

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP X KOTA BEKASI

Muhammad Arief Satrio¹ Ariefsatrio392@gmail.com
Ecep Supriatna² Ecep.Supriatna@dsn.ubharajaya.ac.id

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstrak. 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. Salah satu fenomena yang terjadi pada ranah pendidikan yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat 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. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX di sekolah Widya Nusantara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif pada regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Widya Nusantara, pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1%,. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu siswa SMP Widya Nusantara mampu mengontrol emosinya dalam prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, prokrastinasi tetap ada dalam pola perilaku mereka, meskipun tidak terlalu sering terjadi.

Kata Kunci: regulasi emosi, prokrastinasi akademik, siswa SMP

Abstract. *of academic procrastination in adolescents. This research also focuses on the novelty of the subject, namely using adolescents in the early years, namely at the junior high school level because according to researchers, early adolescence is an important root in an individual's development. This research uses quantitative methods. The population and sample used in this research were students in grades VII, VIII, IX at the Widya Nusantara school. The results of the research show that there is a negative influence on emotional regulation on academic procrastination in Widya Nusantara Middle School students, the influence of the emotional regulation variable on the academic procrastination variable is 10.1%. The conclusion of this research is that Widya Nusantara Middle School students are able to control their emotions in academic procrastination. Nevertheless, procrastination still exists in their behavioral patterns, although it does not occur very often.*

Keyword: *emotional regulation, academic procrastination, junior high school students*

Pendahuluan

Pendidikan memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan individu. Namun, pendidikan yang tidak terstruktur dengan baik dapat menyebabkan dampak negatif seperti perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi akademik (Firmansyah & Mariyati, 2023). Orang tua mengharapkan institusi pendidikan untuk mendidik anak-anak mereka sehingga menjadi individu yang bermanfaat dan dapat mencapai impian mereka (Arofah & Hidayati, 2021). Salah satu masalah yang sering muncul dalam dunia pendidikan adalah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (2015), prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas yang berakibat pada ketidakmampuan menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu.

Prokrastinasi yang dialami oleh siswa seringkali disebabkan oleh fenomena yang dikenal sebagai *top-dog*, yaitu perubahan sikap siswa yang sebelumnya merasa paling senior, paling kuat, dan paling besar di sekolah dasar menjadi merasa paling kecil, paling muda, dan paling lemah di sekolah menengah pertama. Pada tahap ini, siswa berada dalam fase perkembangan remaja, di mana aspek psikologis merupakan bagian penting dari perkembangan mereka (Santrock, 2012). Salah satu hambatan dalam pendidikan adalah faktor psikologis siswa. Siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas yang diberikan, terutama ketika mereka merasa kesulitan. Akibatnya, mereka menghindari tugas tersebut dan mulai menyalahkan lingkungan sekitar karena ketidakmampuan mereka menyelesaikan tugas (Sirois, Fuschia M, 2018).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kemampuan regulasi emosi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%. Angka ini meningkat sebesar 6% dibandingkan dengan tahun 2013 (Purwanto, 2019). Penelitian oleh Nur Hayati (2017) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berada pada kategori rendah pada 11 remaja (36,66%), kategori sedang pada 12 remaja (40%), dan kategori tinggi pada 7 remaja (23,33%). Siswa yang kurang berminat dalam pendidikan cenderung memiliki semangat berprestasi yang rendah, kurang percaya diri, dan lebih memilih melakukan kegiatan yang mereka sukai (Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, 2022).

Kesulitan dalam proses belajar dapat menyebabkan remaja tidak mampu mengendalikan emosi dan perilaku mereka, sehingga muncul perilaku menunda pengerjaan tugas atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Sinta et al., 2022). Siswa cenderung lebih memilih menghabiskan waktu dengan menonton televisi atau tidur daripada menyelesaikan tugas mereka. Data menunjukkan bahwa 50-60% pelajar mengalami prokrastinasi akademik, yang tentunya menghambat kinerja dan kesuksesan mereka dalam proses belajar (Schuenemann et al., 2022).

Peneliti memberikan kuesioner untuk menguatkan data awal untuk melihat fenomena yang terjadi, data awal diberikan pada siswa SMP Widya Nusantara pada tanggal 27 Mei 2024 dengan 20 responden 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 (Pratama, 2019), regulasi emosi adalah pemikiran tentang emosi yang dialami oleh seseorang dan cara mereka menafsirkan emosi tersebut. Remaja yang kurang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, remaja yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan memiliki kesejahteraan diri yang lebih baik.

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 dilakukan Yap Sin Samsilah (2016) bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik hal ini menunjukan 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.

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

Berdasarkan latar belakang di atas, 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.

Landasan Teori

Menurut Ferrari (2015), prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas yang berakibat pada ketidakmampuan menyelesaikan tugas tersebut tepat waktu.

Prokrastinasi yang dialami oleh siswa seringkali disebabkan oleh fenomena yang dikenal sebagai *top-dog*, yaitu perubahan sikap siswa yang sebelumnya merasa paling senior, paling kuat, dan paling besar di sekolah dasar menjadi merasa paling kecil, paling muda, dan paling lemah di sekolah menengah pertama. Pada tahap ini, siswa berada dalam fase perkembangan remaja, di mana aspek psikologis merupakan bagian penting dari perkembangan mereka (Santrock, 2012). Salah satu hambatan dalam pendidikan adalah faktor psikologis siswa. Siswa cenderung menunda menyelesaikan tugas yang diberikan, terutama ketika mereka merasa kesulitan. Akibatnya, mereka menghindari tugas tersebut dan mulai menyalahkan lingkungan sekitar karena ketidakmampuan mereka menyelesaikan tugas (Sirois, Fuschia M, 2018).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kemampuan regulasi emosi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%. Angka ini meningkat sebesar 6% dibandingkan dengan tahun 2013 (Purwanto, 2019). Penelitian oleh Nur Hayati (2017) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berada pada kategori rendah pada 11 remaja (36,66%), kategori sedang pada 12 remaja (40%), dan kategori tinggi pada 7 remaja (23,33%). Siswa yang kurang berminat dalam pendidikan cenderung memiliki semangat berprestasi yang rendah, kurang percaya diri, dan lebih memilih melakukan kegiatan yang mereka sukai (Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, 2022).

Menurut Gross (Pratama, 2019), regulasi emosi adalah pemikiran tentang emosi yang dialami oleh seseorang dan cara mereka menafsirkan emosi tersebut. Remaja yang kurang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, remaja yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan memiliki kesejahteraan diri yang lebih baik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7, 8, 9 pada sekolah Widya Nusantara yang berada pada kota Bekasi sebanyak 265 siswa dengan sampel yaitu siswa kelas 7,8, dan 9 SMP Widya Nusantara Kota Bekasi yang ditentukan menggunakan rumus slovin dan taraf kesalahan 10% dan didapatkan hasil berupa 72,6 kemudian dibulatkan peneliti menjadi 100 responden siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara menyebarkan google form kepada responden yang dianalisis menggunakan skala Likert. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji asumsi untuk mengetahui data yang telah didapat normal atau tidak normal, dan untuk mengetahui data yang diperoleh linear atau tidak linear kemudian menggunakan analisis data korelasi untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dan menggunakan analisis data regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi pada siswa, dan untuk menganalisis data yang diperoleh dari responden peneliti menggunakan aplikasi SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	N	Presentase
Tinggi	6	6 %
Sedang	89	89 %
Rendah	5	5 %
Total	100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi prokrastinasi akademik bahwa responden yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi sebesar 6 %, kemudian responden yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 89 %, dan responden yang memiliki prokrastinasi akademik rendah sebanyak 5 %, pada penelitian penelitian ini kebanyakan memiliki responden memiliki prokrastinasi akademik pada tingkat yang sedang, yang artinya hanya sebagian besar siswa kelas 7,8,9 SMP Widya Nusantara yang melakukan prokrastinasi akademik.

Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Kategori	N	Presentase
Tinggi	65	65 %
Sedang	32	32 %
Rendah	3	3 %
Total	100	100%

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi regulasi emosi bahwa responden yang memiliki regulasi emosi yang tinggi sebesar 65 %, kemudian responden yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sebanyak 32 %, dan responden yang memiliki prokrastinasi akademik rendah sebanyak 3 %, pada penelitian ini kebanyakan siswa memiliki regulasi emosi pada tingkat yang tinggi, yang artinya sebagian besar siswa kelas 7,8,9 SMP Widya Nusantara mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik

Uji Hipotesis

1. Uji Korelasi

Penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment pearson karena data yang diperoleh menghasilkan data yang normal dan uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Hasil dari uji korelasi sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Uji Korelasi Product Moment Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikan	Jumlah Subjek
Kontrol Diri Perilaku Penggunaan Smartphone Bermasalah	-0,318	0.000	100

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment pearson antara variabel regulasi emosi dengan variabel prokrastinasi akademik menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,318 dan signifikan 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik serta hipotesis dapat diterima bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini.

2. Uji Regresi

Pada penelitian ini menggunakan analisis uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik. Berikut hasil analisis regresi linear sederhana :

Tabel 4. 6 Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R	Std. Error of the Estimate
1	0,318	0,101	0,092		8,761

Predictor : (Constant), Regulasi Emosi

Berdasarkan dari hasil table summary diatas menghasilkan nilai korelasi (R) sebesar 0,318 dan nilai sebesar R square atau koefisien determinasi sebesar 0,101 dapat diartikan pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1%.

Tabel 4. 7 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	532,737	1	535,737	6,666	0.000
	Residual	7832,573	98	79,924		
	Total	8365,310	99			

a. Dependent Variable : Prokrastinasi Akademik

b. Predictors : (Constant), Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis anova diatas bahwa menghasilkan nilai F hitung sebesar 6,666 dengan tingkat signifikan 0,000 ($p < 0.05$). dan dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik

Tabel 4. 8 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient		
		B	Std Error	Beta	T	Sig
1	(Constant)	78,878	5,126		15,388	0.000
	Regulasi Emosi	-0,434	0.131	-0,318	-53,316	0.000

a. Dependent Variabel : Prokrastinasi Akademik

$$Y = a + bX$$

$$Y = 78,878 - 0,434$$

Berdasarkan analisis uji regresi yang telah dilakukan bahwa jika siswa tidak memiliki regulasi emosi maka prokrastinasi akademik yang dilakukan sebesar 78,878. Hasil dari nilai angka koefisien regresi menghasilkan nilai sebesar -0,434 yang dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% pada regulasi emosi (X), maka akan terjadi penurunan sebesar 0,434 pada prokrastinasi akademik, pada nilai tersebut menunjukkan nilai yang negatif, sehingga dapat diartikan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa, dalam melakukan pengukuran penelitian ini menggunakan prokrastinasi akademik dengan jumlah 21 aitem valid dan menggunakan mengukur skala regulasi emosi dengan jumlah aitem 10 aitem yang valid, pada penelitian ini menganalisis data dengan menggunakan analisis uji asumsi, uji kategorisasi, dan uji hipotesis untuk menghasilkan jawaban dari permasalahan dari penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa.

Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, berdasarkan hasil dari analisis uji normalitas yang telah dilakukan yaitu menggunakan uji normalitas one sample kolmogrov-smirnov test menghasilkan nilai sebesar 0,310 ($p > 0,05$), dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal, dan hasil uji linearitas memperoleh nilai sebesar 0,241 dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut linear.

Berdasarkan hasil dari uji variabel prokrastinasi akademik bahwa sebagian besar responden melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkat yang sedang yaitu (89%) sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMP Widya Nusantara cukup mampu untuk cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Sembiring (2023) bahwa prokrastinasi akademik dalam kategori sedang menunjukkan adanya kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik tetapi tidak berkategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan tidak sepenuhnya menunda tugas dengan sengaja, tetapi terkadang terjadi peristiwa atau aktivitas yang tidak terduga yang dapat mempengaruhi siswa saat belajar atau mengerjakan tugas.

Berdasarkan pemberitaan Radar Bengkulu Online.id yang ditulis oleh Eka (2024) siswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan berdampak negatif bagi kesehatan mentalnya, siswa akan merasa cemas dan terbebani dengan tugas yang diberikan, mengerjakan tugas yang diberikan jadi terburu-buru karena takut salah dan hasil yang diselesaikan menjadi tidak optimal. Pernyataan tersebut dapat dikaitkan bahwa siswa SMP Widya Nusantara dari hasil kategorisasi menghasilkan prokrastinasi akademik sedang, sehingga sebagian siswa yang melakukan prokrastinasi akademik beresiko mengalami kecemasan karena tugas yang diberikan dan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian Nitami (2015) Prokrastinasi akademik dapat mengarah pada perilaku di mana siswa mengabaikan waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas. Mereka cenderung lebih suka bermain dengan teman atau mengejar hobi mereka, sehingga sering kali lupa akan tenggat waktu tugas yang masih menumpuk. Seringkali alasan yang diutarakan adalah kurangnya waktu karena terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dari pernyataan tersebut dapat dikaitkan bahwa siswa SMP Widya Nusantara menghasilkan kategori sedang dalam prokrastinasi akademik, dapat dikatakan bahwa sebagian siswa melakukan prokrastinasi karena sibuk dengan hal lainnya dibanding mengerjakan tugas dan hal tersebut akan beresiko membentuk sikap siswa yang buruk dan cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian Clara (2017) bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akan mengurangi tingkat disiplin dalam dirinya karena mereka akan mengalihkan tugas yang kurang disukai dan lebih fokus untuk melakukan hal yang disenangi bukan menyelesaikan tugas yang diberikan. Dari pernyataan tersebut dapat dikaitkan bahwa siswa SMP Widya Nusantara menghasilkan kategorisasi sedang, sehingga siswa SMP Widya Nusantara sebagian mengalami prokrastinasi akademik, apabila siswa SMP Widya Nusantara tidak mengatasi prokrastinasi akademik maka beresiko mengalami penurunan kedisiplinan dalam dirinya yang berbahaya bagi masa perkembangannya.

Hasil dari kategorisasi dari variabel regulasi emosi sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi yaitu (65%) sehingga dapat diartikan bahwa siswa SMP Widya Nusantara mampu untuk mengontrol dirinya mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Paula, Martha Kogoya Veronika, (2021) bahwa regulasi emosi tinggi dalam prokrastinasi akademik artinya siswa SMP Widya Nusantara mampu mengontrol emosinya untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian Pratama, (2019) regulasi emosi yang tinggi mempunyai beberapa manfaat dan keuntungan seperti kemampuan untuk mengatur emosi, seperti mengelola emosi dan tetap tenang di bawah tekanan, dapat membantu siswa mengatasi emosi negatif saat menyelesaikan tugas akademik. Siswa yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi negatif seperti kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustrasi yang mungkin muncul ketika menghadapi hambatan dalam proses mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini didukung oleh penelitian Bytamar (2020) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil dari analisis uji regresi linear sederhana, menghasilkan nilai F hitung sebesar 6,666 dengan tingkat signifikan 0,001 ($p < 0,05$). Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Kemudian menghasilkan nilai R tabel sebesar 0,318 dan nilai koefisien R square atau koefisien determinasi sebesar 0,101 dapat diartikan pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1% hal ini disebabkan oleh kecemasan dimana siswa ketika belum menyelesaikan tugasnya akan muncul kecemasan dan perasaan takut akan dengan hasil akhir tugas yang diberikan mengakibatkan kurangnya kemampuan dalam

meregulasi emosi dengan baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi dengan prokrastinasi akademik (Layyinatus Syifa, Sunawan, 2018)

Dalam pembahasan diatas dapat diartikan bahwa siswa SMP Widya Nusantara memiliki regulasi emosi yang tinggi dalam mengatasi prokrastinasi akademik dan prokrastinasi akademik dalam kategori yang sedang yang artinya siswa SMP Widya Nusantara belum sepenuhnya mampu untuk mengurangi kecenderungan dalam prokrastinasi akademik. Keterbatasan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada siswa SMP Widya Nusantara sehingga hanya dapat mengetahui regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Widya Nusantara.

Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis dan pembahasan di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh dan hubungan yang negatif pada regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Widya Nusantara, Pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1% dan 89,9% terdapat variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dapat dikatakan bahwa siswa SMP Widya Nusantara mampu mengontrol emosinya dalam prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, prokrastinasi tetap ada dalam pola perilaku mereka, meskipun tidak terlalu sering terjadi.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mendalami pengaruh faktor-faktor baru yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran dan efikasi diri. Sumbangsih pengetahuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan yang lebih kuat untuk pengembangan program-program intervensi yang lebih terarah dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa, dan menambah profil demografis untuk memperkaya penelitian tersebut. Disarankan untuk mengembangkan program intervensi regulasi emosi pada tingkatan SMP dan memberikan layanan konseling untuk para siswa yang merasa kesulitan dalam mengerjakan tugasnya sehingga menimbulkan prokrastinasi akademik.

Kepustakaan

- Arofah, A. J., & Hidayati, N. (2021). *Analisis Kepercayaan Diri Siswa SMP Kelas IX Dalam Pembelajaran Matematika*. 8(2), 328–335.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Education Psychology*, 11, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). *Peran Self-Efficacy dan Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang)*. 1(2), 159–169.
- Eka, S. muhammadin. (2024). *Penyebab dan Dampak Negatif Prokrastinasi Terhadap Kesehatan Mental*. 16 Januari. <https://radarbengkulu.disway.id/read/666097/penyebab-dan-dampak-negatif-prokrastinasi-terhadap-kesehatan-mental>
- Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, K. H. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Esmaeili, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the Causes of Academic Procrastination from the Perspective of Male Middle School Male Students. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(2464–2487), 1–22.
- Ferrari, J. R. (2015). *Procrastination and Task Avoidance--Theory, Research and Treatment*. January 1995. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Firmansyah, R., & Mariyati, L. I. (2023). 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]. *Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.21070/ups.2845>
- Layyinatus Syifa, Sunawan, E. N. (2018). Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i1.18167>
- Mirsaeedghazi, S. S. (2021). Examining Learner Level Pf Procrastination Using ICT And Classroom Writing Test. *Isagoqe*, 1(1), 171–184.
- Nitami, M. (2015). *Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa*. 4(1), 1–12.
- Paula, Martha Kogoya Veronika, M. J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.

- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Giandra. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 120–124. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.19693>
- San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 13(4), 459–466. <https://doi.org/10.3844/ajassp.2016.459.466>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.). Erlangga.
- Schuenemann, L., Scherenberg, V., Salisch, M. Von, Eckert, M., & Eckert, M. (2022). “ I ’ ll Worry About It Tomorrow ” – Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. March. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Sembiring, D. A. K., Setiawan, A., Vanchapo, A. R., Bekasi, I., Jayapura, U. C., Hazairin, U. P., Bengkulu, S. H., Faathir, S., & Tangerang, H. (2023). The Analysis Of Relationship Between Students Academic Procrastination Behavior And Students Learning Motivation. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 200–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.55352/mudir>
- Sinta, T., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The Predictor Of Emotional Regulation On Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(3), 183–188. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.60750>
- Sirois, Fuschia M, B. G. (2018). Giving in when feeling less good : Procrastination , action control , and social temptations and Benjamin Gigu. *Britis*, 1–24. <https://doi.org/10.1111/bjso.12243>