

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN
REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Sains dalam Ilmu Psikologi**



Oleh:
TRIYONO
S. 300 120 015

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN
REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Sains dalam Ilmu Psikologi**

**Oleh:
T R I Y O N O
S.300 120 015**

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

Halaman Persetujuan

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA**

Disusun oleh:

TRIYONO

S300120015

Telah Disetujui dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Telah disetujui:

Pembimbing

Tanggal, Juni 2014



Dr. Yadi Purwanto, MM

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND EMOTION REGULATION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Triyono

ABSTRACT. *This study aims to determine the relationship of self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination of the students of senior high school. The subjects of the study are the students of the X grade of senior high school of 03 Sukoharjo which amounts to 162. The hypothesis proposed by researcher is, there is a relationship between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination. The type of the study used is quantitative correlation study with the data collection using a scale. The sampling technique used is cluster random sampling. The data is collected by three scales, self-efficacy, emotion regulation and academic procrastination. Statistical analysis used in the study is multiple regression analysis. Based on the result of the analysis, obtained a significant correlation between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination. Effective contribution of self-efficacy and emotion regulation together against academic procrastination is 41.6%. The result of the study showed there is a significant relationship between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination of the students of senior high school. The result of the relationship between self-efficacy and emotion regulation is negative to academic procrastination of the students of senior high school. It means, the higher the self-efficacy and emotion regulation, the academic procrastination of the senior high school students will decrease. The implication of this study in the field of education is academic procrastination can be reduced by increasing self-efficacy and emotion regulation.*

Keywords: academic procrastination, self-efficacy, emotion regulation

PENDAHULUAN

Belajar merupakan kewajiban siswa. Dalam upaya menyelesaikan tugas akademiknya tersebut, setiap siswa mempunyai strategi yang berbeda. Ada yang langsung mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, dan ada pula yang memilih menunda

mengerjakan tugas dengan alasan masih ada hari esok atau waktu untuk menyelesaikannya.

Mengulur waktu dan melakukan penundaan pengerjaan tugas dan kewajiban belajar merupakan salah satu tanda ketidaksiapan individu dalam menggunakan waktu secara efektif. Penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi menghambat

proses belajar siswa sendiri. Dalam bidang psikologi perilaku menunda-nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik (Ferrari, Jhonson, dan Mc Cown, 1995).

Prokrastinasi adalah menunda apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu ke depan karena hal tersebut dirasakan berat, tidak menyenangkan atau kurang menarik (Lay, dalam Gunawinata dkk, 2008). Menurut Erde (dalam Thakkar, 2009) prokrastinasi merupakan penundaan suatu tugas yang pada awalnya sudah direncanakan. Gufron dan Risnawita (2010) memberikan definisi prokrastinasi akademik sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam mengerjakan tugas pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Sedangkan Ferarri, Jhonson, dan Mc.Cown (1995) menyebutkan prokrastinasi sebagai sebuah tindakan menunda

kegiatan, khususnya pada saat memiliki alasan yang jelas.

Blinder (2000) menyebutkan prokrastinasi juga dapat berakibat pada emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dirinya telah melakukan prokrastinasi, mereka cenderung akan mengalami berbagai perasaan, di antaranya adalah merasa bersalah, merasa telah melakukan kecurangan, mengutuk diri sendiri, mengalami kecemasan, kepanikan, ketegangan, dan rendah diri.

SMAN 03 Sukoharjo merupakan salah satu SMA berprestasi di Kabupaten Sukoharjo. Berbagai macam prestasi akademik pernah diraih oleh SMAN 03 Sukoharjo. Kemampuan berprestasi siswa SMAN 03 Sukoharjo memunculkan persepsi masyarakat bahwa prokrastinasi akademik di siswa SMAN 03 Sukoharjo tergolong rendah. Namun berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Desember 2013 terhadap siswa kelas X-9 yang berjumlah 32 siswa diketahui bahwa 84% siswa pernah melakukan prokrastinasi, sisanya 16% menaati jadwal belajar dengan tepat waktu.

Gambaran prosentase prokrastinasi akademik siswa tercantum dalam tabel berikut.

Tabel Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa.

Prosentase	Melakukan	Tidak Melakukan
		84%

Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa disebabkan beberapa hal, seperti: sibuk atau banyak kegiatan lain (50%), kurang memahami tugas (28%), malas (16%), dan menunggu batas akhir pengumpulan tugas (6%). Gambaran penyebab prokrastinasi akademik tercantum dalam tabel berikut.

Tabel Penyebab Prokrastinasi Akademik.

Penyebab Prokrastinasi Akademik	Prosentase
Sibuk atau banyak kegiatan lain	50%
Kurang memahami tugas	28%
Malas	16%
Menunggu batas akhir pengumpulan tugas	6%

Menunda mengerjakan tugas, menunjukkan bahwa para siswa belum dapat mengelola waktu belajar dengan baik. Indikatornya adalah tidak memiliki jadwal belajar yang tetap. Hanya 12% siswa yang mengerjakan tugas pada hari yang sama dengan tugas diberikan. Sisanya, 84% siswa yang mengerjakan tugas pada malam

menjelang tugas dikumpulkan. Adapun 4% siswa lainnya mengerjakan tugas pada saat tugas hendak dikumpulkan, misalnya pagi hari di sekolah, dan lain-lain. Gambaran lengkap waktu pengerjaan tugas tercantum dalam tabel berikut.

Tabel Waktu Pengerjaan Tugas.

Waktu	Prosentase
Mengerjakan tugas pada hari yang sama	12%
Malam menjelang tugas dikumpulkan	84%
Mengerjakan tugas pada saat tugas hendak dikumpulkan	4%

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang siswa melakukan prokrastinasi adalah rendahnya keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya (efikasi diri).

Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri sejatinya merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan

Novariandhini dan Latifah (2012) dalam penelitian yang dilakukan terhadap siswa SMA di

Bogor, menyebutkan bahwa prestasi akademik seseorang berhubungan dengan harga diri, efikasi diri, dan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan Klassen dan Kuzucu (2009) menunjukkan hasil bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang kuat bagi prokrastinasi, baik untuk perempuan maupun laki-laki sehingga efikasi diri menjadi prediktor yang kuat bagi prokrastinasi. Ferrari, dkk., (dalam Haycock, McCarthy dan Skay, 1998) menemukan korelasi negatif antara keyakinan efikasi (*efficacy belief*) dan prokrastinasi akademik. Tuckman (dalam Haycock, dkk., 1998) menemukan hubungan terbalik yang signifikan antara efikasi diri dan penundaan. Dalam penelitian lain, efikasi diri bersama kontrol diri (Muhid, 2009), orientasi pada kesempurnaan (Gunawinata, dkk., 2008), dan pola asuh otoriter orang tua (Rohmatun, 2013) memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan seseorang berperilaku prokrastinasi akademik.

Selain efikasi diri, regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi

akademik siswa. Siswa yang melakukan prokrastinasi dapat melahirkan kondisi emosi negatif dalam dirinya.

Roger dan Daniel (2008) menyebutkan emosi merupakan suatu perasaan yang dapat mempengaruhi individu untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang ditargetkan atau menundanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2013) menunjukkan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan kemampuan melakukan regulasi emosi, maka motivasi berprestasi individu tersebut dapat tumbuh. Surijah dan Tjundjing (2007) menyebutkan salah satu aspek kondisi psikis individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah *emotional distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif pada saat melakukan prokrastinasi).

Perubahan emosi yang menimbulkan rasa cemas apabila tidak dikelola dengan baik akan memberikan tekanan pada diri pelaku prokrastinasi sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kalat dan Shiota

(2007) menyebutkan bahwa regulasi emosi merupakan strategi koping terhadap stress yang dialami seseorang, dalam hal ini ketika ada tekanan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang (Solomon dan Rothblum, dalam Ferrari, Keane, S., Wolf dan Beck, 1998). Apabila pada saat masih menempuh pendidikan di jenjang SMA seseorang sudah melakukan prokrastinasi akademik, diasumsikan pada jenjang pendidikan berikutnya seperti Perguruan Tinggi (Universitas) tingkat prokrastinasi akademiknya juga akan semakin meningkat. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA?

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik saat ini bukan istilah baru. Istilah prokras-

tinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi *menunda* sampai hari berikutnya. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Gufron dan Risnawita, 2010)

Prokrastinasi oleh Tjundjing (2006) didefinisikan sebagai sifat atau kecenderungan individu melakukan penundaan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk perilaku menunda yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang sebenarnya dapat dilakukan pada saat itu juga.

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa akar dari prokrastinasi meliputi perasaan dalam diri, ketakutan, harapan, memori, mimpi, keraguan dan tekanan.

Prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penun-

daan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas kursus dan lain-lain). Prokrastinasi non-akademik berkaitan dengan tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dan lain-lain).

Menurut Burka dan Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Selain itu juga karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda.

Ghufon dan Risnawita (2010) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah: a) Faktor internal dan faktor eksternal. Suriyah dan Tjundjing (2007) menyebutkan aspek yang dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi adalah

perceived time (gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas), *intention-action gap* (perbedaan antara keinginan dan perilaku sebenarnya), *emotional distress* (perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi), dan *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan diri).

Emotional distress artinya perasaan cemas yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi. Kondisi psikologis ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat memberikan tekanan yang membuat proses pengerjaan tugas sekolah terhambat. Untuk itu seorang prokrastinator harus dapat mengatur atau meregulasi emosi agar dapat tetap tenang dan fokus menyelesaikan tugas sekolah.

Gross dan Thompson (2007) yang didukung oleh Kalat dan Shiota (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis, dalam hal ini penyelesaian tugas-tugas akademik.

Ferrari (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik

sebagai perilaku penundaan, dapat termanifestasikan ke dalam aspek-aspek yang dapat diukur dan diamati, seperti:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

B. Efikasi Diri

Bandura (1997) menyebutkan efikasi diri sebagai hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Keyakinan yang dimiliki individu untuk melakukan suatu tindakan tersebut mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi kesulitan penyelesaian tugas tertentu.

Santrock (2009) mendefinisikan efikasi diri dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa dia mampu melakukan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif.

Dengan demikian efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan individu memperkirakan sejauhmana kemampuan dirinya, termasuk potensi-potensi yang dimiliki mengenai untuk melakukan suatu tindakan serta menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai satu tujuan.

Efikasi diri seseorang menurut Bandura (1997) dapat dilihat dari 3 aspek, yaitu: Tingkat (*level*), Keluasan (*generality*), dan Kekuatan (*strength*).

C. Regulasi Emosi

Emosi berasal dari bahasa Latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

Goleman (1997) menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk

melakukan sesuatu.

Chaplin (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menjelaskan emosi sebagai suatu reaksi yang terdapat dalam diri individu dan terjadi suatu perubahan yang mendalam terutama pada perilaku yang disadari oleh individu tersebut.

Emosi ada 2, emosi positif dan emosi negatif. Kemampuan untuk mengatur emosi yang terjadi biasa disebut dengan regulasi emosi. Kalat dan Shiota (2007) memberi definisi regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang akan diungkapkan pada saat mendapatkan pengalaman. Dengan mampu mengatur atau mengelola emosinya, seseorang akan mampu untuk tetap tenang dan memfokuskan diri pada tekanan yang datang (Reivich dan Shatte, 2002).

Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Kemampuan individu dalam

mengelola atau mengontrol emosi sangat membantu individu dalam mengurangi Prokrastinasi.

Thompson (1994), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam yaitu Kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*), Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*).

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada hubungan negatif antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA.

METODE PENELITIAN

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan regulasi emosi. Adapun variabel terganggunanya adalah prokrastinasi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 03 Sukoharjo Tahun Ajaran 2013/2014 yang berjumlah 354 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 162 siswa atau ± 5 dari 10 kelas kelas X

Tahun Ajaran 2013/2014 yang diambil secara acak.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara menggunakan random-isasi terhadap kelompok, bukan terhadap subyek secara individual (Arikunto, 2010). Teknik pengambil-an sampel dalam penelitian ini dengan cara random berdasarkan kelas

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggu-

nakan kuesioner, sedangkan instrumen penelitian dalam penelitian ini dengan menggunakan skala, yaitu skala prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan regulasi emosi. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS)* Versi 17.0.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *SPSS Versi 17.0* didapat hasil penelitian sebagaimana pada tabel berikut.

Tabel Hasil Analisis Menggunakan *SPSS Versi 17.0*.

Analisis	Variabel	Nilai	Interpretasi
Hasil Anareg	Efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik Efikasi diri dengan prokrastinasi akademik Regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik	Koefisien R=0,645 (p=0.000;p<0,01) $R^2=0,416$ (41,6%)	Ada korelasi sangat signifikan
		Koofisien $r_{x1y}=-0.622$ (p=0.000;p<0,01)	Ada korelasi negatif sangat signifikan
		Koofisien $r_{x2y}=-0.565$ (p=0.000;p<0,01)	Ada korelasi negatif sangat signifikan
Sumbangan efektif	X1 dan Y X2 dan Y	SE X 1= 27,04% SE X 2=14,56%	Sumbangan efektif total 41,6%
Kategorisasi	X1	Rerata Empirik = 93,5679 Rerata Hipotetik = 82,5	Kategori tinggi
	X2	Rerata Empirik = 78 Rerata Hipotetik = 67,5	Kategori tinggi
	Y	Rerata Empirik = 86,142 Rerata Hipotetik = 90	Kategori sedang

PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi berganda dengan menggunakan program *SPSS 17 for Windows*, diperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0,645$; $F_{\text{regresi}} = 56,662$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Bandura (Santrock, 2009) yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan faktor penting dalam menentukan prestasi akademik seseorang. Nilai rerata empirik efikasi diri didapatkan sebesar 93,5679 dan rerata hipotetik sebesar 82,5 dengan sumbangan efektif 27,04%.

Efikasi diri, sebagaimana disampaikan Ames (Balkis, 2011) menjadi keyakinan dasar yang mampu memimpin seseorang untuk mencapai kesuksesan atau keberhasilan. Efikasi diri memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap prokrastinasi (Klassen dan Kuzucu, 2009). Hal ini mengindikasikan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan oleh

siswa yang sedang belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik, karena dengan efikasi diri yang kuat akan kemampuan yang dimiliki maka individu akan berusaha untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, dalam konteks penelitian ini adalah menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Adanya hubungan yang signifikan variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik (ditunjukkan dengan hasil analisis korelasi r_{xly} sebesar $-0,622$; $p=0,000$ ($p<0,05$) yang disebabkan adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, mendorong siswa untuk mencoba berbagai tindakan atau usaha memecahkan kesulitan yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akademik. Hal ini mendorong siswa untuk segera mengerjakan tugas-tugas akademik tanpa menundanya lagi.

Bandura (dalam Seo, 2008) menyebutkan biasanya, pelajar dengan tingkat lebih tinggi efikasi diri lebih mungkin untuk terlibat dalam tugas-tugas akademik, dan menggunakan strategi yang lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugas

akademik, daripada pelajar yang kurang percaya diri akan kemampuan mereka untuk berhasil.

Schunk (dalam Santrock, 2009) menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi pemilihan aktivitas siswa, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tugas yang menantang, sehingga cenderung menunda atau bahkan tidak menyelesaikan tugas tersebut. Adapun siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menghadapi tugas dengan semangat yang besar sehingga dengan segera menyelesaikan tugas atau tidak akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya.

Dengan melihat hasil penelitian ini, maka dapat dilihat sumbangan faktor efikasi diri sebagai suatu faktor yang memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik, yang artinya kenaikan atau penurunan nilai variabel efikasi diri akan diikuti oleh naik turunnya variabel prokrastinasi akademik (Muhid,2009).

Siswa yang berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam tahap perkembangannya

digolongkan sebagai masa remaja menengah/madya. Jika ditinjau dari perkembangan emosinya, masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi dan dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Perkembangan aspek sosial ditandai dengan berkembangnya *social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain dan sikap konformitas.

Menurut Piaget (dalam Yusuf, 2007) perkembangan aspek kognitif masa ini sudah mencapai taraf operasi formal, sehingga aktivitas anak puber atau remaja awal merupakan hasil dari berpikir logis. Aspek perasaan dan moral remaja juga telah berkembang sehingga dapat mendukung penyelesaian tugas-tugas sekolahnya.

Pembentukan emosi pada remaja, dalam hal ini siswa SMA dapat dipengaruhi oleh dirinya sendiri dan orang-orang yang ada di sekitar Emosi adalah suatu bentuk ekspresi yang terlihat di mana proses emosi seseorang meluapkan segala

yang dirasakan dalam bentuk ekspresi yang berbeda-beda sesuai dengan stimulus yang didapatkan dari lingkungan. Sesuai dengan tugas perkembangannya, emosi yang timbul pada diri siswa bisa membawakan kebahagiaan bagi dirinya atau sebaliknya bisa mendatangkan masalah yang tentu saja akan merugikan dirinya sendiri bahkan menciptakan pencitraan diri yang buruk.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peran dari regulasi emosi berupa pengelolaan emosi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan yang ada dapat mengeluarkan siswa tersebut dari emosi negatif pada saat siswa tersebut menyelesaikan tugas akademik.

Letak pengaruhnya adalah siswa yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya dapat membuat siswa tersebut mampu mengendalikan dirinya dari emosi negatif seperti kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustrasi yang ditimbulkan pada saat menemui hambatan hambatan dalam proses pengerjaan tugas.

Pada saat hambatan-hambatan tersebut muncul, siswa yang dapat meregulasi emosinya dapat memonitor emosi apa yang muncul dalam dirinya. Kemudian, pada saat emosi tersebut muncul siswa mulai mengevaluasi emosi yang apabila emosi yang dikeluarkan adalah emosi negatif, siswa akan berusaha untuk tidak terbawa dan terpengaruh serta larut pada emosi tersebut yang dapat membuat tidak dapat berpikir rasional.

Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Suriyah dan Tjundjing (2007) salah satunya adalah kondisi psikologis individu yang menyebutkan adanya aspek *emotional distress* (perasaan yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi). Konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari prokrastinasi adalah perasaan cemas yang hadir pada saat siswa mengalami hambatan dan melakukan prokrastinasi. Regulasi emosi berperan dalam mengatur emosi pada saat menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari hambatan yang ada.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Thomson dan Golleman (Safaria, 2007) yang menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi dari individu dapat menjadikan individu efektif dalam melakukan *coping* terhadap masalah yang mendorongnya mengalami kecemasan dan depresi sehingga individu tersebut memiliki daya tahan pada saat menerima hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi.

Kemampuan meregulasi emosi membuat individu menjadi lebih mampu memposisikan diri dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan menjadi situasi yang diharapkan sehingga individu akan mengalami kepuasan emosi (Gross dan John, 2003). Regulasi emosi akan menekan stress yang akan dihadapi sebagaimana hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi berpengaruh negatif pada prokrastinasi akademik sehingga dapat dikatakan semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah prokrastinasi akademiknya (nilai r_{x2y} sebesar -0,565; $p=0,000$ ($p<0,05$)).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya, variabel efikasi diri dan regulasi emosi dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi kecenderungan prokrastinasi akademik (nilai $R^2= 0,416$ atau memiliki sumbangan efektif sebesar 41,6%). Dengan kata lain, siswa yang mampu meregulasi emosinya secara tepat akan meningkatkan efikasi diri sehingga dapat terhindar dari prokrastinasi akademik.

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan, di antaranya: Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala sehingga tidak dapat menggambarkan kondisi subjek yang sebenarnya. Selain itu, karena subjek penelitian ini terbatas pada siswa kelas X dan kurang memperhatikan karakteristik lain seperti perbedaan jenis kelamin, tingkat kesulitan atau keluasaan tugas, dan lingkungan tempat subjek belajar. Sehingga generalisasi dari hasil penelitian ini hanya terbatas pada populasi yang homogen di tempat penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti efikasi diri dan regulasi emosi secara bersama-sama menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi siswa, sekolah, dan peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian tentang prokrastinasi akademik. Siswa diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara mempertahankan efikasi diri dan regulasi emosinya agar tetap tinggi, sehingga selalu merasa siap dan mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Efikasi diri dapat dipertahankan dengan cara selalu menumbuhkan keyakinan akan kemampuan diri, meningkatkan disiplin diri misalnya menaati jadwal belajar, menggunakan waktu seoptimal mungkin, dan menentukan prioritas untuk tugas-tugas penting, dan selalu bertanggungjawab dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Bagi sekolah diharapkan dapat berperan aktif mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan menguatkan keyakinan siswa bahwa setiap siswa pada dasarnya memiliki kemampuan untuk berhasil. seperti mengadakan *training* motivasi, atau dapat memberikan *reward* kepada siswa berprestasi.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian lanjutan tentang prokrastinasi akademik dengan memperhatikan variabel lain baik yang bersumber dari faktor internal, selain efikasi diri dan regulasi emosi, seperti kontrol diri, konsep diri, orientasi pada perfeksionisme, dan lain-lain maupun yang bersumber dari eksternal, seperti gaya pengasuhan, interaksi *peer group*, dan lain-lain. Selain itu disarankan untuk memperhatikan karakteristik lain seperti perbedaan jenis kelamin, tingkat kesulitan atau keluasan tugas, lingkungan tempat subjek belajar, dan kondisi emosi subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman/Times Books.
- Binder, K. (2000). *The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*. Ottawa: Carleton University.
- Burka, J.B., and Yuen, L.M. (2008). *Procrastination, Why You Do It, What to do About it Now*. America: Da Capo Press.
- Ferari, J.R. Johnson, j, L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Arruzz Media.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia.
- Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual Handbook of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication.
- Kalat, JW & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. USA: Thomson Wadsworth.
- Muhid, A. (2009). Hubungan Antara Self Control dan Self Efficacy dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel. *Jurnal Ilmu Dakwah* Vol 18 No. 1
- Roger & Daniel S. (2008). *Keajaiban Emosi Manusia*. Yogyakarta: Think.
- Rohmatun. (2013). *Hubungan Self Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. (Tesis Tidak Diterbitkan), Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Safaria, T & Saputra N.E. (2009). *Manajemen Emosi Sebuah Cara Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J, W. (2009). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Edisi 3, Buku 2, Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Seo, E.H. (2008). Self-efficacy as Mediator in The Relationship Between Selforiented Perfectionism and Academic Procrastination. *Social Behaviour and Personality Journal*, 36, 753-764.
- Surijah, E.A dan Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 22, 352-374.
- Thakkar, N. (2009). Why Procrastinate: An Investigation of The Root Causes Behind Procrastination. *Lethbridge Undergraduate Research Journal*, 4(2).
- Thompson, R.H. (1994). The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations. North America: *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59, 25-52.