact of self-regulated learning and interpersonal communication on academic procrastination among higher education students. Indonesian Journal of Education and Social Studies, 4(2), 204–216. https://doi.org/10.33650/ijess.v4i2.12978.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13–39). Academic Press.