

**Table Of Content**

**Journal Cover** ..... 2  
**Author[s] Statement** ..... 3  
**Editorial Team** ..... 4  
**Article information** ..... 5  
    Check this article update (crossmark) ..... 5  
    Check this article impact ..... 5  
    Cite this article ..... 5  
**Title page** ..... 6  
    Article Title ..... 6  
    Author information ..... 6  
    Abstract ..... 6  
**Article content** ..... 7

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

# Academia Open

Vol 6 (2022): June

DOI: 10.21070/acopen.6.2022.2538 . Article type: (Education)

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Students of Vocation High School**

*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK*

**Aditya Nugraha Irawan, adityairawanguyen@gmail.com, (0)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Widyastuti Widyastuti, widyastuti@umsida.ac.id, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

**Abstract**

This research motivated by phenomenon students experiencing academic procrastination. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination of students at SMK Krian 1 Sidoarjo. This type of research is quantitative using correlational approach. The population was students of class X and XI totaling 1412 students, class XII wasn't studied because they had graduated. The research sample was 213 students using proportionate stratified random sampling technique. The research data collection technique used the emotional regulation scale ( $\alpha = 0.800$ ) and the academic procrastination scale ( $\alpha = 0.917$ ). The data analysis technique uses Pearson's product moment correlation with the help of SPSS 22.0. The results of the analysis research data show the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of -0.390 with significance of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there significant negative relationship between emotional regulation and academic procrastination of students at SMK Krian 1 Sidoarjo. The effect of emotion regulation on academic procrastination in the study was 15.2%

Published date: 2022-06-30 00:00:00

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan komponen utama dalam keberadaan manusia untuk menumbuhkan kemungkinan yang ada di dalam dirinya. Melalui proses pendidikan, manusia diharapkan mampu menghadapi tantangan dalam perubahan yang terjadi. Undang-Undang Republik Indonesia No.20 TH.2003 dalam Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 & 2 menerangkan pendidikan merupakan usaha yang sengaja direncanakan dalam menciptakan proses pembelajaran dan belajar bagi peserta didik secara aktif yang berguna membangun potensi yang dimiliki, baik kecerdasan, pengendalian diri, keagamaan, kepribadian, akhlak mulia, keterampilan, serta spiritual yang pasti diperlukan oleh masyarakat, individu, Negara dan bangsa. Salah satu tingkat pendidikan yang dapat ditempuh siswa adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). SMK merupakan suatu lembaga pendidikan formal bertujuan menyiapkan siswa siap bekerja, terampil dan produktif pada bidangnya serta dibekali dengan kepribadian yang memiliki moral dan etika[1]. Siswa SMK memiliki umur antara 15 sampai 18 tahun dengan kategori masa remaja pertengahan. Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan aspek kognitif yang telah mencapai taraf yang iformal, sehingga aktifitas-aktifitas yang dilakukan siswa SMK merupakan hasil dari berpikir logis [2].

Anak-anak pada usia sekolah SD,SMP, SMA ataupun SMK cenderung mengisi waktu luang dengan menonton televisi dan bermain daripada belajar[3]. Apalagi saat pandemik seperti ini yang semua metode belajarnya yaitu *online* atau daring sehingga membuat semangat belajar semakin lama semakin menipis dan keinginan untuk belajar akan kalah dengan keinginan untuk bermain. Di zaman seperti ini banyak saluran televisi yang bisa mereka pilih, serta teknologi semakin lama semkain canggih yang dapat memungkinkan anak-anak menonton televisi ataupun bermain *handphone* daripada belajar.

Siswa tetap dituntut untuk mengerjakan serta menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru sesuai format dan waktu yang telah ditentukan meskipun dalam situasi pandemic seperti ini. Pembelajaran di SMk 1 Krian Sidoarjo dilakukan secara luring dan daring. Adapun penyesuaian tersendiri yang dituntut secara kompetensi untuk kemampuan *softskill* dan *hardskill*, membuat siswa sulit untuk mengerjakan tugas sehingga siswa sering menunda menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh guru. Perilaku individu yang cenderung menunda atau tidak segera memulai pekerjaan atau suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik[4]. Menunda-nunda adalah suatu tindakan yang diinginkan oleh individu, meskipun mengerti akibat buruk yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi yang individu tersebut lakukan[5]. Perilaku menunda saat menyelesaikan tugas akademik sampai batas waktu yang diberikan akan habis disebut juga prokrastinasi akademik[6].

Hasil penelitian terdahulu pada SMAN 03 Sukoharjo menunjukkan 84% siswa melakukan prokrastinasi akademik dan 16% siswa menaati jadwal belajar dengan tepat waktu[7]. Sedangkan penelitian akademik pada mahasiswa menunjukkan 0% pada kategori rendah, 13% pada kategori sedang, 81% pada kategori tinggi, dan 6% pada kategori sangat tinggi[8]. Uraian tersebut melatar belakangi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar dampak dari regulasi emosi yang dimiliki siswa SMK Krian 1 Sidoarjo terhadap perilaku prokrastinasi akademiknya.

Setiap siswa memiliki prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor eksternal dan internal[9]. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu seperti cara asuh orang tua serta kurangnya pengawasan. Sedangkan faktor internal berasal dari diri individu sendiri yang meliputi kondisi psikologis dan fisik individu. Individu yang mampu meregulasi emosinya dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik[10]. Regulasi emosi ialah strategi untuk mengatur emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar serta mengikut sertakan komponen-komponen lainnya yang bekerja secara terus menerus hingga sepanjang waktu[11]. Regulasi emosi akan melindungi individu tersebut dari perasaan gugup dan takut akan kekecewaan.

Perubahan emosi bisa menimbulkan rasa cemas dan gugup apabila tidak dikelola dengan baik, maka akan memberikan tekanan kepada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya sehingga menjadikannya sebagai pelaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak buruk bagi siswa jika dilakukan secara terus menerus. Dampak prokrastinasi akademik bila tidak segera diatasi dapat mengganggu dalam dua hal: 1) Penurunan pencapaian akademik siswa. 2) Muncul rasa cemas yang bisa memberikan tekanan yang dapat membuat proses penyelesaian tugas siswa terhambat.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yang diajukan oleh peneliti ialah hubungan yang negatifi antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas X dan XI SMK Krian 1 Sidoarjo yang berjumlah 1412 dan kelas XII tidak diteliti karena sudah lulus. Sampel penelitian berjumlah 213 siswa yang dipilih menggunakan tabel dengan taraf signifikansi 10%. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate*

*stratifiedi randomi sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala *likert* yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 22.0.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas pada tabel 1 dilihat dari *output* uji *Kolmogrov-Smirnov*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,200 (> 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas untuk variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		213	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	7.13327397	
	Most Extreme Differences	Absolute	
		Positive	
Negative			
Test Statistic		.041	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200c,d	

**Table 1.** Uji Normalitas

Hasil uji linieritas nilai signifikansi pada kolom *linierity* ditabel 2, menunjukkan bahwa nilai F sebesar 40.151 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil ini dapat menjelaskan nilai signifikansi (< 0,05), artinya bahwa variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3626.534	23	157.675	3.278	.000
		Linearity	1931.551	1	1931.551	40.151	.000
		Deviation from Linearity	1694.983	22	77.045	1.602	.049
	Within Groups		9092.339	189	48.108		
	Total		12718.873	212			

**Table 2.** Uji Linieritas

Pada tabel 3 diketahui hasil uji korelasi ( $r_{xy}$ ) mendapatkan nilai sebesar -0,390 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan variabel prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa.

Correlations			
		Regulasi Emosi	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.390**



	Sig. (1-tailed)		.000
	N	213	213
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation		-.390**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N		213

**Table 3.** Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 4 sumbangan variabel X yaitu regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 15,2% Hasil ini diperoleh dari  $R\ Square$  sebesar  $0,152 \times 100\% = 15,2\%$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,2% sedangkan sisanya 84,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Model Summary b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.390a	.152	.148	7.150

**Table 4.** Sumbangan Efektif

Tabel kategorisasi skor subyek dibawah menunjukkan bahwa dari jumlah 213 siswa, diperoleh 16 siswa dengan kemampuan regulasi emosi sangat rendah, 50 siswa dengan kemampuan regulasi emosi rendah, 100 siswa dengan tingkat kemampuan regulasi emosi sedang, 38 siswa dengan kemampuan regulasi emosi tinggi, dan 9 siswa dengan kemampuan regulasi emosi sangat tinggi. Selain itu dari jumlah 213 siswa, terdapat 17 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik kategori sangat rendah, 60 siswa mengalami prokrastinasi di kategori rendah, 73 siswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, 42 siswa mengalami prokrastinasi akademik kategori tinggi, dan terdapat 21 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Kategori	Subjek Penelitian			
	Regulasi Emosi		Prokrastinasi Akademik	
	∑ Subyek	%	∑ Subyek	%
Sangat Rendah	16	7,5%	17	8%
Rendah	50	23,5%	60	28,2%
Sedang	100	46,9%	73	34,3%
Tinggi	38	17,8%	42	19,7%
Sangat Tinggi	9	4,2%	21	9,9%
Jumlah	213	100%	213	100%

**Table 5.** Kategorisasi Skor Subyek

Dari uraian kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMK Krian 1 Sidoarjo yang terdiri dari kelas X dan kelas XI memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang tapi lebih mengarah ke rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,390$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negative yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis tersebut berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik sebesar  $-0,751$  dengan  $P = 0,000$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh [11]. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas ( $r_{xy} = 0,385$ ;  $p = 0,000$ ), maka hipotesis dapat diterima. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah asertivitas.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa SMK Krian 1 Sidoarjo yang terdiri dari kelas X dan XI memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang tetapi lebih mengarah ke rendah. Dapat diketahui dari tabel kategorisasi, yang dimana persentase dan jumlah subyek mayoritas berada di kategori sedang tetapi lebih mengarah ke rendah.

Regulasi emosi ialah cara untuk mengatur emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar serta mengikutsertakan komponen-komponen lainnya yang bekerja secara menerus hingga sepanjang waktu [12]. Regulasi emosi biasanya digunakan untuk meredakan pedoman perasaan dengan mengurangi atau menahan perasaan, dan ketegangan yang secara eksplisit terkait, dengan sorotan khusus pada berkurangnya pertemuan dan perasaan negatif. Seseorang yang memiliki regulasi emosi idapat mengikuti atau menambah perasaan yang mereka rasakan, baik yang baik maupun yang negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi perasaan baik maupun yang negatif.

Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini sumbangan efektif regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 15,2% artinya regulasi emosi hanya berpengaruh sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya yaitu 84,8% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus pada penelitian ini.

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Tetapi penelitian ini juga tidak lepas dari kekurangan seperti kajian yang menggunakan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini hanya memiliki sedikit pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik salah satunya adalah kontrol diri dan kecerdasan emosi. Selain itu penggunaan metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi melalui google form sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung yang menyebabkan siswa mungkin tidak bersungguh-sungguh dalam memberikan jawaban.

## Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan juga pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,390$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis tersebut berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Adapun sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik yaitu sebesar 15,2%. Hal ini berarti bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## References

1. P. Yesiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," Psikologi, 2020.
2. D. Ariyanto, O. Wiharna, and R. A. M. Noor, "Studi Eksplorasi Sarana dan Prasarana Praktik pada Mata Pelajaran Pemeliharaan Chasis dan Pemindah Tenaga Di SMK," J. Mech. Eng. Educ., vol. 4, no. 2, p. 163, 2018.
3. A. Santrock, John W., Perkembangan masa hidup; Jilid 2 = Life-span development. Jakarta: Erlangga, 2002.
4. D. Kepada et al., "Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon Oleh Prisilia Tuparia Tugas Akhir," 2010.
5. M. N. Ghufroon, "Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar," J. Empir. Res. Islam. Educ., vol. 2, no. 1, pp. 136-149, 2014.
6. Ilyas, "Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu," J. An-nida', vol. 41, no. 1, pp. 71-82, 2017.
7. P. Puswanti, "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK," PSIKOPEDAGOGIA J. Bimbing. dan Konseling, vol. 3, no. 1, p. 11, 2014.
8. Triyono, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA," Skripsi thesis, Univ. Muhammadiyah Surakarta., no. January, p. 43, 2014.
9. S. Muyana and U. A. Dahlan, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," pp. 45-52, 2018.
10. Akhlis nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri (Self Kontrol) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Ftik Jurusan Pai Angkatan 2012," J. Chem. Inf. Model., vol. 53, no. 9,

# Academia Open

Vol 6 (2022): June

DOI: 10.21070/acopen.6.2022.2538 . Article type: (Education)

p. 11, 2017.

11. I. T. Wibowo, "Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Surabaya Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya," Psikologi, pp. 1-15, 2017.