



Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan *Self Regulated Learning* Terhadap Hasil Belajar siswa

Mutiara Rahayu¹, Armianti²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Corresponding Author :  armianti@fe.unp.ac.id

ABSTRACT

Hasil belajar ekonomi di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan belum optimal karena hanya 56,31% siswa mencapai kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP), sementara kebiasaan menunda tugas dan kemampuan mengatur belajar sendiri diduga ikut berperan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik dan self-regulated learning (SRL), baik secara simultan maupun parsial, terhadap hasil belajar ekonomi. Penelitian kuantitatif asosiatif pada semester genap 2025/2026 ini melibatkan 238 siswa kelas X-XII dari populasi 586 siswa yang dipilih dengan proportionate stratified random sampling (rumus Slovin, galat 5%). Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert (16 butir prokrastinasi dan 24 butir SRL) serta dokumentasi nilai sumatif tengah semester, kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda menggunakan SPSS. Secara deskriptif, prokrastinasi akademik berkategori sedang (TCR 53,43%) dan SRL berkategori kuat (TCR 67,42%). Secara inferensial, prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan ($t = -2,043$; $p = 0,042$), SRL berpengaruh positif dan signifikan ($t = 2,706$; $p = 0,007$), dan keduanya secara simultan berpengaruh signifikan ($F = 3,702$; $p = 0,026$) dengan koefisien determinasi 3,1%. Kesimpulannya, kebiasaan menunda dan kemandirian belajar sama-sama berkaitan dengan hasil belajar ekonomi, tetapi porsi penjelasnya kecil sehingga faktor lain, seperti motivasi dan lingkungan belajar, masih perlu ditelaah. Implikasinya, guru dan sekolah perlu memadukan pembiasaan menyelesaikan tugas tepat waktu dengan penguatan perencanaan, pemantauan, dan inisiatif belajar siswa.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

09 September 2026

Revised

29 September 2026

Accepted

15 October 2026

Key Word

Prokrastinasi Akademik, Self-Regulated Learning, Hasil Belajar, Ekonomi.

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/jetl>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama untuk menyiapkan individu menghadapi tantangan zaman (Ramadhany & Rosy, 2021). Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan bertujuan menciptakan proses belajar yang aktif agar peserta didik mengembangkan potensi spiritual, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

Keberhasilan proses itu tampak pada hasil belajar, yakni tingkat penguasaan materi yang dinyatakan dalam skor tes (Irawati et al., 2021; Irwan et al., 2023) dan berfungsi sebagai indikator kemajuan peserta didik terhadap target pembelajaran (Nabillah & Abadi, 2020). Capaian yang baik juga menjadi bekal untuk bersaing dalam kehidupan bermasyarakat (Somayana, 2020).

Kondisi ideal tersebut belum tercapai pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, Kabupaten Pesisir Selatan. Studi dokumen tahun ajaran 2025/2026 menunjukkan bahwa dari 586 siswa kelas X, XI, dan XII, hanya 330 siswa (56,31%) memperoleh nilai Sumatif Tengah Semester (STS) yang mencapai KKTP sebesar 80, sedangkan 256 siswa (43,69%) belum tuntas; ketidaktuntasan tertinggi terdapat di kelas XII.F9. Survei awal terhadap 30 siswa memperlihatkan dua gejala yang saling berkaitan. Pertama, menunda tugas karena mengikuti kegiatan yang kurang penting tergolong kuat (tingkat capaian responden/TCR 62,67%), sedangkan menunda tugas walau tahu batas waktunya dan mengerjakan tugas mendekati tenggat berkategori sedang (TCR 47,33% dan 44,67%). Kedua, sebagian besar indikator kemandirian belajar hanya berkategori sedang, yaitu percaya diri menghadapi tugas sulit (52,00%), mencari materi tambahan (54,67%), fokus meski ada gangguan (50,00%), dan disiplin menjaga jadwal belajar (53,33%); hanya ketepatan waktu menyelesaikan tugas yang tergolong kuat (61,33%).

Secara konseptual, hasil belajar mencerminkan keberhasilan siswa menguasai materi, dipengaruhi faktor internal dan eksternal (Damayanti, 2022; Siregar, 2024), dan dikelompokkan ke dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor (Mahmudi et al., 2022). Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan pada tugas formal yang berkaitan dengan pembelajaran (Fauziah et al., 2023), yakni kebiasaan menunda tugas hingga mendekati batas pengumpulan (Fitriana et al., 2024) meskipun pelakunya menyadari pentingnya tugas dan tenggatnya (Andini et al., 2025). Perilaku ini sering berakar pada rasa tidak tertarik atau keletihan (Ardina & Wulan, 2016) dan berdampak pada keterlambatan penyerahan tugas (Dharma, 2020). Nugroho dan Jaryanto (2024) memilah manifestasinya menjadi empat: penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta pemilihan aktivitas yang lebih menyenangkan. Di sisi lain, *self-regulated learning* (SRL) adalah usaha yang disengaja siswa untuk menetapkan tujuan, memantau, dan menilai proses belajarnya sendiri (Solikhah et al., 2022; Yuzarion, 2022). Khairudin et al. (2020) menguraikannya ke dalam enam indikator, yaitu rasa percaya diri, tanggung jawab, inisiatif, pengendalian diri, disiplin, dan kemandirian. Dampak prokrastinasi tidak berhenti pada nilai: penundaan yang berulang mengurangi kualitas belajar, efektivitas penggunaan

waktu, dan dapat memengaruhi kesehatan mental siswa (Winarso, 2023), sedangkan SRL yang baik membantu siswa mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan menyelesaikan tugas belajar secara efektif (Khairudin et al., 2020).

Sejumlah penelitian melaporkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh negatif terhadap hasil belajar pada jenjang sekolah maupun perguruan tinggi (Andini et al., 2025; Fitriana et al., 2024; Makbul & Farida, 2023; Pratiwi et al., 2024; Putrie, 2019; Ramadhan & Winata, 2016), sedangkan SRL yang baik dikaitkan dengan capaian belajar yang lebih tinggi (Fauzi & Widjajanti, 2018; Putra et al., 2019; Ramadhany & Rosy, 2021; van Alten et al., 2020; van der Graaf et al., 2022; Wei et al., 2023). Namun, kajiannya masih terpisah. Penelitian tentang prokrastinasi umumnya tidak memasukkan SRL sebagai prediktor bersama (Andini et al., 2025; Fitriana et al., 2024; Pratiwi et al., 2024), sedangkan penelitian SRL berpasangan dengan variabel lain seperti efikasi diri, fasilitas belajar, atau konsentrasi (Cahya & Rakhmawti, 2025; Muttmainna et al., 2025; Zulheni et al., 2025). Hubungan kedua konstruk itu sendiri dilaporkan signifikan tetapi lemah (Kholiza & Abdillah, 2025), dan regulasi diri diketahui menurunkan prokrastinasi (Ardina & Wulan, 2016). Dengan demikian, dalam literatur yang ditelusuri penulis, seberapa besar masing-masing konstruk menjelaskan hasil belajar ekonomi ketika diuji serentak pada siswa SMA belum terjawab.

Argumen penelitian ini bertumpu pada dua hal. Pertama, ekonomi menuntut siswa membaca grafik, menganalisis tabel, menghitung biaya peluang, dan memahami hubungan antarvariabel secara numerik, sehingga capaian belajarnya bergantung pada disiplin dan kemandirian belajar. Kedua, prokrastinasi dipandang sebagai tanda lemahnya pengelolaan diri, seperti manajemen waktu, disiplin, dan pengendalian dorongan (Nugroho & Jaryanto, 2024), sedangkan SRL adalah kapasitas pengelolaan diri itu sendiri (Khairudin et al., 2020). Siswa yang sering menunda kehilangan waktu untuk memahami materi dan berlatih (Winarso, 2023), sementara siswa dengan SRL yang kuat lebih mampu mengarahkan belajarnya menuju tujuan (van Alten et al., 2020). Berdasarkan argumen tersebut, hipotesis penelitian adalah: H1, prokrastinasi akademik dan SRL secara simultan berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar ekonomi; H2, prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan; H3, SRL berpengaruh positif dan signifikan. Artikel ini bertujuan menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik dan SRL, baik secara simultan maupun parsial, terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, serta membahas implikasinya bagi pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Objek penelitian adalah hasil belajar mata pelajaran ekonomi pada siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, Nagari Alang Rambah, Kecamatan Basa Ampek Balai Tapan, Kabupaten Pesisir Selatan, dengan kasus rendahnya ketuntasan siswa terhadap KKTP. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan asosiatif untuk menguji hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2017). Variabelnya adalah prokrastinasi akademik (X1), SRL (X2), dan hasil belajar ekonomi (Y). Data primer berupa tanggapan siswa atas kuesioner prokrastinasi akademik dan SRL, sedangkan data sekunder berupa nilai STS ekonomi dari dokumen guru mata pelajaran (Creswell & Creswell, 2021). Populasi mencakup 586 siswa kelas X (10 kelas), XI (3 kelas), dan XII (4 kelas) yang mempelajari ekonomi. Ukuran sampel dihitung dengan rumus Slovin pada galat 5% sehingga diperoleh 238 siswa, kemudian dialokasikan proporsional pada 17 kelas (11–15 siswa per kelas) melalui *proportionate stratified random sampling* (Sugiyono, 2025). Uji coba instrumen dilakukan pada 30 siswa SMA Negeri 2 Basa Ampek Balai yang tidak termasuk sampel.

Penelitian ditempuh dalam empat tahap. Pertama, peneliti mengurus izin penelitian dari fakultas dan Dinas Pendidikan. Kedua, instrumen disusun dari indikator Nugroho dan Jaryanto (2024) untuk prokrastinasi akademik (4 indikator, 16 butir) dan Khairudin et al. (2020) untuk SRL (6 indikator, 24 butir), lalu diuji coba. Ketiga, kuesioner berskala Likert lima poin (skor 1–5) disebarikan kepada sampel, sedangkan nilai STS ekonomi dikumpulkan melalui dokumentasi; hasil belajar dibatasi pada ranah kognitif berupa nilai (Mahmudi et al., 2022). Validitas butir diuji dengan SPSS dan seluruh butir valid ($r_{hitung} \geq r_{tabel}$ 0,361 untuk $n = 30$), sedangkan reliabilitas berdasarkan Cronbach's Alpha sebesar 0,967 (X1) dan 0,975 (X2), melampaui batas 0,60 (Ghozali, 2021). Analisis deskriptif memakai rata-rata dan TCR dengan kategori sangat kuat (80–100%), kuat (60–79%), sedang (40–59%), rendah (20–39%), dan sangat rendah (0–19%) (Sugiyono, 2025). Prasyarat analisis meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), linearitas (ANOVA, *deviation from linearity*), multikolinearitas (tolerance dan VIF), dan heteroskedastisitas (Glejser) (Ghozali, 2021). Pengaruh variabel diuji dengan regresi linear berganda (Hermawan & Amirullah, 2021) melalui uji t untuk pengaruh parsial, uji F untuk pengaruh simultan, dan koefisien determinasi (R^2) pada taraf signifikansi 0,05, dengan bantuan SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Data diperoleh dari 238 responden, terdiri atas 172 siswa perempuan (72%) dan 66 siswa laki-laki (28%) yang tersebar pada 17 kelas. Tabel 1 menyajikan rata-rata dan TCR setiap indikator. Prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (rata-rata 2,67; TCR 53,43%), dengan indikator tertinggi kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (TCR 58,25%) dan terendah keterlambatan menyelesaikan tugas (TCR 45,42%). *Self-regulated learning* berada pada kategori kuat (rata-rata 3,37; TCR 67,42%), dengan indikator tertinggi rasa percaya diri (TCR 73,47%) dan terendah inisiatif (TCR 60,45%). Nilai hasil belajar berkisar antara 40 dan 80 dengan rata-rata 63,83 dan median 65; sebanyak 115 siswa (48,3%) memperoleh nilai pada interval 60–74.

Tabel 1.

Deskripsi Indikator Prokrastinasi Akademik dan Self-Regulated Learning

Variabel/ Indikator	Rata-rata	TCR (%)	Kategori
Prokrastinasi akademik (X1)			
Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas	2,74	54,79	Sedang
Keterlambatan menyelesaikan tugas	2,27	45,42	Sedang
Kesenjangan rencana dan kinerja aktual	2,91	58,25	Sedang
Aktivitas yang lebih menyenangkan	2,76	55,25	Sedang
Rata-rata X1	2,67	53,43	Sedang
Self-regulated learning (X2)			
Rasa percaya diri	3,67	73,47	Kuat
Rasa tanggung jawab	3,44	68,76	Kuat
Inisiatif sendiri	3,02	60,45	Kuat
Pengendalian diri	3,23	64,60	Kuat
Perilaku disiplin	3,44	68,72	Kuat
Kemandirian	3,43	68,51	Kuat
Rata-rata X2	3,37	67,42	Kuat

Sumber: data primer diolah (2026).

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas menghasilkan Asymp. Sig. 0,068 ($> 0,05$) sehingga residual berdistribusi normal (Tabel 2). Uji linearitas memberikan Sig. *deviation from linearity* 0,050 untuk hubungan X1–Y dan 0,305 untuk X2–Y (Tabel 3); nilai pertama tepat berada pada batas 0,05. Nilai tolerance kedua variabel sebesar 0,539 dan VIF sebesar 1,854, sehingga tidak terdapat multikolinearitas (Tabel 4).

Uji Glejser menghasilkan Sig. 0,491 (X1) dan 0,262 (X2), sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas (Tabel 5).

Tabel 2
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		238	
Normal Parameter sa,b	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	10.77965884	
Most Extreme Difference s	Absolute	.056	
	Positive	.047	
	Negative	-.056	
Test Statistic		.056	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.068	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.068	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.061
		Upper Bound	.074
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.			

Tabel 3
Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Hasil Belajar * Prokrastinasi Akademik	Between Groups	(Combined)	7448.804	48	155.183	1.399	.059
		Linearity	9.204	1	9.204	.083	.774
		Deviation from Linearity	7439.600	47	158.289	1.427	.050

	Within Groups	20958.427	189	110.891		
	Total	28407.231	237			

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square F	Sig .
Hasil Belajar * <i>Self regulated learning</i>	Between Groups	(Combined)	8904.212	68	130.944	1.135.256
		Linearity	378.642	1	378.642	3.281.072
		Deviation from Linearity	8525.571	67	127.247	1.103.305
	Within Groups		19503.019	169	115.402	
	Total		28407.231	237		

Tabel 4.
Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Prokrastinasi Akademik	.539	1.854
	<i>Self regulated learning</i>	.539	1.854
a. Dependent Variable: Hasil Belajar			

Tabel 5.
Uji Heteroskedastisitas (Glejser)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.949	1.637		6.079	.000
	Prokrastinasi Akademik	.030	.044	.061	.690	.491
	<i>Self regulated learning</i>	-.029	.025	-.100	-1.125	.262
a. Dependent Variable: Abs_RES						

Analisis Regresi Linear Berganda

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 60,703 - 0,161X_1 + 0,124X_2$. Uji F menghasilkan F hitung 3,702 dengan Sig. 0,026 (Tabel 6). Uji t (Tabel 7) menunjukkan bahwa koefisien X_1 sebesar $-0,161$ ($t = -2,043$; Sig. 0,042; $\beta = -0,179$), artinya setiap kenaikan satu satuan prokrastinasi akademik menurunkan hasil belajar 0,161 satuan dengan SRL tetap. Koefisien X_2 sebesar 0,124 ($t = 2,706$; Sig. 0,007; $\beta = 0,237$), artinya setiap kenaikan satu satuan SRL meningkatkan hasil belajar 0,124 satuan dengan prokrastinasi tetap. Nilai R sebesar 0,175, R Square 0,031, dan Adjusted R Square 0,022 (Tabel 8), sehingga kedua variabel menjelaskan 3,1% variasi hasil belajar dan 96,9% dijelaskan faktor lain. Karena seluruh Sig. $< 0,05$, H1, H2, dan H3 diterima.

Tabel 6. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	867.583	2	433.792	3.702	.026 ^b
	Residual	27539.648	235	117.190		
	Total	28407.231	237			
a. Dependent Variable: Hasil Belajar						
b. Predictors: (Constant), <i>Self regulated learning</i> , Prokrastinasi Akademik						

Tabel 7. Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	60.703	2.943		20.625	.000
	Prokrastinasi Akademik	-.161	.079	-.179	-2.043	.042
	<i>Self regulated learning</i>	.124	.046	.237	2.706	.007
a. Dependent Variable: Hasil Belajar						

Tabel 8.
Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.175 ^a	.031	.022	10.825
a. Predictors: (Constant), <i>Self regulated learning</i> , Prokrastinasi Akademik				

PEMBAHASAN

Pengaruh Simultan Prokrastinasi Akademik dan Self-Regulated Learning

Hasil uji F mendukung H1: prokrastinasi akademik dan SRL secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar ekonomi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menempatkan SRL bersama variabel lain sebagai prediktor simultan hasil belajar, yaitu efikasi diri (Muttmainna et al., 2025), fasilitas belajar (Cahya & Rakhmawti, 2025), dan konsentrasi belajar pada mata pelajaran ekonomi di SMA Painan (Zulheni et al., 2025). Secara konseptual, kesejalaran itu masuk akal karena prokrastinasi menunjukkan lemahnya pengelolaan diri dalam hal waktu, disiplin, dan pengendalian godaan (Nugroho & Jaryanto, 2024), sedangkan SRL adalah kemampuan mengatur, memantau, dan menilai proses belajar sendiri (Khairudin et al., 2020; Yuzarion, 2022). Keduanya dapat dipandang sebagai dua sisi pengelolaan diri: yang satu

menggambarkan kegagalan menjalankan rencana, yang lain menggambarkan kapasitas untuk merencanakan dan mengendalikannya.

Namun, sumbangan keduanya tergolong kecil ($R^2 = 0,031$), sehingga 96,9% variasi hasil belajar dijelaskan faktor lain. Angka ini jauh di bawah pengaruh prokrastinasi sebesar 29,7% pada siswa SMP (Andini et al., 2025) dan dominasi efikasi diri sebesar 48,7% pada siswa SMK (Muttmainna et al., 2025). Rendahnya sumbangan dapat dijelaskan oleh dua hal. Pertama, hasil belajar juga ditentukan oleh sikap, bakat, minat, dan motivasi serta oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Damayanti, 2022; Siregar, 2024), yang tidak masuk dalam model. Kedua, kedua variabel bebas diukur melalui laporan diri siswa, sedangkan hasil belajar berupa nilai STS dari dokumen guru, sehingga hubungan keduanya kemungkinan tidak seketat ketika hasil belajar juga dipersepsikan siswa sendiri seperti pada Wei et al. (2023). Dengan demikian, prokrastinasi dan SRL layak diperhitungkan, tetapi bukan penentu tunggal ketuntasan belajar ekonomi.

Gambaran deskriptif penelitian utama berbeda dari survei awal. Survei awal terhadap 30 siswa menunjukkan mayoritas indikator SRL berkategori sedang, sedangkan pada 238 responden SRL berkategori kuat (TCR 67,42%) dan prokrastinasi berkategori sedang (TCR 53,43%). Perbedaan ini dapat berasal dari ukuran dan komposisi sampel yang berbeda serta waktu pengambilan data. Lebih penting lagi, prokrastinasi yang hanya berkategori sedang dan SRL yang berkategori kuat menjelaskan mengapa pengaruh keduanya terhadap hasil belajar tidak besar: variasi antarsiswa pada kedua variabel relatif terbatas, sehingga ruang untuk menjelaskan perbedaan nilai pun menyempit.

Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar

H2 diterima: prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan ($\beta = -0,179$; $p = 0,042$). Arah ini konsisten dengan temuan pada siswa SMP (Andini et al., 2025; Fitriana et al., 2024; Pratiwi et al., 2024), pada siswa SMA mata pelajaran ekonomi di Kota Padang (Putrie, 2019), dan pada mahasiswa (Makbul & Farida, 2023), serta dengan laporan bahwa prokrastinasi menurunkan prestasi belajar (Ramadhan & Winata, 2016). Winarso (2023) menjelaskan mekanismenya: penundaan dipilih karena memberi kenyamanan sesaat, tetapi waktu untuk memahami materi dan menyiapkan diri menghadapi evaluasi menjadi berkurang. Profil indikator dalam penelitian ini mendukung penjelasan tersebut. Bentuk prokrastinasi yang paling menonjol adalah kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan belajar (TCR 58,25%) serta pemilihan aktivitas yang lebih menyenangkan (55,25%), sedangkan keterlambatan menyerahkan tugas paling rendah (45,42%). Diduga, siswa masih mengumpulkan tugas tepat waktu tetapi menunda persiapan belajarnya, suatu penundaan yang kurang tampak oleh

guru namun mengerjakan latihan yang dibutuhkan pada pelajaran ekonomi, misalnya membaca grafik dan menghitung biaya peluang. Dugaan ini sejalan dengan gambaran bahwa prokrastinasi kerap berakar pada rasa tidak tertarik atau keletihan (Ardina & Wulan, 2016), bukan semata-mata kelalaian menyerahkan tugas (Dharma, 2020). Besar pengaruhnya pun lebih kecil daripada hubungan sedang yang dilaporkan Pratiwi et al. (2024).

Ada satu temuan yang membedakan penelitian ini. Komponen linear hubungan bivariat prokrastinasi-hasil belajar hampir nol (jumlah kuadrat linearitas 9,204 dari total 28.407,231; Tabel 3), tetapi pengaruh parsialnya signifikan setelah SRL dikendalikan. Ditambah nilai tolerance 0,539, yang berarti sekitar 46% varians prokrastinasi tumpang tindih dengan SRL, pola ini mengindikasikan bahwa pengaruh prokrastinasi baru terlihat ketika kemampuan mengatur belajar disamakan. Penelitian yang menguji prokrastinasi seorang diri (Andini et al., 2025; Fitriana et al., 2024; Pratiwi et al., 2024) berpotensi menaksir pengaruhnya berbeda dari yang tampak dalam model bersama. Keterkaitan kedua konstruk memang telah dilaporkan (Ardina & Wulan, 2016; Kholiza & Abdillah, 2025), tetapi arah dan besarnya perlu dipastikan melalui matriks korelasi dan uji mediasi pada penelitian lanjutan.

Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Hasil Belajar

H3 diterima: SRL berpengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,237$; $p = 0,007$). Temuan ini sejalan dengan bukti pada mata pelajaran IPA (Putra et al., 2019), matematika (Abror, 2022; Fauzi & Widjajanti, 2018), PKK di SMK (Ramadhany & Rosy, 2021), dan ekonomi di SMA Painan (Zulheni et al., 2025), serta dengan kajian yang mengaitkan dukungan dan aktivitas SRL dengan capaian belajar (Solikhah et al., 2022; van Alten et al., 2020; van der Graaf et al., 2022). Koefisien standar SRL (0,237) lebih besar daripada prokrastinasi (-0,179), sehingga SRL menjadi prediktor yang lebih dominan dalam model ini. Secara teoretis, siswa yang percaya diri, bertanggung jawab, berinisiatif, mampu mengendalikan diri, disiplin, dan mandiri (Khairudin et al., 2020) lebih siap mengulang materi dan berlatih soal secara mandiri, yang penting pada ekonomi karena sifatnya yang menuntut perhitungan dan analisis data.

Menarik dicatat bahwa SRL siswa berkategori kuat (TCR 67,42%), tetapi 43,69% siswa belum mencapai KKTP. Selisih ini dapat berarti bahwa SRL yang dilaporkan siswa belum sepenuhnya menjadi strategi belajar yang efektif. Indikator inisiatif justru yang terendah (60,45%), padahal inisiatif mencakup mencari sumber tambahan dan bertanya kepada guru (Khairudin et al., 2020). Pola ini menunjukkan bahwa penguatan SRL sebaiknya diarahkan pada tindakan belajar yang nyata, bukan sekadar keyakinan diri, yang menjadi indikator tertinggi (73,47%).

Implikasi bagi Pembelajaran Ekonomi

Bagi guru, temuan ini menyarankan penugasan bertahap dengan tenggat antara, lembar perencanaan belajar, dan refleksi mingguan untuk menutup kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan. Latihan menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mencari bantuan, dan menilai diri (Yuzarion, 2022) dapat diintegrasikan dalam pembelajaran ekonomi, misalnya melalui soal grafik dan biaya peluang yang dikerjakan mandiri lalu dibahas bersama. Bagi sekolah, pembiasaan tersebut selaras dengan Kurikulum Merdeka yang menekankan kemandirian belajar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan yang diajukan. Prokrastinasi akademik dan *self-regulated learning* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar ekonomi siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan; prokrastinasi berpengaruh negatif, sedangkan SRL berpengaruh positif dan menjadi prediktor yang lebih dominan. Temuan yang paling menonjol adalah bahwa pengaruh prokrastinasi baru tampak jelas setelah kemampuan mengatur belajar dikendalikan, dan bahwa kedua variabel hanya menjelaskan 3,1% variasi hasil belajar. Artinya, mengurangi kebiasaan menunda dan memperkuat kemandirian belajar akan membantu, tetapi tidak cukup bila dilakukan tanpa memperhatikan faktor lain yang membentuk hasil belajar.

Nilai tambah penelitian ini bersifat konseptual, metodologis, dan praktis. Secara konseptual, prokrastinasi dan SRL perlu dibaca sebagai dua sisi pengelolaan diri yang saling tumpang tindih, bukan dua faktor yang berdiri sendiri. Secara metodologis, penelitian memadukan profil indikator berbasis TCR dengan regresi berganda yang memakai nilai STS dari dokumentasi, sehingga sumber data prediktor dan hasil belajar berbeda. Secara praktis, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan belajar serta inisiatif belajar merupakan titik ungkit yang paling dapat dijangkau guru.

Penelitian ini memiliki keterbatasan: dilakukan pada satu sekolah dengan desain potong lintang, prediktor diukur melalui laporan diri, nilai deviasi linearitas prokrastinasi-hasil belajar tepat berada pada batas 0,05, dan hubungan antarvariabel bebas belum ditelaah melalui matriks korelasi. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan prediktor seperti motivasi, minat, efikasi diri, dan lingkungan belajar; menguji peran mediasi SRL terhadap prokrastinasi; melibatkan beberapa sekolah dengan desain longitudinal atau *mixed methods*; serta menggunakan tes hasil belajar yang terstandar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, M. H. (2022). Self-regulated learning terhadap hasil belajar matematika siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 233–242.
- Andini, Kardo, R., & Suryadi. (2025). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar peserta didik kelas VII di SMPN 1 Ranah Batahan. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 821–828. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i3.30328>
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76.
- Cahya, S. B., & Rakhmawti, D. Y. (2025). Pengaruh self-regulated learning dan fasilitas belajar terhadap hasil belajar mata kuliah keterampilan mengajar dan microteaching dalam pembelajaran daring. *Jurnal Edukasi*, 11(2), 70–82.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Damayanti, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik mata pelajaran ekonomi kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. *Prosiding SNPE FKIP Universitas Muhammadiyah Metro*, 1(1), 99–108.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Fauzi, A., & Widjajanti, D. B. (2018). Self-regulated learning: The effect on student's mathematics achievement. *Journal of Physics: Conference Series*, 1097(1), 012139. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1097/1/012139>
- Fauziah, I., Amirudin, & Muzaki, I. A. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Pendidikan Islam*, 5(2), 107–119.
- Fitriana, W., Yulianti, & Sutja, A. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1406–1412.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hermawan, A., & Amirullah. (2021). *Metode penelitian bisnis*. Media Nusa.
- Irawati, I., Nasruddin, & Ilhamdi, M. L. (2021). Pengaruh gaya belajar terhadap hasil belajar IPA. *Pijar MIPA*, 16(1), 44–48.
- Irwan, M. F., Budiono, A. N., & Karamoy, K. Y. (2023). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 21–31.
- Khairudin, Suryani, K., Ahmad, F., & Armianti. (2020). Self regulated learning of mathematics education students of Bung Hatta University. *Journal of*

- Physics: Conference Series*, 1429, 012003. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1429/1/012003>
- Kholiza, H. N., & Abdillah, R. (2025). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 26060–26068.
- Mahmudi, I., Athoillah, M. Z., Wicaksono, E. B., & Kusuma, A. R. (2022). Taksonomi hasil belajar menurut Benyamin S. Bloom. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(9), 3507–3514.
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar teknik evaluasi pembelajaran mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1–10.
- Muttmainna, F., Sangkala, M., & Nuraisyiah. (2025). Pengaruh self-regulated learning dan self-efficacy terhadap hasil belajar siswa kelas XI program keahlian akuntansi UPT SMK Negeri 1 Gowa. *Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 13(1), 1–13.
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2020). Faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika Sesiomadika*, 2(1), 659–663.
- Nugroho, S. S., & Jaryanto. (2024). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa., 4(4), 1485–1497.
- Pratiwi, A., Hidayah, N., & Sugiyat, S. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar mata pelajaran Akidah Akhlak siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Birrul Walidain Muhammadiyah Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2023/2024. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 659–672. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.826>
- Putra, I. K. A. D., Arini, N. W., & Sudarma, I. K. (2019). Pengaruh model self regulated learning terhadap hasil belajar IPA siswa. *International Journal of Elementary Education*, 3(3), 258–266.
- Putrie, C. A. R. (2019). Pengaruh dukungan sosial orang tua, minat belajar dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa mata pelajaran ekonomi pada SMA negeri akreditasi A di Kota Padang. *Pendidikan Ekonomi*, 12(1), 18–26.
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa (Academic procrastination reduce students achievement). *Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154–159.
- Ramadhany, D., & Rosy, B. (2021). Pengaruh self regulated learning dan minat belajar terhadap hasil belajar PKK di SMKN 10 Surabaya. *Journal of Office*

- Administration: Education and Practice*, 1(2), 164–178.
<https://doi.org/10.26740/joaep.v1n2.p164-178>
- Siregar, H. T. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dalam pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 2(2), 215–226.
- Solikhah, R., Jaenullah, J., Setiawan, D., & Kushendar, K. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 6(2), 75–81.
- Somayana, W. (2020). Peningkatan hasil belajar siswa melalui metode PAKEM. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(3), 283–294.
<https://doi.org/10.59141/japendi.v1i03.33>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- van Alten, D. C. D., Phielix, C., Janssen, J., & Kester, L. (2020). Self-regulated learning support in flipped learning videos enhances learning outcomes. *Computers & Education*, 158, 104000.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104000>
- van der Graaf, J., Lim, L., Fan, Y., Kilgour, J., Moore, J., Gašević, D., Bannert, M., & Molenaar, I. (2022). The dynamics between self-regulated learning and learning outcomes: An exploratory approach and implications. *Metacognition and Learning*, 17(3), 745–771. <https://doi.org/10.1007/s11409-022-09308-9>
- Wei, X., Saab, N., & Admiraal, W. (2023). Do learners share the same perceived learning outcomes in MOOCs? Identifying the role of motivation, perceived learning support, learning engagement, and self-regulated learning strategies. *The Internet and Higher Education*, 56, 100880.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2022.100880>
- Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religius*. Jejak Pustaka.
- Yuzarion. (2022). *Model teoretis dinamika psikologis self-regulated learning*.
- Zulheni, S. N., Lo, C., & Teza, S. D. (2025). Pengaruh tingkat konsentrasi siswa dan self regulated learning terhadap hasil belajar ekonomi siswa fase F di SMA Negeri 2 Painan. *Jurnal Armada Pendidikan*, 3(3), 285–295.