

Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Muhammadiyah 3 Reinforcement High School Students

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

Riky Firmansyah¹⁾, Lely Ika Mariyati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondens: ikalely@umsida.ac.id

abstract. *This research is motivated by the phenomenon of students experiencing academic procrastination at school because they are required to work on and be able to complete academic assignments that have been given by their teachers with the existing format and predetermined time. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between emotional regulation and academic procrastination in Muhammadiyah 3 Reinforcement High School students. The research method used is a correlational quantitative approach. The population and sample of this study used the ISAAC & MICHAEL table with a significance level of 10% consisting of 370 students with a sample of 193 students from grades 11 and 12. The data collection technique used a Likert scale. The emotional regulation scale was used to measure the Y variable and the academic procrastination scale was used to measure the X variable. The results showed that $r_{xy} = -.823$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). So it can be concluded that there is a negative and significant relationship between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Muhammadiyah 3 Reinforcement High School Students.*

Keywords – *Emotion regulation; academic procrastination; likert scale.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di sekolah karena dituntut untuk mengerjakan serta dapat menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan oleh gurunya dengan format yang ada dan waktu yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 3 tulangan. Metode penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dan sampel penelitian ini menggunakan tabel Isaac & Michael dengan taraf signifikansi 10% terdiri dari 370 siswa dengan sampel sebanyak 193 siswa dari kelas 11 dan 12. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Sekala regulasi emosi digunakan untuk mengukur variable Y dan skala prokrastinasi akademik digunakan untuk mengukut variable X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $r_{xy} = -.823$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Jadi disimpulkan terdapat hubungan negatif dan signifikan terdapat hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 3 Tulangan.

Kata Kunci – *Regulasi emosi; prokrastinasi akademik; skala likert*

I. PKENDAHULUAN

Pendidikan di dalam undang-undang republik Indonesia No.20 tahun 2003 menjelaskan bahwa Pendidikan merupakan suatu usaha yang disusun untuk menciptakan suasana atau proses belajar dan mengajar yang baik bagi peserta didik maupun siswanya sehingga dapat membangun karakter yang bagus untuk masa depan siswa sehingga kedepannya siswa mampu memiliki kecerdasan yang baik, pengendalian diri, keagamaan, kepribadian yang baik, akhlak yang mulia, ketrampilan yang baik serta kepedulian bermasyarakat yang tinggi[1]. Pendidikan memiliki beberapa tahapan yaitu Pendidikan sekolah dasar (SD), Pendidikan sekolah menengah pertama (SMP), pendidikan sekolah menengah atas (SMA), dan berkuliah untuk melanjutkan ke jenjang selanjutnya sehingga yang di kehendaki oleh seseorang pendidik mencapai tujuan yang diinginkannya[2].

Menurut Sarwono siswa merupakan anak didik yang memiliki komponen penting di dalam proses pembelajaran disekolah tidak hanya itu siswa merupakan faktor penentu didalam proses pembelajaran di Pendidikan seperti proses pembelajaran, begitu juga pada siswa sekolah menengah atas (SMA)[3]. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki fase remaja pertengahan dimana usia siswa SMA rata-rata berumur 15 sampai 18 tahun [4], menurut Asrori fase perkembangan yang dialami remaja pertengahan adalah masa transisi atau masa pubertas[5], berbeda dengan pendapatnya Piaget menyebutkan bahwa masa remaja adalah saat perkembangan aspek kognitif yang telah mencapai taraf formal sehingga efektifitas yang dilakukan oleh remaja adalah berfikir yang logis[6] dan perkembangan usia remaja harus mempunyai kematangan dalam bersikap secara dewasa[3].

Sehingga dari masa remaja itu akan menimbulkan beberapa permasalahan akademik yang dilakukan oleh kebanyakan siswa yaitu metode dalam proses belajar siswa tidak siap untuk melakukan ujian, serta tidak adanya belajar di lingkungan rumahnya, pengaturan waktu yang tidak baik serta tidak dapat mengerjakan tugas rumah yang telah di berikan oleh gurunya. Dari penjelasan diatas menurut Zakariya dapat disimpulkan 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] sehingga dapat membuat semangat belajarnya menurun serta memiliki motivasi belajar yang rendah dan keinginan mereka untuk menunda dalam mengerjakan tugas sekolah atau melakukan prokrastinasi akademik akan semakin tinggi sehingga siswa akan lebih suka dan gemar untuk bermain dan melakukan aktifitas yang mereka senangi.

Proses pembelajaran di sekolahan siswa akan dituntut mengerjakan dan dapat menyelesaikan tugas akademik yang telah diberikan oleh gurunya dengan format yang telah diberikan dan waktu yang telah ditentukan oleh gurunya pembelajaran yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Tulangan ini yaitu siswa akan dituntut untuk secara kopetensi yaitu dalam kemampuan softskill dan hardskillnya sehingga siswa akan mampu untuk bersaing dikedepannya akan tetapi pada wawancara tentang perilaku prokrastinasi akademik terhadap guru bimbingan konseling di sana mengatakan bahwa “banyak mas Sebagian dari siswa disini telat untuk mengumpulkan tugasnya tidak jarang juga siswa beralasan tidak membawa buku tugasnya” dari wawancara oleh guru bimbingan konseling di atas bahwa siswa melakukan penundaan waktu untuk mengumpulkan tugasnya sehingga siswa akan beralasan yang tidak jelas pada saat pengumpulan tugasnya termasuk kedalam aspek prilaku penundaan[1] dan wawancara oleh salah satu siswa kelas 11 yang berinisial DN menjawab “ kalau menundah nunda tugas itu seringa palagi kalau dalam satu hari dapet tugas banyak mas akhir e ya tak garap salah sijine endi seng paling gampang ngunu mas” dari wawancara diatas prilaku prokrastinasi 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 penundaan waktu dalam menyelesaikan tugas serta keterlambatan dalam mengumpulkan tugasnya[8]

Hasil Penelitian terdahulu di SMAN 03 sukoharjo menampakkan 84% siswa yang melakukan prilaku prokrastinasi akademik dan 16% siswa yang melakukan agenda belajarnya dengan baik dan tepat waktu[9]. Dan penelitian di SMP daerah pesisir surabaya diketahui bahwa sebagian besar siswa di daerah pesisir memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 65,5% dari responden[10]. Dan penelitian yang di lakukan di SMP Muhammadiyah Yogyakarta dari penelitian menunjukkan bahwa 17,2% siswa SMP melakukan prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah[11].

Tiga peneliti diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya prilaku penundaan dalam melakukan atau menyelesaikan tugas di dalam Pendidikan atau sekolah akan muncul dengan Istilah prokrastinasi maksudnya adalah untuk menunjukkan suatu kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan, menurut Ghufro[12] prokrastinasi memiliki istilah yaitu dari bahasa latin *procrastination* dengan diawali kata “Pro” yang artinya mendorong atau bergerak dan memiliki akhiran, dan kata “*crastinus*” yang berarti keputusan terbaik

dalam kedepannya sehingga jika digabungkan memiliki arti seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda atau tidak mengerjakan segera dalam memulai pekerjaannya meskipun penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidaknya dan menurut Wolter dalam [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 oleh karena itu prokrastinasi akademik bisa disebut juga dengan kegagalan pada saat individu mengerjakan tugas akademiknya atau individu sering melakukan penundaan dalam hal pengerjaan tugasnya sampai dengan bataswaktu yang telah diberikan oleh pihak mengajar atau guru.

Menurut Wolter dalam [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 dan menurut Yesina di dalam penelitiannya [14] mengatakan bahwa aspek dari prokrastinasi akademik adalah: 1). Penundaan dalam melakukan dan menyelesaikan tugas. 2). Keterlambatan dalam menyelesaikan tugasnya, 3). Ketidak seimbangan waktu antara rencana dan kinerja 4). Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku seseorang dalam melakukan penundaan secara disengaja dan berulang kali dengan melakukan kegiatan atau perilaku yang tidak diperuntukkan [15] karena perilaku ini muncul karena adanya dorongan emosi yang dimiliki seseorang siswa.

Perilaku prokrastinasi akademik akan memilih suatu perilaku yang tidak bermanfaat bagi individu sehingga lebih memilih untuk melakukan tindakan atau aktivitas di dalam waktu luangnya yang kurang bermanfaat sehingga hasil dari pengerjaan tugas-tugasnya menjadi kurang optimal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya tindakan prokrastinasi akademik adalah faktor internal merupakan kondisi individu yang meliputi fisik dan psikologis individu, faktor eksternal merupakan faktor yang diluar individu seperti cara pengasuhan orang tua, lingkungan di sekelilingnya. Sehingga dapat disimpulkan dari pembahasan diatas yaitu prokrastinasi akademik memiliki hubungan di dalam individu terutama di dalam siswa yang sedang dijenjang sekolah [14]

Menurut Thompson [16] menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dapat mengatur emosi yang akan dilakukan atau sedang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, regulasi emosi juga akan melakukan pekerjaan secara terus menerus, berbeda dengan pendapatnya Wibowo [17] regulasi emosi adalah proses terbentuknya tempat pengaturan emosi yang dimiliki suatu individu dengan adanya pendapat dari Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi menuju ke pembentukan emosi pada individu tersebut dan bagaimana mengungkapkannya sehingga terbentuknya pengalaman yang baik, regulasi emosi diperuntukkan menekan regulasi yang negative dengan cara mengurangi intensitas dan durasi seperti: marah, sedih, cemas. Seseorang yang memiliki regulasi emosi akan dapat mempertahankan dan meningkatkan emosi yang baik untuk dirasakan, dan akan dapat mengurangi emosionalnya yang tidak terkontrol [16].

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson di dalam Wibowo memiliki 3 aspek yaitu: 1). Memonitor emosi maksudnya adalah kemampuan individu dalam hal bagaimana cara memahami semua yang ada pada dirinya yaitu prasaannya sendiri, fikiran, dan tindakannya, 2). Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu dalam hal untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang sedang dia rasakan, maksudnya kemampuan seseorang dalam mengatur emosi seperti marah, sedih, kecewa, geram, dan benci sehingga individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang akan mengakibatkan seseorang tidak bisa berfikir dengan baik, 3). Memodifikasi emosi guna untuk kemampuan seseorang dalam mengubah perilakunya yang sedang dirasakan atau dialami oleh individu kemampuan ini akan membuat seseorang mampu bertahan dalam suatu masalah yang sedang di hadapi dan dihadapi [17].

II. METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah Teknik kuantitatif dikarenakan Teknik ini adalah strategi yang logis dikarenakan telah memenuhi standart yang logis dan kongkret atau tepat sehingga data memiliki hasil tidak bias, dapat diukur, normal, serta sistematis [18] sehingga penelitian ini menggunakan variable korelasional karena penelitian ini direncanakan untuk menetapkan adanya hubungan antara dua variabel bebas X adalah Regulasi emosi, dan variable terikat Y adalah Prokrastinasi akademik [19], diharapkan peneliti dapat melihat adanya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 3 Tulangan.

Untuk populasi dan sample didalam penelitian ini peneliti menggunakan subyek siswa di sma Muhammadiyah 3 tulangan sebanyak 193 siswa dari jumlah populasi 370 siswa meliputi kelas 11 dan kelas 12 pemilihan sample

menggunakan table Isac & Michel dengan taraf signifikasi 10% dengan menggunakan teknik sampling yaitu *simple random sampling* yaitu teknik yang digunakan untuk menentukan jumlah sample bila populasi berstrata akan tetapi kurang proporsional[18].

Untuk Teknik pengumpulan data peneliti menggunakan skala Likret dikarenakan skala likret adalah skala yang dapat mengukur suatu perilaku, komentar dengan anggapan seseorang ataupun kelompok orang tentang fenomenal social karena pernyataan didalam skala likret ini adalah (SS) sangat setuju, (S) setuju, (RG) ragu-ragu, (TS) tidak setuju, dan (STS) sangat tidak setuju, tetapi dalam penelitian ini peneliti akan memodifikasi dengan cara menghilangkan Ragu-ragu supaya estimasi subyek tidak memberikan jawaban yang condong ditengah yaitu ragu-ragu jadi demikian masing masing dalam aitem akan memiliki aitem yang *favorable* dan *unfavorable*[18].

Skala regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thomson di dalam penelitian wibowo.[1] Skala disusun berdasarkan indikator: memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,909, dengan demikian nilai reliabilitas yang lebih besar atau tinggi dikarenakan melebihi nilai dari 0,8, dan pada aitem regulasi emosi memiliki hasil dari indeks diskriminasi aitem bergerak yaitu 0,037-0,483 dari 18 aitem dan 5 aitem yang tidak valid atau gugur.

Skala prokrastinasi akademik yang di ambil dari penelitiannya Aditya[20] memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,945 dengan demikian nilai tersebut tergolong tinggi dan memiliki reliabilitas yang baik dikarenakan melebihi nilai dari 0,8. Dan pada skala prokrastinasi mendapatkan nilai indeks aitem mulai diangka 0,288 – 0,686, dari 33 aitem dan terdapat 13 aitem yang tidak valid atau gugur.

Analisa data menggunakan uji korelasi product moment untuk variable regulasi emosi terhadap prokrastinasi emosi, perhitungan skala dan Analisa data mendapatkan hasil dengan perhitungan SPSS (*statistical program for social science*) 22.0 for windows

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

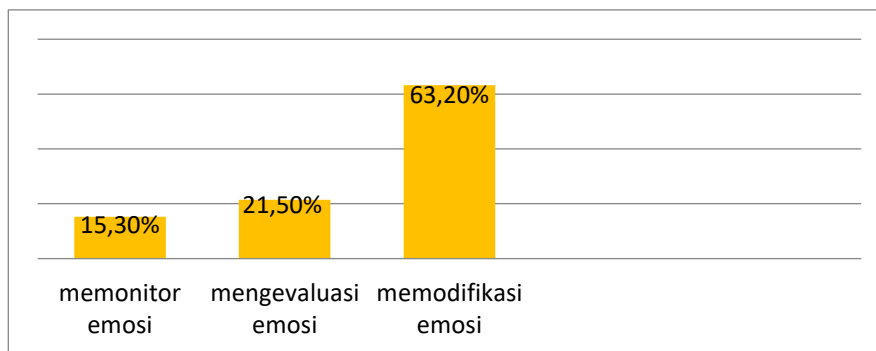
Uji Kategorisasi

Berdasarkan hasil kategori di atas maka dapat diperoleh tabel dibawah ini:

Table 1. Kategorisasi responden

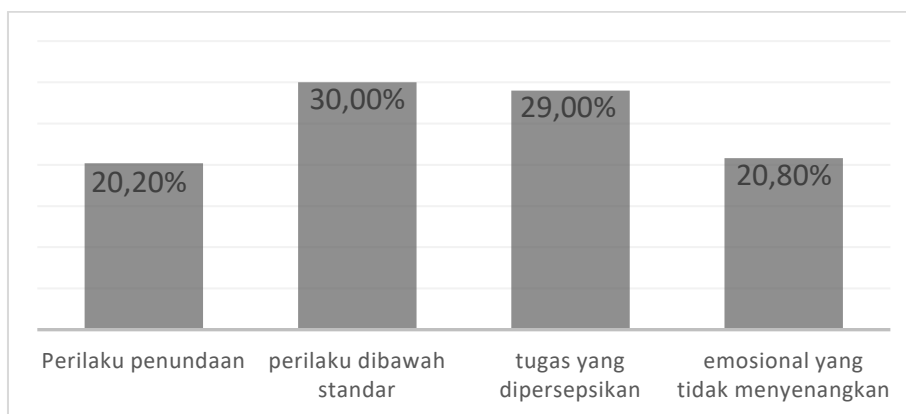
Karakteristik responden	Jumlah	Persentase	Kategori
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	102	52,8%	Tinggi
Perempuan	91	47,2%	Rendah
Usia			
IPA	66	34,2%	Tinggi
IPS	64	33,2%	Sedang
Bahasa	63	32,6%	Rendah
Kelas			
11	98	50,8%	Tinggi
12	95	49,2%	Rendah

Berdasarkan hasil diagram lingkaran diatas, dilihat dari jenis kelamin yang mengisi angket diperoleh presentase siswa berjenis kelamin perempuan yang mengisi angket sebesar 52,8%. Sedangkan siswa laki-laki yang mengisi angket sebesar 47,2%. Jadi sedikit lebih banyak jumlah siswa perempuan yang mengisi angket. Berdasarkan jurusan dibagi menjadi tiga yaitu jurusan IPA, IPS dan Bahasa dimana presentase siswa yang mengisi angket jurusan IPA sebanyak 34,2%, jurusan IPS 33,2% dan jurusan Bahasa sebanyak 32,6%, dari banyak siswa sebanyak 193 orang. Terdapat dua kelas yang mengisi angket yaitu kelas 11 dan 12. Presentase pengisian angket yang dilakukan oleh kelas 11 yaitu sebesar 50,8% dan kelas 12 sebanyak 49,2%.



Gambar 1. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Bedasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan, berdasarkan variabel regulasi emosi pernyataan-pernyataan memperoleh presentase untuk aspek memonitor emosi sebesar 15,30%, aspek mengevaluasi emosi sebesar 21,50% dan untuk aspek memodifikasi emosi sebesar 63,20%. Sehingga aspek yang paling tinggi yaitu aspek memodifikasi emosi dan aspek yang paling rendah adalah aspek memonitor emosi.



Gambar 2. Kategorisasi Variabel Prokratinasi Akademik

Bedasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan, berdasarkan variabel prokratinasi akademik pernyataan-pernyataan memperoleh presentase untuk aspek perilaku penundaan sebesar 20,20%, aspek perilaku dibawah standar sebesar 30,00% , aspek tugas yang dipersepsikan sebesar 29,00% dan aspek emosional yang tidak menyenangkan sebesar 20,80%. Sehingga aspek yang paling tinggi yaitu aspek perilaku dibawah standar dan aspek yang paling rendah adalah aspek perilaku penundaan.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji signifikansi berdampak antara variabel independen kevariabel dependen yang dilakukan melalui uji t jika dinyatakan valid dan residual yang diperoleh memiliki distribusi normal sehingga uji normalitas adalah suatu pengujian yang bertujuan buat menguji model regresi menurut data yang dikumpulkan berkontribusi normal atau tidak berkontribusi normal[15].

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		193
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3,14555029
Most Extreme Differences	Absolute	,221
	Positive	,148
	Negative	-,221
Kolmogorov-Smirnov Z		3,073
Asymp. Sig. (2-tailed)		,020

a. Test distribution is Normal.

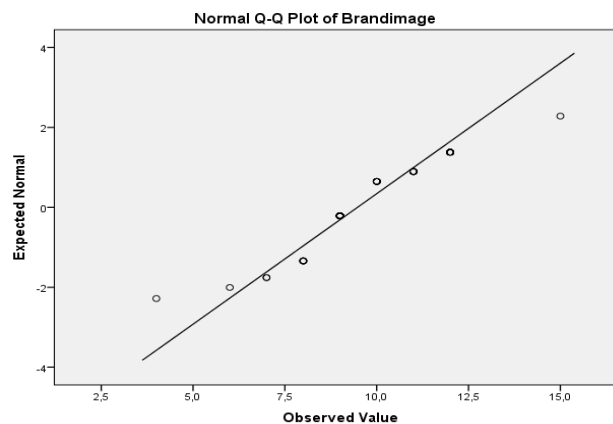
b. Calculated from data.

Sumber: Olah data SPSS 22

Uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikan dari uji *Kolmogorov smirnov* yaitu sebesar $0.020 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menganalisis korelasi pearson atau regresi linier. Pada penelitian ini uji linieritas diukur menggunakan metode test for linierity. Berikut hasil uji Linieritas:

Tabel 3. Uji Linearitas

Sumber: Olah data SPSS 22

Berdasarkan grafik di atas data-data menyebar pada garis lurus grafik sehingga data dapat dinyatakan berdistribusi normal dan dapat digunakan sebagai data penelitian yang akurat.

Uji Korelasi Product Moment

Uji Pearson Product Moment terdiri dari sejumlah jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, di mana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilai berkisar antara -1, 0 dan 1.

Tabel 4. Uji Korelasi Product Moment

		Correlations	
		total regulasi emosi	Total Prokrastinasi Akademik
total regulasi emosi	Pearson Correlation	1	-.823**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	193	193
Total Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.823**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	193	193

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi product moment didapat nilai korelasi variabel regulasi emosi terhadap prokratinasi akademik sebesar $r_{xy} = -.823$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 3 Tulangan memiliki korelasi/hubungan yang negatif.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma Muhammadiyah 3 tulangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan 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]. Tidak hanya itu 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].

Hal ini sejalan dengan pendapatnya gross bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi baik akan melakukan perbaikan kembali pada emosi agar mampu mengendalikan kecemasan saat mengalami prokrastinasi, sebaliknya seseorang yang memiliki regulasi emosi buruk tidak bisa melakukan perbaikan pada emosinya agar dapat mengendalikan kecemasan saat mengalami prokrastinasi[23].

Analisis dalam penelitian ini menunjukkan hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas SMA Muhammadiyah 3 Tulangan 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. Hasil diatas merupakan regulasi emosi

Penelitian Ghufron dan risnawita 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]. Selain itu penelitian terdahulu menyebutkan bahwa ada aspek yang bisa berdampak pada perilaku prokrastinasi salah satunya emotional distress merupakan perasaan cemas yang dimunculkan dari perilaku negatif dalam melakukan prokrastinasi sebagai akibatnya syarat psikologis ini tidak dikelola dengan baik akan memberikan tekanan yang menghasilkan proses penyelesaian tugas sekolah menjadi

terhambat karena perilaku prokrastinasi harus dapat meregulasi emosinya agar tetap tenang dan fokus untuk menyelesaikan tugas[24].

Matsumoto mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola atau memmanagement reaksi emosi yang memiliki tujuan yaitu mencari hasil yang telah di targetkan [25]. 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].

VII. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis yang diterima memiliki hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis ini yaitu sebesar $r_{xy} = -,823$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik melainkan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal ini merupakan bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Dengan adanya penelitian ini, disarankan kepada orang tua untuk regulasi emosi anak sehingga regulasi emosi anak dapat terkontrol dengan memberikan kegiatan yang positif saat anak memiliki waktu yang luang seperti saat liburan sekolah, untuk pihak sekolah terutama pihak BK (bimbingan konseling) untuk memberikan seminar untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada siswanya. Keterbatasan penelitian ini yaitu sampelnya masih terpaku pada salah satu sekolah, dan masih menggunakan satu variable diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel dan menambahkan variable lagi agar dapat memiliki perbedaan dalam penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan trimakasih kepada SMA Muhammadiyah 3 Tulangan yang telah memberikan izin penelitian dan seluruh siswa kelas 11 dan 12 yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.

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 Development 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. Bimbingan. 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 Akademij 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. Aprisandiyas 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. Suriyah 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.