

Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Tingkat Regulasi Emosi pada Siswa SMP Hangtuhah 5 Sidoarjo

Oleh:

Malvino Lingga Fajaro

Dwi Nastiti

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024



Pendahuluan

- Pendidikan merupakan proses untuk memperoleh wawasan, pengertian, dan cara bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan melalui prosedur pembelajaran [1]. 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 [2].
- 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 [3]. 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 [4]. 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 [5].
- 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 [6]. Hambatan-hambatan ini dalam pengerjaan tugas dikenal sebagai prokrastinasi akademik [7].

Pendahuluan

- 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 [8]. Knaus dan Ellis juga mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan menunda tanpa tujuan dan menghindari tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan di waktu lain [9].
- Penelitian sebelumnya mencatat bahwa prokrastinasi akademik masih sering terjadi pada siswa, tidak memandang usia, jenis kelamin, dan status bagi pelajar maupun pekerja [14]. Hasil penelitian lainnya menyatakan bahwa sekitar 25% - 75% siswa SMP 2 Samarinda mengalami prokrastinasi akademik [15]. Temuan serupa juga diungkap oleh Munawaroh, Alhadi, & Saputra 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 [16]. Hasil survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa SMP Hangtuh 5 Sidoarjo juga menunjukkan bahwa terjadi prokrastinasi akademik di SMP Hangtuh 5 Sidoarjo, 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 di tunjukkan dengan beberapa perilaku seperti penundaan pengerjaan tugas sekolah dan banyak yang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Pendahuluan

- Regulasi emosi menjadi salah satu faktor munculnya prokrastinasi akademik [24]. 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 [25]. Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah, dan Handarini “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa” dengan hasil koefisien $r_{xy} = -0.344$, $sig = 0.000$ ($p < 0,05$) [22]. Regulasi emosi sangat penting bagi siswa SMP karena fase perkembangan remaja seringkali diwarnai oleh perubahan emosi yang intens [26].

Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Perbedaan Antara Prokrastinasi Akademik Yang Dimiliki Oleh Siswa SMP Hangtuh 5 Sidoarjo Ditinjau Berdasarkan Regulasi Emosi?

Metode Penelitian

- Metode penelitian kuantitatif, jenis penelitian komparasi
- Variable X (Bebas) nya adalah regulasi emosi variable Y (terikat) nya adalah prokrastinasi akademik.
- Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling.
- Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Likert. yaitu skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik.
- Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Hangtuh 5 Sidoarjo yang berjumlah 368 siswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada tabel Krejcie & Morgan dengan taraf kesalahan 5%, yang diperoleh jumlah sampel 191 responden.
- teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji-T.
- Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji komparasi yang dihitung menggunakan bantuan program SPSS 18.0 *for windows*

Hasil

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		191
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)		.521 ^{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

2. Uji Kategorisasi

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Prokrastinasi Akademik	191	58.00	71.00	129.00	102.5654	10.15173	103.058
Regulasi Emosi	191	48.00	18.00	66.00	42.1571	7.14927	51.112
Valid N (listwise)	191						

Hasil

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Prokrastinasi Akademik	Based on Mean	2.152	1	191	.178
	Based on Median	2.248	1	191	.154
	Based on Median and with adjusted df	2.248	1	165.498	.168
	Based on trimmed mean	2.195	1	191	.162

Hasil

4. 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
Prokrastinasi Akademik	Equal variances assumed	2.152	.144	-2.215	191	.000	-4.86017	1.50074	-7.82241	-1.89792
	Equal variances not assumed			-2.414	137.143	.000	-4.86017	1.54603	-7.91731	-1.80303

Pembahasan

- Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai $t = -2.215$. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Hangtuh 5 Sidoarjo.
- 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 [13]. 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 [25]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah, dan Handarini juga menunjukkan hasil dengan 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 [14].

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 (<0.05) dan nilai $t = -2.215$. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Hangtuh 5 Sidoarjo.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi ilmu psikologi

2. Manfaat praktis

- Bagi siswa

Bagi siswa dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dalam proses pembelajaran

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.

Referensi

- [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] Sugiyono, *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- [30] 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.
- [31] 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.
- [32] 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.

Referensi

- [33] 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.
- [34] P. I. Harahap, “Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sunggal,” 2020.
- [35] 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.
- [36] 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

