



Deteksi Dini Prokrastinasi Akademik melalui Regulasi Diri dan Peran Bimbingan dan Konseling

Zafirah Talitha Arisyah^{1*}, Hijr Amelya², Habibila Salwa Jenny³, Fadilianti Maghfiroh⁴, Della Donauli Simanjuntak⁵, Rizki Novirson⁶

¹⁻⁶ Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zafiraharisyah002@gmail.com

Abstract. *Academic procrastination is the behavior of deliberately delaying the completion of tasks even though individuals are aware of the negative consequences for their learning outcomes. This phenomenon is commonly found among students at various educational levels, ranging from secondary school to higher education, and often results in decreased academic achievement, lower quality of completed assignments, and increased levels of academic stress among students. This condition indicates that academic procrastination has become an important issue that requires attention within the educational process. This study aims to examine self-regulation as an indicator for the early detection of academic procrastination in the context of guidance and counseling services in educational settings. The method used in this study is a literature review by analyzing various scientific journal articles relevant to the research topic. The results of the review show a consistent negative relationship between self-regulation and academic procrastination. Students who possess a high level of self-regulation tend to be more capable of managing their time, emotions, and learning motivation effectively, enabling them to be more disciplined in completing academic tasks. Conversely, low levels of self-regulation contribute to an increased tendency to delay academic tasks. These findings confirm that self-regulation can serve as a strategic indicator for early detection as well as a target for preventive interventions through guidance and counseling services in schools.*

Keywords: *Academic Procrastination; Early Detection; Guidance and Counseling; Self-Regulation; Students.*

Abstrak. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif terhadap hasil belajar yang akan diperoleh. Fenomena ini banyak ditemukan pada siswa di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat sekolah menengah hingga perguruan tinggi, dan sering kali berdampak pada menurunnya prestasi akademik, rendahnya kualitas tugas yang dihasilkan, serta meningkatnya tingkat stres akademik pada siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi permasalahan penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam proses pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji regulasi diri sebagai indikator deteksi dini prokrastinasi akademik dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan melakukan analisis terhadap berbagai artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu, emosi, dan motivasi belajar secara lebih efektif sehingga lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan penundaan tugas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri dapat dijadikan indikator strategis dalam deteksi dini sekaligus menjadi sasaran intervensi preventif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Bimbingan dan Konseling; Deteksi Dini; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Siswa.*

1. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kerap dijumpai pada siswa di berbagai tingkat pendidikan. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan individu untuk secara sengaja menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif (Mujirohmawati & Khoirunnisa, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak lagi bersifat situasional, melainkan telah berkembang menjadi pola perilaku yang cukup umum di kalangan siswa. Dalam pelaksanaannya, prokrastinasi akademik tercermin melalui kebiasaan menunda

pengerjaan tugas, belajar hanya menjelang ujian, serta menyelesaikan tugas sekolah mendekati batas waktu pengumpulan.

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa siswa menunjukkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik yang ditandai dengan rendahnya inisiatif untuk memulai tugas serta kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan aktivitas akademik (Trioivano & Khoirunnisa, 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah dipengaruhi oleh distraksi penggunaan media sosial dalam aktivitas belajar, sehingga menghambat fokus dan kedisiplinan belajar siswa (Yudha, 2024).

Perilaku menunda tersebut memberikan dampak langsung terhadap proses maupun hasil belajar siswa. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan menurunnya prestasi belajar, rendahnya kualitas hasil tugas, serta meningkatnya tekanan psikologis, seperti stres dan kecemasan akademik (Sarijanah et al., 2024). Siswa yang memiliki kebiasaan menunda cenderung menyelesaikan tugas secara terburu-buru, sehingga pemahaman terhadap materi pembelajaran menjadi kurang optimal dan pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian akademik secara keseluruhan.

Berbagai faktor melatarbelakangi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa yang secara umum dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya motivasi belajar, rasa malas, kesulitan memulai tugas, lemahnya kemampuan mengelola waktu, serta kondisi fisik dan psikologis yang kurang mendukung, termasuk suasana hati yang tidak stabil ketika menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, pola asuh dan pengawasan orang tua, karakteristik mata pelajaran dan jenis tugas, lingkungan belajar yang kurang kondusif, keterbatasan sarana belajar, serta situasi pembelajaran tertentu. Kombinasi antara faktor internal dan eksternal tersebut saling berinteraksi dan memperkuat kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Dalam ranah pendidikan, prokrastinasi akademik dapat dipandang sebagai perilaku bermasalah karena berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun pribadi siswa. Apabila perilaku ini dibiarkan berlangsung secara terus-menerus, prokrastinasi dapat membentuk pola perilaku maladaptif yang sulit diubah jika tidak ditangani sejak tahap awal (Mujirohmayati & Khoirunnisa, 2022). Oleh sebab itu, upaya deteksi dini terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik menjadi penting agar intervensi dapat diberikan sebelum perilaku tersebut berkembang menjadi permasalahan yang lebih kompleks.

Salah satu aspek penting dalam deteksi dini prokrastinasi akademik adalah regulasi diri. Regulasi diri mengacu pada kemampuan siswa dalam mengelola proses kognitif, emosi, motivasi, serta perilaku guna mencapai tujuan belajar secara efektif (Sarijanah et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, di mana siswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah (Trioovano & Khoirunnisa, 2024).

Selain berperan dalam menekan kecenderungan prokrastinasi, regulasi diri juga memiliki kontribusi penting terhadap keberhasilan akademik siswa. Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik umumnya mampu menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu secara efektif, serta memantau perkembangan belajar mereka, sehingga dapat mencapai hasil akademik yang lebih optimal (Siti Khoirunnisa et al., 2024). Dengan demikian, regulasi diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap prokrastinasi akademik, tetapi juga sebagai indikator penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, regulasi diri dapat dipandang sebagai indikator strategis dalam deteksi dini perilaku masalah prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian mengenai hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik menjadi penting untuk memberikan dasar empiris bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada pencegahan dan intervensi dini perilaku prokrastinasi di lingkungan pendidikan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *literature review*, yang bertujuan untuk mengkaji konsep regulasi diri dan prokrastinasi akademik berdasarkan teori serta hasil penelitian terdahulu. Studi kepustakaan dipahami sebagai metode pengumpulan data melalui penelaahan sumber-sumber literatur yang relevan dengan fokus penelitian (Adlini et al., 2022).

Tipe *literature review* yang digunakan adalah tinjauan tradisional (*traditional literature review*) dengan penyajian hasil penelitian secara deskriptif. Sumber data diperoleh dari artikel jurnal nasional yang dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025, yang diakses melalui *Google Scholar* dan *ResearchGate* dengan kata kunci “*regulasi diri*” dan “*prokrastinasi akademik*”.

Prosedur penelitian meliputi penentuan fokus kajian, pengumpulan dan seleksi literatur, serta pengorganisasian sumber secara sistematis. Data dianalisis menggunakan teknik

deskriptif-kualitatif dengan menelaah temuan penelitian terkait hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dan artikel jurnal yang relevan membahas regulasi diri dan prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa kedua konsep tersebut memiliki keterkaitan yang erat dalam menjelaskan perilaku belajar peserta didik. Regulasi diri dipandang sebagai kemampuan fundamental yang memungkinkan siswa mengelola proses belajarnya secara mandiri, sedangkan prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku bermasalah yang muncul ketika kemampuan tersebut tidak berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai regulasi diri, prokrastinasi akademik, serta hubungan keduanya menjadi penting sebagai landasan konseptual dalam upaya deteksi dini dan pencegahan masalah belajar.

Dalam konteks tersebut, prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda pengerjaan tugas-tugas akademik secara berulang yang berdampak negatif terhadap efektivitas proses belajar siswa. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa perilaku ini tampak melalui keterlambatan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, kecenderungan mengerjakan tugas mendekati batas waktu, serta pengalihan waktu belajar ke aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (Laia et al., 2022; Setiawati & Nurjanah, 2024; Kuswidyawati & Setyandari, 2023; Mangerang & Suleman, 2022). Temuan tersebut menegaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan persoalan manajemen waktu, tetapi merupakan pola perilaku bermasalah dalam merespons tuntutan akademik. Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian serius, karena prokrastinasi akademik yang tidak dikenali dan tidak ditangani sejak awal berisiko berkembang menjadi kebiasaan yang menetap dan menghambat pencapaian prestasi akademik siswa (Laia et al., 2022).

Berbagai penelitian mengelompokkan faktor penyebab prokrastinasi akademik ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya motivasi belajar, rasa malas, kesulitan memulai tugas, lemahnya kemampuan mengelola waktu, kondisi fisik dan psikologis, serta ketidakstabilan suasana hati siswa (Laia et al., 2022; Setiawati & Nurjanah, 2024; Mangerang & Suleman, 2022). Adapun faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, pola asuh dan tingkat pengawasan orang tua, karakteristik mata pelajaran dan jenis tugas, lingkungan belajar, keterbatasan fasilitas belajar, serta situasi pembelajaran tertentu seperti pada masa pandemi Covid-19 (Laia et al., 2022; Setiawati & Nurjanah, 2024; Mangerang &

Suleman, 2022). Interaksi antara faktor-faktor tersebut semakin memperkuat kecenderungan siswa untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Interaksi antara faktor-faktor tersebut semakin memperkuat kecenderungan siswa untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Di antara berbagai faktor internal yang telah disebutkan, regulasi diri menjadi salah satu aspek yang paling menentukan karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam mengelola perilaku belajarnya.

Regulasi diri dipahami sebagai kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Kemampuan ini mencakup pengaturan waktu, pengendalian emosi, pemeliharaan motivasi, serta penyesuaian strategi ketika menghadapi kesulitan akademik. Dengan regulasi diri yang baik, siswa tidak hanya mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu, tetapi juga menunjukkan kemandirian dan kedisiplinan dalam belajar. Penelitian Hayati, dkk (2025) menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi positif terhadap efektivitas dan kemandirian belajar siswa SMA. Siswa yang memiliki regulasi diri baik mampu menyusun rencana belajar, memonitor pemahaman materi, serta menyesuaikan strategi belajar ketika menghadapi hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri berperan sebagai mekanisme kontrol internal yang mendukung proses belajar yang terarah.

Pada jenjang mahasiswa, Handayani (2022) menemukan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa pesantren mengelola tuntutan akademik di tengah aktivitas yang padat. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik mampu mengatur waktu, mengendalikan dorongan menunda tugas, serta tetap menyelesaikan kewajiban akademik meskipun memiliki keterbatasan waktu. Temuan serupa juga diperoleh Nabila & Nastiti (2023) pada mahasiswa yang bekerja, di mana regulasi diri membantu mereka menetapkan prioritas, menjaga komitmen akademik, dan menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan perkuliahan. Sementara itu, penelitian Dewantara & Halida (2025) menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri berkaitan dengan kurangnya kemampuan mengelola emosi, waktu, dan motivasi belajar pada siswa SMP. Kondisi ini berdampak pada lemahnya kedisiplinan belajar dan meningkatnya kecenderungan menunda tugas.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Mulfi (2023), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Nilai korelasi yang cukup tinggi mengindikasikan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Hal ini menegaskan bahwa lemahnya kemampuan mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan, serta mengendalikan dorongan untuk menunda tugas dapat menjadi sinyal awal munculnya perilaku prokrastinasi. Pada jenjang mahasiswa, Handayani (2022)

memperlihatkan pola yang sama. Hal tersebut juga diperkuat oleh penelitian Fadila (2024) yang dilakukan pada mahasiswa suatu Universitas yang memperoleh koefisien korelasi sangat kuat. Meskipun subjek penelitian berbeda jenjang, pola hubungannya tetap sama, yaitu semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

Kajian literatur yang sudah dibahas juga menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dalam belajar memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan siswa melakukan penundaan akademik. Regulasi diri yang baik membantu siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas, sedangkan regulasi diri yang lemah justru meningkatkan risiko munculnya perilaku prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2025) menegaskan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi besar terhadap kebiasaan menunda tugas akademik pada siswa SMK. Temuan serupa juga diperoleh oleh Ramadhan et al. (2023), yang menyoroti bahwa aspek metakognitif dan motivasi merupakan komponen dominan dalam memengaruhi kemampuan siswa mengatur proses belajarnya.

Selain itu, penelitian oleh Agustina et al. (2023) serta Mujirohmayati & Khoirunnisa (2022) memperlihatkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa semakin rendah kemampuan siswa dalam mengatur diri, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas. Dengan demikian, regulasi diri dapat dijadikan sebagai tanda awal untuk mengenali siswa yang berisiko mengalami prokrastinasi akademik, sekaligus menjadi dasar penting bagi upaya deteksi dini dan intervensi dalam layanan bimbingan konseling.

Berbagai penelitian tersebut menggambarkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang mencakup berbagai aspek dalam diri individu dan saling berkaitan satu sama lain. Regulasi diri berperan penting dalam membentuk perilaku belajar yang efektif dan adaptif. Regulasi diri yang berkembang dengan baik mendorong kemandirian, konsistensi, serta tanggung jawab akademik, sedangkan regulasi diri yang rendah berpotensi memunculkan berbagai permasalahan belajar. Perilaku bermasalah pada siswa dipahami sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial maupun aturan sekolah, sehingga menimbulkan perhatian dan respons kontrol sosial. Salah satu bentuknya adalah prokrastinasi akademik, yang erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan regulasi diri. Menurut Firdansannah (2022), perilaku bermasalah bersifat situasional, terutama saat siswa menghadapi tugas yang sulit atau kurang diminati. Gejalanya tampak dari kebiasaan menunda memulai tugas, mengerjakan mendekati batas waktu, serta munculnya rasa cemas atau gelisah tanpa perubahan perilaku yang adaptif. Kondisi ini lebih banyak dipengaruhi oleh lemahnya pengelolaan emosi, motivasi, dan kontrol diri, bukan semata-mata karena rendahnya kemampuan akademik.

Pada siswa sekolah dasar, khususnya kelas tinggi, perilaku bermasalah sering muncul dalam bentuk tindakan menyimpang yang mengganggu proses belajar maupun hubungan sosial. Penelitian Fatihin et al. (2024) di SDN 22 Sulur Medan menunjukkan karakteristik yang menonjol, seperti membuat keributan di kelas, mengganggu teman, berbicara kasar, membully, hingga keluar masuk kelas tanpa izin. Perilaku ini mencerminkan ketidakmampuan mengendalikan emosi, ketidakpekaan terhadap aturan, serta kecenderungan mencari kepuasan sesaat atau perhatian dari teman sebaya.

Secara umum, perilaku bermasalah pada siswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan pergaulan yang kurang baik, kurangnya perhatian orang tua, serta kesulitan individu dalam mengendalikan emosi. Hal ini menegaskan bahwa rendahnya regulasi diri menjadi akar utama munculnya perilaku bermasalah, baik dalam bentuk prokrastinasi akademik maupun perilaku menyimpang di sekolah.

Regulasi diri yang baik biasanya akan tampak secara nyata dalam perilaku sehari-hari, seperti mampu merencanakan suatu strategi belajar, mampu merencanakan kegiatan belajar, tahu cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, disiplin dalam belajar, dan berusaha tidak menunda tugas-tugas akademik (Nurfitriani, 2022). Regulasi diri yang baik dapat dilihat dari berbagai perilaku yang berkaitan dengan aspek seperti kognitif, waktu, sosial, dan motivasi (Pertiwi, 2022). Namun sayangnya beberapa siswa seringkali terjebak pada perilaku prokrastinasi yang ditandai dengan menunda mengerjakan tugas, kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik, dan sulit mengelola emosi saat menghadapi tuntutan belajar. Guru BK dapat menjadi pihak strategis yang bisa menangani hal tersebut, hal ini karena guru BK memiliki tanggung jawab profesional untuk membantu siswa memahami hambatan belajarnya serta mengembangkan strategi penyelesaian tugas yang adaptif (Ridwan, 2025).

Melalui penerapan pendekatan intervensi *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang efektif dalam membantu peserta didik mengurangi prokrastinasi akademik dengan cara memperkuat aspek-aspek regulasi diri, seperti perumusan tujuan yang realistis, pengenalan kekuatan diri, dan penyusunan langkah konkret. Pendekatan ini relevan dalam layanan BK karena bersifat praktis, singkat, dan berorientasi pada solusi, sehingga cocok diterapkan sebagai tindak lanjut setelah deteksi dini dilakukan. Selain itu *Client Centered Counseling* (CCT) juga dapat digunakan untuk mendukung siswa meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur perilaku. Penelitian Pertiwi (2022), menunjukkan adanya perubahan positif setelah dilakukan CCT.

Dalam Bimbingan dan Konseling salah satu layanan yang dapat dipergunakan oleh guru BK yaitu bimbingan kelompok. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prayitno (2016),

layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan guru BK berfungsi untuk memberi pemahaman kepada siswa tentang pengelolaan emosi yang baik bagi dirinya, kondisi dan keadaan lingkungan, perencanaan masa depan sehingga akan menimbulkan peningkatan kecerdasan emosional siswa. Layanan bimbingan kelompok dipilih karena semua individu bisa berperan lebih aktif sehingga terjadi dinamika kelompok karena memungkinkan terjadi pertukaran pemikiran, pengalaman, mendengar dan memahami pendapat teman. Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok ini diharapkan layanan yang diberikan dapat tersampaikan dengan baik sehingga siswa dapat memprioritaskan tugas-tugas dengan tepat waktu dan mampu manajemen waktu dengan baik (Rahmi, 2023).

Selain layanan bimbingan kelompok, konseling individu dengan teknik *self-management* juga dapat membantu peserta didik untuk mereduksi prokrastinasi akademik, dengan lima kali pertemuan. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan yang terjadi pada konseli seiring dengan treatment yang dilakukan saat sesi konseling. Dalam pelaksanaan tindakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik akan lebih optimal jika didukung oleh teman sebaya, orang tua, dan guru pembimbing berperan aktif dan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, namun demikian hal tersebut masih terbatas belum dapat terlaksana karena terbatasnya waktu dan keadaan. Didukung dengan penelitian Prasetya & Nurjannah (2021), menunjukkan bahwa dari proses konseling yang telah dilakukan sudah terlihat banyak kemajuan dalam diri konseli. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ketika regulasi diri diperbaiki, perilaku prokrastinasi pun dapat ditekan. Hal ini memperlihatkan bahwa regulasi diri bukan hanya indikator deteksi dini, tetapi juga target intervensi preventif yang efektif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan bersifat negatif antara kemampuan regulasi diri dengan perilaku penundaan tugas akademik. Regulasi diri merupakan keterampilan penting yang memungkinkan siswa mengelola proses belajar secara mandiri, meliputi pengaturan waktu, pengelolaan emosi, pemeliharaan motivasi, serta evaluasi terhadap perilaku belajar. Sebaliknya, penundaan tugas akademik cenderung muncul ketika kemampuan regulasi diri tidak berkembang secara optimal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik pada berbagai jenjang pendidikan. Regulasi diri yang baik membantu siswa menyelesaikan tugas tepat waktu, menunjukkan sikap disiplin, serta bertanggung jawab

terhadap kewajiban akademiknya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri dapat digunakan sebagai indikator awal untuk mendeteksi risiko penundaan tugas akademik, sekaligus menjadi fokus utama dalam intervensi layanan bimbingan dan konseling. Melalui program bimbingan kelompok, konseling individual, serta penerapan pendekatan yang berorientasi pada solusi dan peningkatan kesadaran diri, perilaku penundaan tugas akademik dapat diminimalkan secara efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974–980.
- Agustina, A. D., Ismanto, H. S., & Mujiyono. (2023). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 34–43. <https://doi.org/10.26877/8gwwvf17>
- Dewantara, D., & Halida, A. N. (2025). Peran regulasi diri terhadap prokrastinasi pada siswa SMP Negeri 48 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1126–1133. <https://doi.org/10.26740/cjpp.1126-1133>
- Fadila, A., Zahara, C., & Amalia, I. (2024). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian*, 2(3), 539–555. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i3.17754>
- Fatihin, A., Basith, A., & Sumarli. (2024). Analisis perilaku bermasalah siswa kelas tinggi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 6224–6235. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7574>
- Firdasannah, A. (2022). Perilaku bermasalah remaja: Kasus pencurian di LPKA Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 4(2), 63–72. <https://ejournal.unibi.ac.id/index.php/jipsi>
- Handayani, N. (2022). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Al Munawwir Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 4(1), 80–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.52471>
- Hayati, A., Neviyarni, Hariko, R., & Adlya, S. I. (2025). Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 135–142. <https://doi.org/10.24036/0001295chr2025>
- Khoirunnisa, S., Kusdaryani, W., & Maulia, D. (2024). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Institut Indonesia. *Psikoedukasia: Jurnal Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.246>

- Kuswidyawati, D., & Setyandari, A. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 5(1), 33–41. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6946>
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, N. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Luahambowo, B., Fai, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 5(1), 162–168. <https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- Mangerang, F., & Suleman, D. Y. (2022). Deskripsi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pagimana. *Linear: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 98–105. <https://doi.org/10.53090/jlinear.v6i2.374>
- Mujirohmayati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 116–124. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47488>
- Mulfi, N., Alwi, M., & Akmal, N. (2023). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 14 Gowa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 214–226. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2658>
- Nabila, I. S., & Nastiti, D. (2023). Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 260–272. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12333>
- Nurfitriani, T., & Setyandari, A. (2022). Hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.24071/sol.v4i1.6252>
- Pertiwi, F., & Sa'adah, N. (2022). Dampak client centered counseling terhadap regulasi diri siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8(1), 70–80. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i1.7126>
- Prasetya, A. I., & Nurjannah. (2021). Penerapan konseling menggunakan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 63–72. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Prayitno, dkk. (2016). *Pembelajaran melalui pelayanan BK di satuan pendidikan*. ABKIN.
- Rahmi, A. F. (2023). Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 9 Medan. *Jurnal Komprehensif*, 1(2), 411–416. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif>

- Ramadhan, Y. A., Nugroho, R. A., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2023). Peran regulasi diri dalam belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 87–108. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2757>
- Ridwan, A., Nuraini, R., Naradipa, S., Delima, Tarinda, N., Adita, A., & Nawantara, R. (2025). Implementasi solution focused brief counseling (SFBC) sebagai intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa: Studi literatur. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 330–336. <https://doi.org/10.29407/wj5qqe56>
- Sarijanah, H., Islamy, F. J., & Meilani, R. I. (2025). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik: Studi kuantitatif di kalangan siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 10(2), 187–200. <https://doi.org/10.17509/jpm.v10i2.74583>
- Setiawati, R., & Nurjanah, A. (2024). Identifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(1), 35–46. <https://doi.org/10.47453/coution.v5i1.1328>
- Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 201–211. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i1.38920>
- Wulandari, F. V., Ramadhan, R., & Kur'ani, N. (2025). Pengaruh self-regulated learning terhadap academic procrastination siswa SMK Negeri 4 Pontianak. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4). <https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2157>
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 68–80. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>