

PERBEDAAN PROKRASINASI AKADEMIK DITINJAU DARI TINGKAT REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 8 TANGGULANGIN

Oleh:

Ch Radna Erlita

Dosen Pembimbing

Ririn Dewanti Dian Samudra Indriani

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oktober, 2023



Pendahuluan

Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan masa peralihan dari Sekolah Dasar (SD) dengan usia peserta didik sekitar 12 - 15 tahun. 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. 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. Hambatan-hambatan ini dalam pengerjaan tugas dikenal sebagai prokrastinasi akademik. 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. Pengaturan waktu merupakan aspek penting dalam regulasi emosi. Ferrari juga menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi pada individu.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Berdasarkan pemaparan pendahuluan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari Tingkat Regulasi Emosi pada Siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin

Metode

- ❑ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparasi
- ❑ 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.
- ❑ Alat ukur Prokrastinasi Akademik mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Irawan dimana alat ukur ini terdiri dari 23 Item valid
- ❑ Alat ukur Prokrastinasi Akademik mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dimana alat ukur ini terdiri dari 18 Item valid
- ❑ Analisis data menggunakan teknik komparasi Uji-T independent sample T-Test dengan bantuan SPSS 26.0 for windows.

Hasil

- ❑ Hasil Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi Unstandardized Residual yaitu 0.200 lebih besar dari 0.05

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.		

- Hasil uji hipotesis dilakukan dengan uji Independen Sample T-Test, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) = 0.001 (<0.05) dengan t = -3.239

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Prokrastinasi 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

- Hasil besaran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik diketahui bahwa nilai R Square adalah $0,110 \times 100\%$ hasilnya 11%

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Emosi	-.332	.110	.533	.284

Pembahasan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi Unstandardized Residual yaitu 0.200 lebih besar dari 0.05. Kemudian hasil uji hipotesis dilakukan dengan uji Independen Sample T-Test dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.001 (<0.05) dan nilai $t = -3.239$, serta nilai R Square adalah $0,110 \times 100\%$ hasilnya 11%. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Tanggulangin dengan tingkat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 11%.

Temuan Penting Penelitian

Temuan penting dalam penelitian ini adalah

Terdapat perbedaan prokastinasi akademik pada siswa ditinjau dari tingkat regulasi emosi dengan tingkat pengaruh regulasi emosi sebesar 11%. Dengan demikian ada faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh sebesar 89% terhadap prokrastinasi akademik.

Manfaat Penelitian

- Penelitian ini bermanfaat bagi pihak sekolah untuk mengurangi tingkat prokastinasi akademik disekolah dengan mengembangkan regulasi emosi pada siswa atau peserta didik.
- Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat dan mengaitkan tema prokastinasi akademik atau tema regulasi emosi dengan atribut psikologis yang lain.

Referensi

- [1] M. Syah, "Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru (AS Wardan (ed.)." Remaja Rosdakarya Offset, 2014.
- [2] M. Suardi, Belajar & pembelajaran. Deepublish, 2018.
- [3] M. P. I. Maliki, Bimbingan Konseling di sekolah dasar. PT Republik Media Kreatif, 2022.
- [4] J. W. Santrock, "A topical approach to life-span development, 3E," Ch, vol. 5, p. 192, 2007.
- [5] U. Wahidin, "Pendidikan karakter bagi remaja," Edukasi Islam. J. Pendidik. Islam, vol. 2, no. 03, 2017.
- [6] S. Aminah and W. D. Pratisti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengambil Matakuliah Praktikum." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- [7] M. Mulyadi, M. Yasdar, and F. Sulaiman, "Penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang," Edumaspul J. Pendidik., vol. 1, no. 2, pp. 92–103, 2017.
- [8] T. Triyono and A. M. Khairi, "Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam)," J. Al-Qalam J. Kependidikan, vol. 19, no. 2, pp. 57–74, 2018.
- [9] M. N. Wangid, "Prokrastinasi akademik: perilaku yang harus dihilangkan," TAZKIYA J. Psychol., vol. 2, no. 2, 2019.
- [10] S. S. Batool, S. Khursheed, and H. Jahangir, "Academic procrastination as a product of low self-esteem: A mediational role of academic self-efficacy," Pakistan J. Psychol. Res., vol. 32, no. 1, p. 195, 2017.
- [11] N. Nafeesa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah," Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol., vol. 4, no. 1, pp. 53–67, 2018.
- [12] Y. Pedhu and M. Y. Indrawati, "Motivasi Belajar dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta," Psiko Edukasi, vol. 20, no. 2, pp. 151–164, 2022.

- [13] P. Yesiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja." Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2020.
- [14] R. H. Khotimah, C. L. Radjah, and D. M. Handarini, "Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang," *J. Kaji. Bimbing. dan konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 60–67, 2016.
- [15] K. Anam, "Hubungan Antara Konformitas dan Dukungan Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, no. 1, 2016.
- [16] M. L. Munawaroh, S. Alhadi, and W. N. E. Saputra, "Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta," *J. Kaji. Bimbing. dan Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 26–31, 2017.
- [17] S. Syifani, F. Putra, and J. Adison, "Rancangan Program Pelayanan BK Berbasis Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Negeri 2 Bukittinggi (Studi pada Kelas XI Tata Boga)," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, no. 6, pp. 13–19, 2022.
- [18] M. Farah, Y. Suharsono, and S. Prasetyaningrum, "Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA," *J. Ilm. Psikol. Terap.*, vol. 7, no. 2, pp. 171–183, 2019.
- [19] M. N. Ghufroon and R. R. Suminta, "Teori-teori psikologi (R. Kusumaningratri," *Ar-Ruzz Media*, 2010.
- [20] E. Oktrifianty, *Kemampuan Menulis Narasi di Sekolah Dasar (Melalui Regulasi Diri, Kecemasan dan Kemampuan Membaca Pemahaman)*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2021.
- [21] A. Kamila and W. Juandi, "Parenting demokratis terhadap remaja yatim piatu dalam membentuk regulasi diri," *Maddah J. Komun. dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 68–83, 2019.
- [22] H. A. Wibowo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Naskah Publikasi," 2016.
- [23] Bandura, *Social learning theory*. 1977.
- [24] C. Senécal, R. Koestner, and R. J. Vallerand, "Self-regulation and academic procrastination," *J. Soc. Psychol.*, vol. 135, no. 5, pp. 607–619, 1995.
- [25] G. O. Pratama, "Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP," *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 8, no. 2, pp. 119–124, 2019.
- [26] P. D. Yanti, "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja di SMP Negeri 3 Mranggen." Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2021.

- [27] M. Eckert, D. D. Ebert, D. Lehr, B. Sieland, and M. Berking, "Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination," *Learn. Individ. Differ.*, vol. 52, pp. 10–18, 2016.
- [28] S. Azwar, *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- [29] A. N. Irawan and W. Widyastuti, "The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Students of Vocation High School," *Acad. Open*, vol. 6, pp. 10–21070, 2022.
- [30] A. N. Hikmah and S. Andik Matulesy, "Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 3, no. 02, pp. 157–166, 2022.
- [31] U. Wiyatama and L. F. Hawadi, "Emotion Regulation: Potential Mediators of the Relationship Between Muraqabah and Academic Procrastination," *Budapest Int. Res. Critics Institute-Journal*, vol. 5, no. 3, pp. 20524–20534, 2022.
- [32] F. N. Chalimah and W. D. Pratisti, "Hubungan Antara Tanggung Jawab, Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Kemandirian dalam Belajar pada Siswa SMP Di Surakarta." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.
- [33] P. I. Harahap, "Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sunggal," 2020.
- [34] S. E. Jacobs and J. J. Gross, "Emotion regulation in education: Conceptual foundations, current applications, and future directions," *Int. Handb. Emot. Educ.*, pp. 183–201, 2014.
- [35] J. D. Hoffmann, M. A. Brackett, C. S. Bailey, and C. J. Willner, "Teaching emotion regulation in schools: Translating research into practice with the RULER approach to social and emotional learning.," *Emotion*, vol. 20, no. 1, p. 105, 2020.
- [36] M. A. Sulaiman, S. Sulistiyana, and E. C. Makaria, "Kontribusi Self-Regulation dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin," *Nusant. Res. J. Hasil-hasil Penelit. Univ. Nusant. PGRI Kediri*, vol. 9, no. 1, pp. 18–27, 2022.
- [37] A. D. Setiawan and H. C. Mamahit, "Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Kristoforus 1 Jelambar Tahun Ajaran 2018/2019," *Psiko Edukasi*, vol. 18, no. 2, pp. 121–136, 2020.
- [38] A. R. Fathoni and E. Indrawati, "Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa," *J. Indones. Sos. Sains*, vol. 3, no. 07, pp. 1018–1026, 2022.

