

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki manfaat yang baik untuk perkembangan individu namun pendidikan yang kurang tertata dengan baik akan memunculkan efek negatif berupa perilaku penundaan tugas atau prokrastinasi akademik, (Firmansyah & Mariyati, 2023). Pendidikan digambarkan sebagai suatu proses yang melibatkan berbagai faktor dalam diri. Para orang tua berharap kepada instansi pendidikan untuk dapat mendidik anaknya agar menjadi individu yang berguna dan dapat mewujudkan impian mereka (Arofah & Hidayati, 2021). Salah satu fenomena yang terjadi pada ranah pendidikan yaitu prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (2015) prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan terhadap tugas yang dimiliki sehingga tugas tersebut tidak mampu diselesaikan dengan tepat waktu.

Efek prokrastinasi yang terjadi pada siswa hal ini disebabkan para siswa mengalami fenomena yang disebut *top-dog*, yaitu berubahnya sifat siswa yang tadinya merasa paling tua, paling kuat, dan besar waktu di sekolah dasar, menjadi siswa yang paling kecil, muda dan paling lemah di sekolah menengah pertama, siswa pada jenjang menengah pertama termasuk ke dalam tahapan perkembangan remaja, dimana pada tahapan tersebut aspek psikologi merupakan bagian dari aspek perkembangan yang penting bagi remaja (Santrock, 2012).

Faktor yang menjadi hambatan pada pendidikan yaitu faktor psikologis diri pada siswa, Siswa cenderung melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, ketika merasa sulit dengan tugas yang diberikan maka siswa akan menghindari menyelesaikan hal tersebut dan mulai menyalahkan lingkungan sekitar karena tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan (Sirois, 2018).

Menurut Ghufron dan Risnawati (2016) prokrastinasi merujuk pada perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang kali, di mana individu memilih untuk melakukan aktivitas lain yang tidak relevan daripada menyelesaikan tugas yang sebenarnya penting. Prokrastinasi sering kali melibatkan pengalihan perhatian pada aktivitas yang kurang penting atau menyenangkan, sehingga tugas utama tetap tidak terselesaikan tepat waktu. Fenomena ini bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi mencerminkan ketidakmampuan untuk mengelola waktu secara efektif dan mengatasi dorongan untuk menunda. Dampak dari prokrastinasi dapat merugikan produktivitas dan meningkatkan tingkat stres, karena tugas yang harus diselesaikan menumpuk seiring berjalannya waktu. Dengan demikian, pemahaman tentang prokrastinasi penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola waktu dan tugas.

Triyono (2018) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebesar 84% dari populasi siswa mengalami prokrastinasi, yang berarti mereka cenderung menunda-nunda tugas mereka dan tidak mengikuti jadwal belajar secara disiplin. Sebaliknya, hanya 16% siswa yang menunjukkan kepatuhan yang konsisten terhadap jadwal belajar mereka, menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu tanpa penundaan. Temuan ini menggambarkan perbedaan signifikan dalam kebiasaan manajemen waktu di antara siswa, di mana sebagian besar cenderung menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu mereka secara efektif. Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang prevalensi prokrastinasi di kalangan siswa dan menyoroti perlunya strategi yang lebih baik untuk meningkatkan disiplin dalam belajar dan pengelolaan waktu.

Prokrastinasi melibatkan berbagai aspek masalah yang saling berhubungan dan kompleks. Menurut Ghufron dan Risnawati (2016) prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai perspektif. Satu pandangan menganggap prokrastinasi sebagai penundaan atau kecenderungan untuk menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Pada sisi lain, prokrastinasi juga bisa dipandang sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang timbul karena rasa tidak nyaman atau ketidaknyamanan terhadap tugas tersebut,

serta ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikannya. Lebih lanjut, prokrastinasi sering kali dianggap sebagai suatu trait atau kebiasaan individu yang mempengaruhi cara mereka merespons dan mengelola tugas-tugas mereka. Dengan kata lain, prokrastinasi bukan hanya sekadar penundaan biasa, tetapi juga mencerminkan dinamika emosional dan perilaku yang kompleks yang dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan tanggung jawab mereka.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 kemampuan regulasi emosi pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 6% dibandingkan tahun 2013. Didukung dengan Hasil penelitian Lazuardi & Ecep Supriatna (2021) mengungkapkan bahwa regulasi emosi peserta didik mayoritas berada dalam kategori sedang yang berjumlah 88 (73,33%), untuk kategori tinggi berjumlah 12 (10%), serta sisanya berjumlah 20 (16,67%) berada dalam kategori rendah. Siswa yang tidak berminat pada pendidikan akan memiliki semangat berprestasi yang rendah, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri dan melakukan hal yang disukainya (Suryana et al., 2022).

Proses belajar yang sulit dapat memicu remaja menjadi tidak bisa mengontrol keadaan emosional dan perilakunya sehingga memunculkan perilaku menunda nunda mengerjakan sebuah tugas atau yang biasa disebut prokrastinasi akademik (Sinta et al., 2022). Para siswa lebih senang menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau tidur ketimbang melaksanakan tugas wajib mereka. Hal ini dapat dilihat bahwa di kalangan pelajar menunjukkan 50-60% siswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini tentu menghambat kinerja dan keberhasilan mereka dalam proses belajar, (Schuenemann et al., 2022).

Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dengan melalui wakil kepala sekolah SMP Widya Nusantara dengan cara *gform* diberikan melalui aplikasi *Whatsapp* kepada wakil kepala sekolah dan wakil kepala sekolah meneruskan ke masing-masing kelas 7,8,9. Peneliti mengambil

survei awal dari kelas 7,8,9 sebanyak 20 orang untuk menguatkan data awal melihat fenomena yang terjadi. Kuesioner berisikan aspek dari prokrastinasi dan regulasi emosi untuk melihat apakah terjadi kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi dan bagaimana regulasi emosi mereka dalam menghadapi prokrastinasi data awal diberikan pada tanggal 27 Mei 2024 dengan yang mengisi sebanyak 20 siswa dan ditemukan hasil terdapat 75% persen siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, serta sebanyak 60% siswa sulit mengatur emosinya ketika diberikan tugas sekolah dan juga sebanyak 90% siswa merasa tertekan dan cemas ketika belum menyelesaikan tugas yang diberikan. Mayoritas siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dikarenakan lupa dan kesulitan dengan tugas yang diberikan sehingga memilih untuk menundanya.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan suatu pikiran dari emosi yang dirasakan oleh seseorang dan bagaimana cara ia menginterpretasikan emosi tersebut. Remaja yang kurang bisa meregulasi emosinya dengan baik akan menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, sebaliknya remaja yang mampu mengatur emosi-emosinya maka akan memiliki kesejahteraan diri yang baik untuk individu tersebut.

Sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang berkaitan antara regulasi emosi dan tingkat prokrastinasi akademik, terdapat hasil signifikan dan hubungan yang terdampak seperti hasil penelitian yang San (2016) bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik hal ini menunjukkan strategi regulasi emosi yang baik dan benar dapat menurunkan tingkat prokrastinasi dan membantu untuk menurunkan rasa malas pada diri sehingga memunculkan semangat belajar dan mensejahterakan keadaan psikologisnya.

Penelitian yang dilakukan Wypych (2018) berfokus pada siswa dan non siswa negara polandia mendapatkan hasil bahwa regulasi emosi memiliki sumbangan 70% terhadap tingkat prokrastinasi akademik ($r = -0.05$ $p = 0.23$). Hal ini dikarenakan prokrastinasi dapat berdampak buruk

bagi siswa dalam menyelesaikan tantangan psikologisnya agar tetap optimal dan memiliki psikologis yang sehat.

Penelitian yang dilakukan Husna (2023) yang ditujukan dengan responden siswa bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif dengan prokrastinasi dengan arti semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka semakin menurun pula tingkat prokrastinasi akademiknya sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi seseorang maka tingkat prokrastinasinya tidak akan menurun dan bisa memberikan dampak negatif pada individu tersebut.

Hal senada juga terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan Mirsaeedghazi (2021) ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Apabila regulasi dirinya tinggi maka perilaku prokrastinasinya rendah begitupula sebaliknya. Regulasi diri menjadi penting untuk membekali para remaja untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik dan menunjukkan perilaku yang bersifat positif.

Berdasarkan fenomena yang terdata dan hasil - hasil penelitian mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, maka peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana pengaruh regulasi emosi dan prokrastinasi akademik dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP X Kota Bekasi”. Penelitian dilakukan di sebuah SMP di kota Bekasi dan responden pada penelitian ini yaitu siswa SMP kelas 7,8,9 dengan menggunakan metode kuantitatif serta menggunakan regresi linear sederhana.

1.2. Rumusan Masalah

Melihat penelitian – penelitian terdahulu yang pernah dilakukan dengan topik regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, peneliti melampirkan data-data penelitian terdahulu untuk dijadikan sebagai kajian data sekunder dan menemukan kebaruan atas penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan Sirois, Fuschia M (2018) memiliki hasil bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

penurunan perilaku prokrastinasi akademik, karena regulasi emosi yang baik akan memunculkan perilaku yang baik pula sehingga perilaku mudah dikontrol oleh tubuh karena berhasil menguasai regulasi emosi.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Putri dan Dwi (2016) dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai korelasi (R) sebesar -0,195. Maksudnya adalah ada pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data lainnya didapatkan nilai uji R square sebesar 0,038. Maksudnya adalah regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat membawa dampak positif terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi tingkat regulasi emosi seseorang, maka akan berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademiknya sehingga menciptakan kesejahteraan yang baik bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Putri (2023) kepada para siswa SMP dengan hasil Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif ($p=0,000$ dan $r=-0,297$) antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Regulasi yang baik dan benar akan memunculkan sebuah perilaku dan sikap pada seseorang untuk fokus dalam menghadapi sebuah masalah. Seseorang akan menjadi lebih disiplin, tekad, dan mempunyai tujuan dalam mengimplementasikan setiap tindakannya agar menuju ke arah positif. Sebuah kedisiplinan akan membantu individu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya dan memiliki kemampuan untuk berhasil dan mendapatkan hasil yang bagus pada bidang akademiknya

Sejalan dengan hal tersebut, Hasil penelitian Pratama (2019) secara kuantitatif menunjukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP N 34 Semarang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emo-

si dengan prokrastinasi akademik ($R= 0,180$ $p<0,05$). Regulasi emosi menyumbangkan pengaruh prokrastinasi sebesar 3,2%. Hal ini mengidentifikasi bahwa regulasi emosi dengan segala aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi yang rendah terhadap prokrastinasi akademik, meskipun prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh variabel tersebut.

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan Bytamar (2018) dengan judul *Emotion Regulation Difficulties and Academic* ditujukan pada siswa di india menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebanyak 15% terhadap prokrastinasi akademik dengan arti bagaimana jika seorang percaya dengan kemampuan dirinya sendiri dan mampu mengontrol dirinya sendiri maka dia akan bisa juga meregulasi emosinya dengan bijak dan menurunkan tingkat prokratinasinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ada dapat digambarkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi seseorang. Peneliti melihat bahwa fenomena pada penelitian ini menjadi suatu hal yang perlu digali lebih dalam. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP X Kota Bekasi”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu melihat bagaimana pengaruh dari regulasi emosi seseorang terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada remaja, penelitian ini juga memfokuskan pada kebaruan dari subjek yaitu menggunakan remaja pada masa awal yaitu pada tingkatan SMP karena menurut peneliti usia remaja awal menjadi akar penting pada perkembangan seorang individu.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu ada manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan pada bidang psikologi yang bermanfaat untuk semua pembaca mengenai pentingnya regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada usia remaja.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi tolak ukur bagaimana ilmu yang telah dipelajari dapat diimplementasikan dengan penelitian mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik.

B. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk mengetahui bagaimana pentingnya regulasi emosi yang baik sejak remaja agar perkembangan remaja membawa ke arah positif dan mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik pula.

C. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa mengelola dan mengekspresikan emosi mereka secara lebih efektif. Dengan regulasi emosi yang baik, siswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah tepat waktu dan meningkatkan hasil akademik mereka.

D. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk instansi pendidikan agar lebih menerapkan regulasi emosi bagi siswanya untuk membantu mereka tidak memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.