

# Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Muhammadiyah 3 Tulangan

Oleh:

Riky Firmansyah

Dosen Pembimbing

Lely Ika Mariyati. M.Psi., Psikolog

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

agustus, 2023

# Pendahuluan

Proses pembelajaran di sekolah siswa akan dituntut mengerjakan dan dapat menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan oleh gurunya dengan format yang telah diberikan dan waktu yang telah ditentukan dan dituntut untuk secara kompetensi dalam kemampuan softskill dan hardskillnya sehingga siswa akan mampu untuk bersaing dikedepannya[8]

Siswa SMA merupakan individu yang memasuki fase remaja pertengahan dimana usia siswa SMA rata-rata berumur 15 sampai 18 tahun menurut Asrori fase perkembangan yang dialami remaja pertengahan adalah masa transisi atau masa pubertas[5],

menurut Zakariya mengatakan bahwa anak-anak pada usia sekolah mulai dengan sd, smp, sampai sma cenderung lebih banyak menggunakan waktu luangnya dengan melihat televisi, bermain hingga lupa waktu, bermain game online daripada mengisi waktu luangnya dengan belajar[7]

Bedasarkan permasalahan tersebut dapat dikategorikan beberapa perilaku yang dapat dikatan dengan perilaku prokrastinasi akademik, dari penelitian terdahulu di Sman 03 sukoharjo menampakkan 84% siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan 16% siswa yang melakukan agenda belajarnya dengan baik dan tepat waktu[9].

Dan penelitian yang dilakukan di smp Muhammadiyah Yogyakarta dari penelitian menunjukkan bahwa 17,2% siswa smp melakukan prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah[11].

Menurut Wolter dalam Puswanti[13] memiliki istilah dari prokrastinasi akademik adalah prokrastinasi atau penundaan yang berkaitan dengan unsur yang mengandung dalam hal akademik, sehingga prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang situasional dengan berhubungan tugas akademik yang dimiliki seseorang

pendapatnya Wibowo[17] regulasi emosi adalah proses terbentuknya tempat pengaturan emosi yang dimiliki suatu individu sejalan dengan pendapat dari Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi menuju pembentukan emosi pada individu tersebut dan bagaimana mengungkapkannya sehingga terbentuknya pengalaman yang baik,

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa

Sma Muhammadiyah 3 tulangan?

# Metode

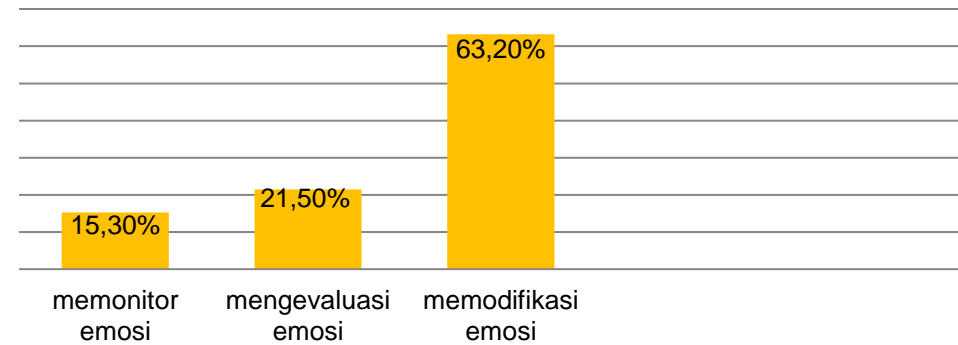
- Jenis penelitian ini adalah Teknik kuantitatif korelasional dikarenakan Teknik ini adalah strategi yang logis dikarenakan telah memenuhi standart yang logis dan kongkret dan untuk menetapkan adanya hubungan antara dua variabel bebas X adalah Regulasi emosi, dan variable terikat Y adalah Prokrastinasi akademik.
- Untuk populasi dan sample sebanyak 193 siswa dari jumlah populasi 370 siswa meliputi kelas 10 sampai kelas 12 pemilihan sample menggunakan table dengan taraf signifikasi 10% dengan menggunakan teknik sampling yaitu *proportional stratified random sampling* yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sample dan populasi.
- Untuk Teknik pengumpulan data peneliti menggunakan skala Likret dikarenakan skala likret adalah skala yang dapat mengukur suatu prilaku, komentar dengan anggapan seseorang ataupun kelompok tentang fenomenal social

# Hasil

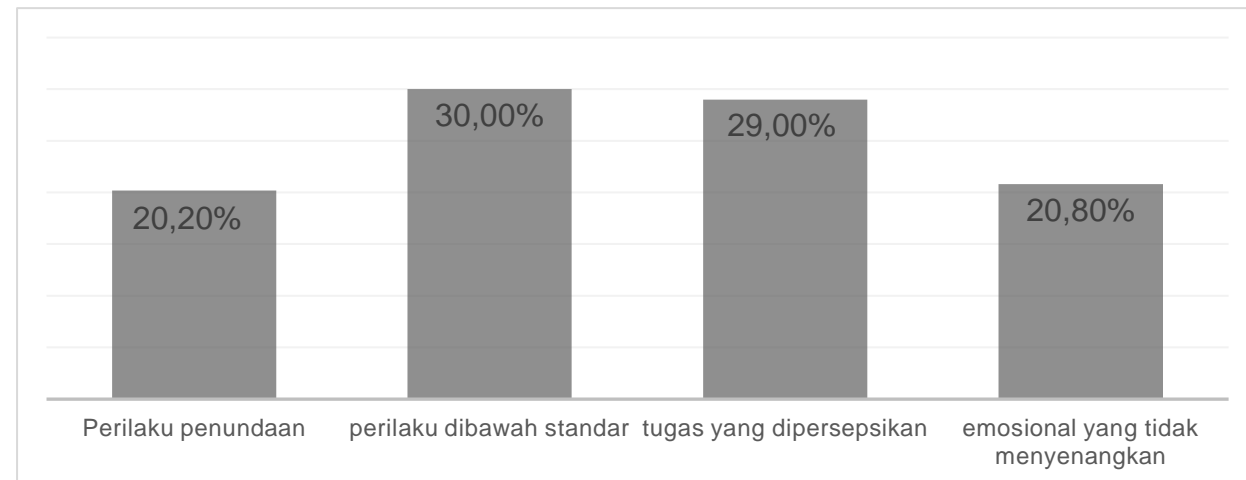
## KATEGORI RESPONDEN

Karakteristik responden	Jumlah	Persentase	Kategori
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki – Laki	102	52,8%	Tinggi
Perempuan	91	47,2%	Rendah
<b>Usia</b>			
IPA	66	34,2%	Tinggi
IPS	64	33,2%	Sedang
Bahasa	63	32,6%	Rendah
<b>Kelas</b>			
11	98	50,8%	Tinggi Rendah
12	95	49,2%	

## ASPEK REGULASI EMOSI



## ASPEK PROKRASTINASI AKADEMIK



# Hasil

Analisis dalam penelitian ini menunjukkan  $r_{xy} = -0,823$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Hasil analisis dapat mengetahui bahwasannya ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Maka regulasi emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik perolehan efektif regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 33,8% diketahui oleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) atau nilai R square sebesar -0,823. dan terdapat 61,2% faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hasil di atas merupakan regulasi emosi dengan aspek yang terkandung didalamnya cukup memberikan perolehan terhadap prokrastinasi akademik bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut.

# Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma Muhammadiyah 3 tulangan., hasil penelitian ini selaras dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aditya yang berjudul “hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada smk krian yang menunjukkan bahwa memiliki hubungan negatif yang signifikansi antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik[20].

peneliti sebelumnya yang di teliti oleh Triyono yang berjudul “hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma” menyebutkan bahwa memiliki hubungan yang negatif terhadap efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma sehingga semakin rendahnya regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik kebalikannya Jika semakin tingginya regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya [22].

Penelitian Ghufron dan risnawita (2010) sejalan dengan hasil penelitian dimana terdapat faktor yang mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari Faktor internal meliputi kondisi fisik seseorang, kondisi psikologis atau kejiwaan seseorang untuk faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan [12]

Gros dan Thompson juga mengatakan bahwa regulasi emosi bisa menurunkan dan mempertahankan emosi yang ada di diri seseorang sesuai pada tujuan seseorang tersebut. Seseorang yang bisa merasakan emosinya, mengevaluasi dan memodifikasi emosinya sehingga individu jauh dari perilaku yang jelek atau negatif (prokrastinasi akademik) [16].

# Temuan Penting Penelitian

Saat Wawancara oleh guru bimbingan konseling dan wawancara oleh salah satu siswa kelas 11 menemukan bahwa siswa beralasan pada saat mengumpulkan tugas dan tuntutan untuk mengerjakan tugas yang terlalu banyak.

Oleh karena itu perilaku prokrastinasi akan muncul karna adanya tuntutan tugas yang terlalu banyak sehingga siswa sulit untuk melakukan dan mengerjakan tugas-tugasnya kemudan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik atau disebut dengan penunda- nundaan waktu dalam menyelesaikan tugas serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugasnya[8].

# Manfaat Penelitian

- Manfaat Teoritis Penelitian ini dapat menambah kekayaan keilmuan dibidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, terutama tentang regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.
- Manfaat praktis Penelitian ini diharapkan untuk dapat sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah terutama bagi guru agar dapat mengurangi ataupun mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dengan mengadakan seminar yang berkaitan dengan regulasi emosi
- Manfaat bagi orang tua Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran dalam menangani perilaku prokrastinasi akademik pada anaknya seperti mengisi waktu luangnya untuk melakukan perilaku yang positif dengan menyuruh untuk mengerjakan tugas sekolahnya dan memberi kegiatan lain pada saat liburan sekolah
- Manfaat bagi siswa dalam penelitian ini memberi gambaran dalam perilaku prokrastinasi akademik dan apa saja factor yang mempengaruhi dan Bagaimana cara melakukan regulasi emosi pada diri sendiri
- Manfaat Bagi penelitian selanjutnya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bagi penelitian selanjutnya diharapkan dengan menggunakan variable lain karena adanya kurikulum yang baru yang telah menghilangkan adanya jurusan di sekolah.

# Referensi

- [1] H. A. Wibowo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma," *Indones. J. Innov. Stud.*, vol. 15, pp. 1–13, 2016, [Online]. Available: <https://ijins.umsida.ac.id/index.php/ijins/article/view/546/467>
- [2] S. A. Laras and A. Rifai, "Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di BBPLK Semarang," *J. Eksistensi Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 4, no. 2, pp. 121–130, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/E-Plus/article/view/7307>
- [3] P. Pertiwi, yuline, "Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Di Sma Negeri 1 Sejangkung," *pendidikan*, pp. 1–11, 2016.
- [4] Mery, M. Asrori, and L. Wicaksono, "Studi Tentang Perkembangan Emosi Peserta Didik," *J. Pendidik. dan Pembelajaran Khatulistiwa*, vol. 09, no. 03, pp. 1–8, 2020.
- [5] et. Al Diane E. Papalia, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, 9th ed. jakarta, 2008.
- [6] J. W. Santrock, *life-Span Developmen Perkembangan Masa Hidup*, KE 15. McGraw-Hill, 2002.
- [7] P. Tuparia, "Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon Oleh Prisilia Tuparia Tugas Akhir," 2014.
- [8] W. S. Santika and D. R. Sawitri, "Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto," *J. Empati*, vol. 5, no. 1, pp. 44–49, 2016.
- [9] Puswanti, "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK," *Suluh J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 5, no. 2, pp. 27–32, 2014, doi: 10.33084/suluh.v5i1.1311.
- [10] A. M. Rahmania and W. Budi, "Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Smp Di Daerah Pesisir Surabaya," *J. Psikol. Media Ilm. Psikol.*, vol. 19, no. 1, pp. 1–7, 2021, [Online]. Available: <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/86>
- [11] M. Munawaroh, S. Alhadi, and W. Saputra, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta," *J. Kaji. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 26–31, 2017, doi: 10.17977/um001v2i12017p026.
- [12] R. Gufron, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada siswa Ipa Man Malang 1 Kota Malang," *Skripsi*, pp. 36–36, 2014, [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/821/>
- [13] U. Ahmad *et al.*, "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK," vol. 3, no. 1, 2014.
- [14] P. Yesina, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada mahasiswa Yang Bekerja," 2020.
- [15] Agus Widarjono, *Ekonometrika*. 2018. [Online]. Available: <https://lib.uajy.ac.id/welcome/buku/0000057745>
- [16] G. Thompson, *Emotion Regulation*. New york: the guilford press, 2007.
- [17] I. T. Wibowo, "Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Surabaya Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya," *Psikologi*, pp. 1–15, 2017.
- [18] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 26th ed. Bandung: ALFABETA, 2017.
- [19] S. Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*, Edisi IV. Bandung: Pustaka belajar, 2014.
- [20] A. N. Irawan, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK," *Acad. Open*, vol. 6, pp. 1–11, 2022, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2538.
- [21] Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. 2019. [Online]. Available: <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=218217&pRegionCode=UN11MAR&pClientId=112>
- [22] Triyono, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA," *Skripsi thesis, Univ. Muhammadiyah Surakarta.*, no. January, p. 43, 2014.
- [23] A. Aprisandityas and D. Elfida, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil," *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, vol. 8, no. Desember, pp. 80–89, 2012.
- [24] E. A. Surijah and S. Tjundjing, "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness," *Indones. Psychol. J.*, vol. 22, no. 4, pp. 352–374, 2007.
- [25] D. Matsumoto *et al.*, "Culture, Emotion Regulation, and Adjustment," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 94, no. 6, pp. 925–937, 2008, doi: 10.1037/0022-3514.94.6.925

