

Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Sebuah Studi

CH Radna Erlita, Ririn Dewanti Dian Samudra Indriani*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia;
ririndewanti@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin. Menyadari adanya isu prokrastinasi yang meluas di kalangan siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan pemahaman dengan mengeksplorasi bagaimana regulasi emosi mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif, data dikumpulkan dari 174 siswa dengan menggunakan skala psikologis yang mengukur penundaan akademis dan regulasi emosi. Analisis menggunakan independent sample T-Test di SPSS 26.0 menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penundaan akademik berdasarkan tingkat regulasi emosi siswa ($p < 0.05$, $t = -3.239$). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya keterampilan regulasi emosi dalam mengurangi kecenderungan penundaan akademik, yang menunjukkan implikasi potensial untuk intervensi pendidikan dan strategi dukungan yang bertujuan untuk mendorong regulasi diri yang efektif di kalangan siswa.

Kata Kunci: Penundaan akademis, Regulasi emosi, Siswa sekolah menengah pertama, Metode kuantitatif komparatif, Intervensi pendidikan

*Correspondence: Ririn Dewanti Dian Samudra Indriani
Email: ririndewanti@umsida.ac.id

Received: 17-07-2024
Accepted: 24-07-2024
Published: 31-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the relationship between emotional regulation and academic procrastination among students at Muhammadiyah 8 Tanggulangin Junior High School. Recognizing the widespread issue of procrastination among students, the research aims to address a gap in understanding by exploring how emotional regulation influences academic procrastination behavior. Employing a comparative quantitative approach, data was collected from 174 students using psychological scales measuring both academic procrastination and emotional regulation. Analysis using independent sample T-Test in SPSS 26.0 revealed significant differences in academic procrastination based on students' levels of emotional regulation ($p < 0.05$, $t = -3.239$). These findings underscore the importance of emotional regulation skills in mitigating academic procrastination tendencies, suggesting potential implications for educational interventions and support strategies aimed at fostering effective self-regulation among students.

Keywords: Academic procrastination, Emotional regulation, Junior high school students, Comparative quantitative method, Educational interventions

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses untuk memperoleh wawasan, pengertian, dan cara bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan melalui prosedur pembelajaran (Syah, 2014). Dalam sebuah lembaga pendidikan formal, terdapat siswa sebagai peserta didik, di mana peserta didik adalah individu yang ingin mencapai tujuan dengan bantuan pendidik untuk mengembangkan dan menyempurnakan pengetahuan, kebiasaan, dan sikap siswa (Suardi, 2018).

Indonesia memiliki beberapa jenjang pendidikan, salah satunya adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang merupakan masa peralihan dari Sekolah Dasar (SD) dengan usia peserta didik sekitar 12 - 15 tahun. Menurut Ericson, masa remaja berlangsung dari usia 10 hingga 20 tahun, di mana individu mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan dihadapkan pada tantangan untuk menemukan identitas diri serta menghadapi peran-peran baru (Maliki, 2022). Masa transisi menuju SMP akan membawa perubahan dalam pola pikir operasional formal dan kognisi sosial, dengan penurunan ketergantungan pada orang tua dan peningkatan tanggung jawab (Santrock, 2007). Usia remaja, menurut Gunarsa, memiliki tugas perkembangan dalam menerima keadaan fisiknya, memperoleh kebebasan emosional, mampu bergaul, mengenali dan menerima kemampuan diri, serta memperkuat penguasaan diri berdasarkan nilai dan norma yang ada (Wahidin, 2017).

Siswa memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang harus diselesaikan. Namun, seringkali siswa mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas, seperti menunda-nunda penyelesaian tugas, lambat dalam menyelesaikan tugas, mengalami kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan tugas, serta lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Aminah & Pratisti, 2017). Hambatan-hambatan ini dalam pengerjaan tugas dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Mulyadi et al., 2017).

Prokrastinasi akademik, menurut Solomon dan Rothblum adalah suatu penundaan yang dilakukan dengan sengaja terhadap tugas yang dianggap penting secara berulang-ulang, yang dapat menimbulkan perasaan gelisah (Triyono & Khairi, 2018). Knaus dan Ellis juga mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan menunda tanpa tujuan dan menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan di waktu lain (Wangid, 2019). Menurut Watson, prokrastinasi akademik terkait dengan rendahnya efikasi diri, harga diri, kesulitan berkonsentrasi, manajemen waktu yang buruk, rasa takut akan kegagalan, ketidaknyamanan terhadap tugas, perlawanan terhadap otoritas, serta kesulitan dalam membuat keputusan (Batool et al., 2017). Selain itu, menurut Milgram, perilaku prokrastinasi mencakup menunda memulai dan menyelesaikan sesuatu, mengakibatkan keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas yang dianggap penting, serta menimbulkan perasaan emosional (Nafeesa, 2018). Pengertian prokrastinasi akademik, menurut Ferrari et al, adalah penundaan pada tugas-tugas akademik dengan ciri-ciri meliputi menunda memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya jarak antara perencanaan dengan kinerja aktual, serta lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (Pedhu & Indrawati, 2022). Prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek yaitu serangkaian perilaku penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan perilaku dibawah standar, melibatkan suatu tugas yang dipersiapkan penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan (Yesiana, 2020).

Penelitian sebelumnya mencatat bahwa prokrastinasi akademik masih sering terjadi pada siswa, tidak memandang usia, jenis kelamin, dan status bagi pelajar maupun pekerja (Khotimah et al., 2016). Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa sekitar 25% - 75% siswa SMP 2 Samarinda mengalami prokrastinasi akademik (Anam, 2016). Temuan serupa juga diungkap oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra (2017) yang menyatakan bahwa siswa SMP

Muhammadiyah 9 Yogyakarta memiliki 17,2% siswa dengan prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% siswa dengan prokrastinasi akademik sedang, dan 5,7% siswa dengan prokrastinasi akademik rendah. Hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin juga menunjukkan bahwa terjadi prokrastinasi akademik di SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin, ditandai dengan perilaku siswa yang lebih sering mengerjakan tugas pada saat tugas akan dikumpulkan, menunda pengerjaan tugas, serta lebih memilih bermain daripada mengerjakan tugas, sebanyak 74% siswa mengalami prokrastinasi akademik dan 26% siswa yang tidak melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini juga diperkuat dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa siswa mengindikasikan mereka mengalami prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan beberapa perilaku seperti penundaan pengerjaan tugas sekolah dan banyak yang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik pada siswa dapat disebabkan oleh faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi mereka, seperti pemikiran yang tidak rasional, keinginan untuk mendapatkan kesenangan yang lebih menarik, dan pengaturan waktu yang buruk (Syifani et al., 2022). Pengaturan waktu merupakan aspek penting dalam regulasi emosi (Farah et al., 2019). Ferrari juga menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi pada individu (Ghufron & Suminta, 2010). Regulasi emosi, menurut Zimmerman adalah proses pengendalian pikiran, perasaan, tindakan, perencanaan, dan adaptasi untuk mencapai tujuan yang dimiliki (Oktrifianty, 2021). Brown mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk merancang, mengarahkan, mengawasi perilaku untuk mencapai tujuan, melibatkan aspek fisik, kognitif, emosi, dan sosial (Kamila & Juandi, 2019). Menurut Wibowo, aspek-aspek dalam regulasi emosi meliputi memodifikasi emosi, mengevaluasi emosi dan memonitor emosi (Wibowo, 2016). Bandura menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses motivasi dan pengarahan tindakan melalui kontrol yang aktif dengan menciptakan tujuan yang bernilai dan menciptakan keadaan yang disequilibrium, serta menggerakkan kemampuan berdasarkan perkiraan mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut (Bandura, 1977).

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor munculnya prokrastinasi akademik (Senécal et al., 1995). Berdasarkan dua penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama dengan judul "Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP" dengan hasil koefisien $r_{xy} = -0.180$ ($p < 0,00$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik (Pratama, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah, dan Handarini "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa" dengan hasil koefisien $r_{xy} = -0.344$, $\text{sig} = 0.000$ ($p < 0,05$) (Wibowo, 2016). Regulasi emosi sangat penting bagi siswa SMP karena fase perkembangan remaja seringkali diwarnai oleh perubahan emosi yang intens (Yanti, 2021). Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi secara efektif memungkinkan siswa untuk menghadapi tantangan akademik, sosial, dan pribadi dengan lebih baik. Dengan regulasi emosi yang baik, siswa dapat menjaga fokus, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Ini juga membantu dalam pembelajaran, karena siswa yang mampu mengendalikan emosi negatifnya cenderung lebih baik dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Selain itu, regulasi emosi yang baik membantu mencegah perilaku negatif seperti kekerasan, penggunaan narkoba, dan gangguan mental pada masa remaja. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua perlu memberikan perhatian khusus pada pengembangan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara holistik (Eckert et al., 2016).

Uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui perbedaan antara prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh Siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin ditinjau berdasarkan regulasi emosi yang dimiliki. Penelitian ini mengisi kekosongan penelitian sebelumnya yang meneliti prokrastinasi akademik dan regulasi emosi yang sebelumnya di lakukan di Semarang – Jawa Timur dan Boyolali – Jawa Tengah serta fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparasi, bertujuan untuk membandingkan suatu keadaan antar satu variabel dengan variabel lain, antar dua subjek penelitian, ataupun dua waktu yang berbeda (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin yang berjumlah 174 siswa. Sampel penelitian berjumlah 174 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh.

Prokrastinasi Akademik diukur menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang diadopsi dari penelitian Irawan (2022) berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Yesiana yaitu serangkaian perilaku penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan perilaku dibawah standar, melibatkan suatu tugas yang dipersiapkan penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan (Yesiana, 2020). Skala prokrastinasi akademik ini memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,945 dengan jumlah aitem *favorable* 17 dan 16 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.316 – 0.686. Regulasi emosi diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi yang diadopsi dari penelitian Wibowo (2016) berdasarkan aspek-aspek Regulasi emosi yang dikemukakan oleh Wibowo (2016) yaitu memodifikasi emosi, mengevaluasi emosi dan memonitor emosi. Skala regulasi emosi memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.909 dengan jumlah aitem *favorable* 9 dan 9 aitem *unfavorable* serta memiliki nilai validitas yaitu 0.313 – 0.483. Analisis data menggunakan teknik komparasi Uji-T *independent sample T-Test* dengan bantuan SPSS 26.0 for windows.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji kategorisasi tingkat regulasi emosi.

Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		174
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.46559632
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.041
	Negative	-.034
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan dari data Tabel 1. *Kolmogorof-smirnov* di atas dapat diketahui nilai signifikansi *Unstandardized Residual* yaitu 0.200 lebih besar dari 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa data prokrastinasi akademik dan regulasi diri tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Kategorisasi

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Prokrastinasi Akademik	174	58.00	71.00	129.00	102.7816	10.03338	100.669
Regulasi Emosi	174	48.00	18.00	66.00	42.3793	7.04197	49.589
Valid N (listwise)	174						

Berdasarkan dari data Tabel 2. Diperoleh hasil pada variabel regulasi emosi memiliki nilai *mean* yaitu 42.37 dan *standar deviation* yaitu 7.04. Pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh bilai *mean* yaitu 102.78 dan *standar deviation* sebesar 10.03. Hasil tersebut dapat dipergunakan untuk mengetahui kategori skor subjek dimana pada variabel regulasi emosi dikatakan tinggi bila lebih dari nilai *mean* 42.37 dan regulasi emosi rendah apabila memiliki nilai *mean* dibawah 42.37. Kategori skor subjek pada variabel prokrastinasi akademik tinggi bila lebih dari nilai *mean* 102.78 dan prokrastinasi akademik rendah apabila memiliki nilai *mean* dibawah 102.78.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek

Variabel	Σ Rendah	Σ Tinggi	% Rendah	% Tinggi
Prokrastinasi Akademik	85	89	49%	51%
Regulasi Emosi	73	101	42%	58%

Berdasarkan dari data Tabel 3. Kategorissi skor subjek diiperoleh hasil pada variabel regulasi emosi sebanyak 73 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 42% dan 101 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 58%. Pada variabel prokrastinasi akademik diperoleh bahwa 85 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 49% dan sebanyak 89 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 51%.

Tabel 4. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi Akademik	Based on Mean	2.152	1	172	.144
	Based on Median	2.248	1	172	.136
	Based on Median and with adjusted df	2.248	1	165.498	.136
	Based on trimmed mean	2.195	1	172	.140

Dalam Tabel 4. diketahui bahwa nilai signifikansi *Test of Homogeneity of Variance* yaitu sebesar 0.144 lebih besar dari 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa pada uji homogenitas variabel prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Berdasarkan uji asumsi di atas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji *Independent Sample T-Test*.

Tabel 5. Uji Hipotesis
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Prokrastinas i Akademik	Equal variances assumed	2.152	.144	-3.239	172	.001	-4.86017	1.50074	-7.82241	-1.89792
	Equal variances not assumed			-3.144	137.143	.002	-4.86017	1.54603	-7.91731	-1.80303

Berdasarkan Tabel 5. diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) = 0.001 (<0.05) dengan t = -3.239 menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.001 (<0.05) dan nilai $t = -3.239$. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yesiana, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar $-0,751$ dengan $P = 0,000$. Sehingga dari sini dapat disimpulkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya (Yesiana, 2020). Penelitian lain juga dilakukan oleh Pratama, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai ($R = 0,18$ $F(4,580) = 1,137$, $p < 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan dalam prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa (Pratama, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah, dan Handarini juga menunjukkan hasil dengan hasil koefisien $r_{xy} = -0.344$, sig = 0.000 ($p < 0,05$) yang artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang akan muncul pada siswa (Khotimah et al., 2016).

Regulasi emosi memainkan peran yang signifikan dalam memahami perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP (Pratama, 2019). Siswa di tingkat ini sering mengalami tekanan yang datang dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik yang semakin meningkat, tekanan sosial dari teman sebaya, dan ekspektasi dari orangtua. Kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka, seperti stres, kecemasan, atau kebosanan, dapat berpengaruh pada kecenderungan untuk menunda pekerjaan sekolah (Hikmah & Matulessy, 2022). Ketika siswa tidak dapat mengelola emosi negatif ini dengan baik, mereka cenderung mencari pelarian dalam aktivitas lain, seperti menunda pekerjaan sekolah dengan memainkan game atau menonton TV. Oleh karena itu, regulasi emosi yang buruk dapat menjadi faktor penting dalam mendorong prokrastinasi akademik pada siswa SMP, menghambat kemampuan mereka untuk fokus pada pekerjaan sekolah mereka dan mencapai hasil yang diinginkan (Wiyatama & Hawadi, 2022).

Pendidikan efektif tentang regulasi emosi dan dukungan dari guru dan orangtua dalam membantu siswa mengatasi emosi mereka dapat membantu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik (Chalimah & Pratisti, 2018). Melalui pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengidentifikasi, mengelola, dan mengatasi emosi negatif, siswa dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk tetap fokus dan produktif dalam pekerjaan sekolah mereka. Selain itu, lingkungan yang mendukung di sekolah dan di rumah dapat membantu mengurangi tekanan yang dirasakan oleh siswa dan memberikan mereka dukungan yang diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP

adalah aspek penting dalam upaya meningkatkan hasil belajar dan kesejahteraan siswa di tingkat pendidikan ini (Harahap, 2020).

Prokrastinasi akademik juga bisa menjadi hasil dari ketidakmampuan siswa untuk mengidentifikasi dan merencanakan tugas-tugas mereka dengan baik (Munawaroh et al., 2017). Siswa yang kesulitan dalam mengorganisir waktu dan pekerjaan mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan yang mereka anggap sulit atau tidak menarik (Jacobs & Gross, 2014). Regulasi emosi yang kurang efektif juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan ini, karena mereka mungkin merasa cemas atau kewalahan ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang menantang (Hoffmann et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMP melibatkan aspek regulasi emosi dan keterampilan manajemen waktu (Eckert et al., 2016).

Upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa SMP perlu memperhatikan keseimbangan antara pengembangan keterampilan regulasi emosi dan manajemen waktu (Sulaiman et al., 2022). Siswa harus diajarkan cara mengenali emosi mereka, mengatasi perasaan-perasaan negatif, dan mengorganisir waktu mereka dengan efisien. Dengan memberikan dukungan yang tepat dan memberikan pelatihan yang sesuai, kita dapat membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik mereka yang sebenarnya dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih produktif untuk masa depan mereka (Setiawan & Mamahit, 2020; Fathoni & Indrawati, 2022).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.001 (<0.05) dan nilai $t = -3.239$, yang artinya hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Limitasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu dalam penggunaan populasi dimana peneliti masih di lingkup SMP dan masih banyak populasi yang lebih luas lagi seperti SD, SMA, Perguruan Tinggi maupun Pondok Pesantren. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sejenis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dapat memperluas cakupan penelitian. Misalnya memperluas populasi atau menambah variabel yang tidak termasuk dalam penelitian ini seperti motivasi belajar, *self-regulation*, konformitas teman sebaya, kemampuan mengelola waktu, dan *self-regulated learning*.

Hasil penelitian diharapkan dapat dimplikasikan kepada siswa agar meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki dengan cara mengikuti sosialisasi maupun pelatihan yang diberikan oleh pihak sekolah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan atau program yang diberikan oleh sekolah agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang muncul.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden siswa dan siswi karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

Daftar Pustaka

- Aminah, S., & Pratisti, W. D. (2017). Hubungan antara efikasi diri dan interaksi teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengambil matakuliah praktikum. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Anam, K. (2016). Hubungan antara konformitas dan dukungan orang tua terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Batool, S. S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(1), 195.
- Chalimah, F. N., & Pratisti, W. D. (2018). Hubungan antara tanggung jawab, dukungan sosial dan regulasi emosi dengan kemandirian dalam belajar pada siswa SMP di Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183.
- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). Pengaruh self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Indonesian Social Science*, 3(07), 1018–1026.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.). Ar-Ruzz Media.
- Harahap, P. I. (2020). Hubungan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 1 Sunggal.
- Hikmah, A. N., & Matulessy, S. A. (2022). Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa Madrasah Tsanawiyah. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 157–166.
- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning. *Emotion*, 20(1), 105.
- Irawan, A. N., & Widyastuti, W. (2022). The relationship between emotion regulation and academic procrastination in students of vocation high school. *Academic Open*, 6, 10–21070.

- Jacobs, S. E., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation in education: Conceptual foundations, current applications, and future directions. In *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 183–201).
- Kamila, A., & Juandi, W. (2019). Parenting demokratis terhadap remaja yatim piatu dalam membentuk regulasi diri. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(1), 68–83.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 60–67.
- Maliki, M. P. I. (2022). *Bimbingan konseling di sekolah dasar*. PT Republik Media Kreatif.
- Muliyadi, M., Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92–103.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropology: Journal of Social and Cultural Anthropology*, 4(1), 53–67.
- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan menulis narasi di sekolah dasar (Melalui regulasi diri, kecemasan dan kemampuan membaca pemahaman)*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Pedhu, Y., & Indrawati, M. Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Psiko Edukasi*, 20(2), 151–164.
- Pratama, G. O. (2019). Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 8(2), 119–124.
- Santrock, J. W. (2007). *A topical approach to life-span development* (3rd ed., Vol. 5, p. 192). New York: McGraw-Hill.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Setiawan, A. D., & Mamahit, H. C. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Kristoforus 1 Jelambar tahun ajaran 2018/2019. *Psiko Edukasi*, 18(2), 121–136.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Deepublish.
- Sulaiman, M. A., Sulistiyana, S., & Makaria, E. C. (2022). Kontribusi self-regulation dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. *Nusantara Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 18–27.
- Syah, M. (2014). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru* (AS Wardan, Ed.). Remaja Rosdakarya Offset.

- Syifani, S., Putra, F., & Adison, J. (2022). Rancangan program pelayanan BK berbasis faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik SMK Negeri 2 Bukittinggi (Studi pada kelas XI Tata Boga). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 13–19.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA: Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57–74.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan karakter bagi remaja. *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3).
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi akademik: Perilaku yang harus dihilangkan. *TAZKIYA: Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Wibowo, H. A. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Naskah Publikasi*.
- Wiyatama, U., & Hawadi, L. F. (2022). Emotion regulation: Potential mediators of the relationship between muraqabah and academic procrastination. *Budapest International Research Critics Institute-Journal*, 5(3), 20524–20534.
- Yanti, P. D. (2021). Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap regulasi emosi pada anak usia remaja di SMP Negeri 3 Mranggen. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Yesiana, P. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.