

Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa

Aulia Muti'ah¹, Nur Wisma¹, *Rani Mega Putri³

Universitas Sriwijaya, Indonesia

*Corresponding Author: rani@fkip.unsri.ac.id

Received: 03-02-2024

Revised: 05-04-2024

Accepted: 15-05-2024

Cite this article: Muti'ah, A., Wisma, N., & Mega Putri, R. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 15-24.
doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v8i1.9798>

Abstract

The Covid-19 era has brought new habits for students, one of which is taking work as a relaxing activity. This arises because of the comfort zone that was formed to entertain oneself in that era. However, this has negative effects on students' academic aspects, for example academic procrastination. Academic procrastination is influenced by many factors, one of which is emotional regulation. A preliminary study conducted with student interviews at SMAN 10 Palembang showed that students can regulate emotions but they still carry out academic procrastination. This research was carried out using a quantitative correlational model method because it wanted to examine whether or not there was a relationship between emotional regulation and students' academic procrastination and was carried out by distributing questionnaires to 85 students as a sample. The results obtained in this research are the most data at the level of emotional regulation 72% and academic procrastination 69%, which is in the "medium" category and produces -0.057 as a Spearman rank correlation value which shows that there is a very weak and unidirectional relationship between emotional regulation and Academic procrastination in class.

Keywords: Academic; procrastination; emotional regulation

Abstrak

Era covid-19 membawa kebiasaan-kebiasaan baru bagi siswa, salah satunya menganggap santai suatu pekerjaan. Hal ini timbul karena zona nyaman yang terbentuk untuk menghibur diri di era tersebut. Namun hal ini membawa efek negatif hingga ke aspek akademik siswa, contohnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya regulasi emosi. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara siswa di SMAN 10 Palembang menunjukkan bahwa siswa dapat meregulasi emosi namun mereka tetap melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif model korelasional karena ingin meneliti ada atau tidaknya hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa dan dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner kepada 85 siswa sebagai sampelnya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah data terbanyak pada tingkat regulasi emosi 72% dan prokrastinasi akademik 69% yaitu berada pada kategori "sedang" dan menghasilkan -0.057 sebagai nilai korelasi spearman rank yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah dan tidak searah antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 10 Palembang, artinya ketika siswa dapat meregulasi emosinya maka prokrastinasi akademiknya menurun, sedangkan bila siswa memiliki regulasi emosi yang rendah maka prokrastinasi akademiknya dapat meningkat.

Kata Kunci: Prokrastinasi; akademik; regulasi emosi

Pendahuluan

Sejak adanya pandemi Covid-19 dua tahun lalu, yang membuat siswa melaksanakan proses pembelajaran mereka di rumah dan semuanya serba menggunakan gawai. Kondisi tersebut membuat mereka menjadi berada di zona nyaman dan mengisi waktu luang dengan menghibur diri mereka, misalnya dengan bermain game atau menonton drama yang tentunya bila terus-menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan dan waktu belajar menjadi tersita. Meski dalam kondisi seperti itu siswa tetap dituntut untuk merampungkan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya di sekolah sebagai bentuk kewajiban seorang siswa. Namun karena serinag berada dalam zona nyaman, siswa susah untuk memulai mengerjakan tugas-tugas, dan cenderung untuk menunda-nunda, atau hal ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik terjadi karena dua faktor, faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternalnya berasal dari luar diri individu, contohnya dari pengaruh teman, sedangkan jika faktor internalnya berasal dari dalam diri individu salah satunya adalah regulasi emosi. Rendahnya kemampuan dalam

meregulasi emosi dapat mempelopori perilaku negatif yang timbul, bahkan bisa juga memengaruhi regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola diri dan mengaplikasikannya pada kehidupannya agar sebuah tujuan yang diharapkan (Azwar, 2022). Salah satu perilaku negatif yang muncul akibat rendahnya regulasi emosi adalah prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

Regulasi emosi menurut Paula & Miftakhul (2021) adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seorang untuk menanggapi situasi tertentu, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi itu. Regulasi emosi juga merupakan strategi untuk mengelola emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak (Irawan & Widyastuti, 2021). Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang negatif (Isti et al., 2017). Berdasarkan semua pendapat ahli di atas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah sebuah cara untuk mengungkapkan, merasakan, mengekspresikan, serta memodulasi emosi secara sadar atau tidak sadar untuk mencapai tujuannya dan menempatkan emosi dengan sesuai. Terdapat delapan macam strategi regulasi emosi menurut Paula & Miftakhul, (2021), yaitu: pemusatan pikiran, penekanan, penghindaran, penyelesaian masalah, penilaian kembali, penerimaan, dukungan sosial, dan distraksi.

Menurut Pekpazar et al., (2021) prokrastinasi adalah kegagalan untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan. Sedangkan Prokrastinasi Akademik adalah kebiasaan menunda memulai mengerjakan dan menunda menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), membuat laporan, dan belajar untuk persiapan ujian. Sedangkan menurut Tice (Muyana, 2018) prokrastinasi akademik adalah penundaan kegiatan akademik yang dapat dikaitkan dengan kecemasan dan juga ketakutan akan sebuah kegagalan. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Dari beberapa pendapat peneliti di atas, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu pada ranah akademik secara sadar sampai waktu-waktu tenggat pengerjaan akademik habis, biasanya bisa berkaitan dengan kecemasan, ketakutan, atau adiksi terhadap hal lain sehingga mengakibatkan menunda mengerjakan sesuatu. Prokrastinasi akademik penyebabnya terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal, salah satu faktor internalnya adalah terkait dengan regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Widyastuti (2022) menghasilkan bahwa adanya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik yang berarti bahwa semakin rendahnya regulasi emosi pada siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang akan

muncul, dan juga sebaliknya jika regulasi emosinya tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

Rasa cemas dan ketakutan yang muncul juga merupakan ekspresi dari regulasi emosi, namun berupa regulasi emosi yang negatif karena mendukung perilaku prokrastinasi akademik, seperti yang diungkapkan di dalam penelitian Musslifah et al., (2018) bahwa bila regulasi emosi dilatih maka dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan bila regulasi emosinya tinggi maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan rendah, sedangkan bila regulasi emosinya rendah maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik terbilang tinggi.

Berdasarkan uraian teori di atas, terdapat perbedaan antara hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara bersama guru BK dan beberapa siswa kelas XI di SMAN 10 Palembang, narasumber melakukan prokrastinasi akademik sesuai dengan pernyataan dari guru BK, namun jawaban mereka mengenai regulasi emosi dapat disimpulkan bahwa mereka sudah melakukan strategi regulasi emosi. Hal ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian di atas yang menyebutkan bahwa regulasi emosi yang tinggi cenderung menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, karena pada kenyataannya di SMAN 10 Palembang, siswa kelas XI memiliki regulasi emosi yang tinggi namun mereka masih cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Metode

Jenis penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis kuantitatif dengan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif korelasional adalah metode penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi, yaitu hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 10 Palembang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah divalidasi ahli yang disebar dengan aplikasi Google Form dengan skoring skala likert: Selalu-Tidak Pernah, kepada 85 siswa kelas XI sebagai jumlah sampelnya, data yang telah dihimpun dianalisis menggunakan perhitungan statistik dengan aplikasi Microsoft Excel dan SPSS versi 25 untuk melihat nilai korelasi dari regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 85 siswa kelas XI SMAN 10 Palembang diolah untuk mengetahui terlebih dahulu tingkat regulasi emosi dan juga prokrastinasi akademiknya. Tingkatan ini dibagi berdasarkan tiga kategori, yaitu: rendah; sedang; dan tinggi, hal ini didasari

oleh Azwar (Khairunnisya & Zuraida, 2020) tentang pengkategorisasian hasil data penelitian. Untuk tingkat regulasi emosi rata-rata siswa memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang, sebesar 73% yang disajikan dalam tabel berikut ini:

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 123$	11	13%
Sedang	$123 \leq X < 177$	62	73%
Tinggi	$X > 178$	12	14%
Total		85	100%

Table 1. Tingkat Regulasi Emosi Siswa Kelas XI SMAN 10 Palembang

Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMAN 10 Palembang dimuat dalam tabel berikut ini:

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 79$	10	12%
Sedang	$79 \leq X < 106$	59	69%
Tinggi	$X > 107$	16	19%
Total		85	100%

Table 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 10 Palembang

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa hasilnya dari jumlah 85 sampel yang diteliti, sebanyak 59 siswa berada dalam kategori sedang atau sebesar 69% dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu, yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dihitung peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26 menggunakan rumus One Sample-Kolmogorov Smirnov Test. Data sebaran yang memiliki distribusi normal memenuhi persyaratan nilai signifikansi lebih dari 0.05. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 data tersebut tidak berdistribusi normal dalam taraf signifikansi 5%. Berikut hasil uji normalitas kedua variabel menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		85
Normal	Mean	0.0000000
Paramete	Std.	13.60012515
rs ^{a,b}	Deviation	
Most	Absolute	0.090
Extreme	Positive	0.090
Differen	Negative	-0.072
ces		
Test Statistic		0.090
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.084 ^c

Table 3. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya adalah 0.084 dan disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena memenuhi kriteria uji normalitas, bahwa bila didapatkan nilai signifikansi > 0.05 , maka data berarti berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini, peneliti hitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Dasar pengambilan keputusan uji linearitas ini bila nilai deviation from linearity lebih dari 0.05, maka data dinyatakan linear, sedangkan bila nilai deviation from linearity kurang dari 0.05 berarti tidak linear. Hasil uji linearitas pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Porkrastinasi Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	13335.443	55	242.463	3.082	0.001
		Linearity	79.851	1	79.851	1.015	0.322
		Deviation from Linearity	13255.593	54	245.474	3.120	0.001
	Within Groups		2281.333	29	78.667		
	Total		15616.776	84			

Table 4. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan tabel 5 di atas nilai deviation from linearity adalah 0,001. Jika disesuaikan dengan dasar pengambilan keputusan uji linearitas, data yang linear memiliki nilai deviation from linearity $> 0,05$, sedangkan hasil uji linearitas pada penelitian ini adalah 0,001 dan hasil ini kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang linear antara variabel X dan variabel Y.

Setelah kedua syarat terpenuhi, tahap berikutnya adalah uji hipotesis untuk dapat melihat ada atau tidaknya korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji prasyarat yang sudah dilakukan sebelumnya, data dalam penelitian ini berdistribusi normal namun tidak linear, artinya salah satu persyaratan uji statistik parametris tidak terpenuhi, maka perhitungan hipotesis dengan menggunakan rumus korelasi (melihat ada atau tidaknya hubungan) statistik non parametris. Rumus korelasi dari statistik non parametris yang digunakan dalam penelitian ini adalah Spearman Rank Correlation dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 5. Hasil Uji Hipotesis

			Kat_ PA	Kat_ RE
Spearman's rho	K	Correlation	1.00	-.057
	at	Coefficient	0	
	_P			
	A	ent		
		Sig. (2-tailed)	.	.606
		N	85	85
K at - R E	K	Correlation	-.057	1.00
	at	Coefficient		0
	_P			
	A	ent		
		Sig. (2-tailed)	.606	.
		N	85	85

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari kedua variabel menggunakan rumus Spearman Rank Correlation adalah -0.057, maka korelasi antara variabel regulasi emosi (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y) berada dalam tingkat “sangat lemah”. Tabel di atas menunjukkan arah korelasi yang kita dapat, sesuai simbol yang berada di depan angka korelasinya, yaitu negatif (-) maka arah korelasi pada penelitian ini merupakan arah negatif, yang artinya tidak searah. Arah tidak searah maksudnya adalah bila regulasi emosi meningkat maka prokrastinasi akademik menurun, sedangkan begitu juga sebaliknya, bila regulasi emosi rendah maka prokrastinasi akademik jadi meningkat. Terakhir, yang perlu disimpulkan dari tabel di atas adalah signifikan atau tidaknya hubungan antar variabel dalam penelitian, sesuai yang tertera pada tabel bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.606 dimana hasil ini lebih dari 0.05. Berdasarkan hasil tersebut ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tidak signifikan dan tidak searah antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI di SMAN 10 Palembang, maka pada penelitian ini tolak H0 dan terima H1 karena hasil dalam mengolah data

menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik walaupun kekuatan korelasinya berada pada kategori sangat lemah. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irawan & Widyastuti, 2022) bahwa regulasi emosi dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif, artinya ketika individu mampu meregulasi emosinya maka prokrastinasi akademiknya akan menurun, sedangkan bila individu tidak mampu meregulasi emosinya maka prokrastinasi akademiknya akan meningkat. Triyono & Dr. Yadi Purwanto (2015) juga dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tinggi akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, sedangkan kebalikannya, bila rendah regulasi emosi maka prokrastinasi akademiknya tinggi. Kedua penelitian tersebut selaras dengan hasil olah data yang peneliti lakukan, bahwa regulasi emosi memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik dan arahnya tidak searah, artinya ada hubungan yang tidak searah di sini adalah bila regulasi emosi tinggi maka prokrastinasi akademik rendah, sedangkan bila regulasi emosi rendah maka prokrastinasi akademik menjadi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mampu meregulasi emosi berguna agar peserta didik dapat tetap terkendali di bawah tekanan dari tugas akademik yang mereka terima sehingga tidak menimbulkan emosi negatif seperti marah, putus asa, kecewa, dan sedih dalam menyelesaikan tugas akademik yang menjadi hambatan bagi peserta didik. Nilai signifikansi pada penelitian ini adalah 0,606 hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 yang berarti tidak signifikan. Makna tidak signifikan bukan berarti korelasi yang terdapat dalam sebuah penelitian merupakan korelasi yang tidak berarti (Sugiyono, 2019). Makna ada korelasi dan tidak signifikan dalam penelitian ini adalah bahwa dalam hubungannya regulasi emosi tidak 100% memberikan pengaruh timbulnya perilaku prokrastinasi akademik, hanya beberapa indikator saja atau ada indikator-indikator lainnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari rumus uji koefisien determinasi yang berguna untuk melihat seberapa besar persentase pengaruh variabel dependen terhadap variabel dependen (Wahyudi, 2010), bila hasil persentasenya besar, maka dapat dikatakan bahwa variabel dependen memberikan pengaruh yang kuat terhadap variabel independen Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini adalah 32% yang menunjukkan bahwa persentasenya kecil dan bermakna bahwa dalam penelitian ini regulasi emosi hanya sedikit kontribusinya terhadap prokrastinasi akademik, dan menunjukkan faktor selain regulasi emosi yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hasil penelitian serupa pernah dilakukan oleh (Ogy et al., 2019) yang menyatakan bahwa regulasi emosi tidak sepenuhnya memberikan pengaruh terhadap timbulnya perilaku prokrastinasi akademik, hanya strategi reappraisal atau penilaian kembali, dalam strategi regulasi emosi yang memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Penutup

Adanya hubungan yang sangat lemah dan tidak searah serta tidak signifikan yaitu sebesar -0.057 berdasarkan hasil dari rumus korelasi Rank Spearman Correlation dari data hasil penelitian pada 85 siswa kelas XI SMAN 10 Palembang dalam menguji untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Artinya ketika regulasi emosi siswa meningkat maka prokrastinasi akademik dapat menurun, sedangkan bila rendahnya regulasi emosi maka prokrastinasi akademik pada siswa dapat meningkat, serta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang menjadi pengaruh prokrastinasi akademik, salah satunya reappraisal atau penilaian kembali, hal ini merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Referensi

- Azwar, B. (2022). Penguatan Self-Regulation Anak Panti Asuhan Aisyah Curup Selama Belajar Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 251. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.5323>
- Irawan, A. N., & Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Students of Vocation High School. *Academia Open*, 6, 2–7. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2538>
- Isti, N., Larasati, anah, & Ratri Desiningrum, D. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Aman Dengan Ibu Dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Salatiga. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Nomor 3).
- Khairunnisya, & Zuraida. (2020). Kecerdasan emosional dengan pegendalian diri pada mahasiswa psikologi universitas potensi utama. *Jurnal FPsi*, 1(1), 71–88.
- Musslifah, A. R., Surakarta, U. S., Surakarta, K., & Tengah, J. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Ogy, G., Sma N, P. □, Cilacap, K., & Tengah, J. (2019). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Ijgc*, 8(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

- Paula, K. M., & Miftakhul, J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Sugiyono. (2019). *Metode PENELITIAN: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Triyono, & Dr. Yadi Purwanto, M. M. (2015). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wahyudi, A. (2010). Analisis Korelasi Rank Spearman. *Jurnal Metode Kuantitatif*, 13.