

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN REGULASI
DIRI DALAM PEMBELAJARAN TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI
JAKARTA**



**PROGRAM STUDI PASCASARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI JAKARTA

Eka Sari

Magister Bimbingan dan Konseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres akademik dan regulasi diri dalam pembelajaran dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri atas 706 siswa, dengan sampel sebanyak 371 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik proportional random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang dikembangkan Bruce W. Tuckman dan diadaptasi oleh Galindo & Olivas (2022), *Education Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan Sun, Dunne, & Hou (2011), serta *Self-Regulation of Learning Scale* (SRL-SRS) yang dikembangkan Toering et al. (2012). Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan uji korelasi product moment dan regresi linear berganda. Hasil Analisis korelasi product moment menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik ($r = -0,632$; $p < 0,01$), serta hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik ($r = -0,430$; $p < 0,01$). Analisis regresi berganda juga menunjukkan bahwa stres akademik dan regulasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($R = 0,704$; Adjusted $R^2 = 0,493$). Hasil penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi efektif antara siswa, guru BK, dan orang tua dalam manajemen waktu dan regulasi emosi untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dukungan sinergis dari ketiganya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memperkuat tanggung jawab siswa, serta membuka peluang pengembangan intervensi yang lebih tepat dan komprehensif di masa depan.

Kata kunci: stres akademik, regulasi diri dalam pembelajaran, prokrastinasi akademik

Abstract

This study aims to examine the relationship between academic stress and self-regulation in learning with academic procrastination among students at SMP Negeri A Jakarta and SMP Negeri B Jakarta. The study employs a quantitative approach with a correlational design. The study population consists of 706 students, with a sample of 371 students selected using the Slovin formula and proportional random sampling technique. The instruments used include the Tuckman Procrastination Scale (TPS) developed by Bruce W. Tuckman and adapted by Galindo & Olivas (2022), the Education Stress Scale for Adolescents (ESSA) developed by Sun, Dunne, & Hou (2011), and the Self-Regulation of Learning Scale (SRL-SRS) developed by Toering et al. (2012). Hypothesis testing was conducted using product-moment correlation tests and multiple linear regression. The results of the product-moment correlation analysis showed a significant negative relationship between academic stress and academic procrastination ($r = -0.632$; $p < 0.01$), as well as a significant negative relationship between self-regulation and academic procrastination ($r = -0.430$; $p < 0.01$). Multiple regression analysis also showed that academic stress and self-regulation simultaneously had a significant effect on academic procrastination ($R = 0.704$; $Adjusted R^2 = 0.493$). The results of this study emphasize the importance of effective collaboration between students, guidance counselors, and parents in time management and emotional regulation to reduce academic procrastination. Synergistic support from all three creates a conducive learning environment, strengthens student responsibility, and opens opportunities for more appropriate and comprehensive interventions in the future.

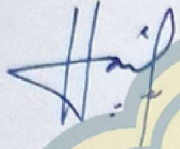
Keywords: *academic stress, self-regulation learning, academic procrastination*

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Happy Karlina M, M.Pd., Kons
NIP.197908192005012002
Tanggal : 29 Juli 2025


Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
NIP. 197309151999032003
Tanggal: 29 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling


Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
NIP. 197309151999032003
Tanggal: 29 Juli 2025

Nama : Eka Sari
No. Registrasi : 1108821007
Angkatan : 2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SIDANG TESIS**

Judul : Hubungan Antara Stres Akademik Dan Regulasi Diri
Dalam Pembelajaran Terhadap Prokrastinasi Akademik
Pada Siswa SMP Negeri Jakarta

Nama : Eka Sari

No. Registrasi : 1108821007

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 1 Agustus 2025

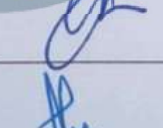
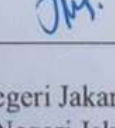
Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP.197908192005012002

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Panitia Sidang Tesis

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP.197911292008121002 (Penanggung Jawab)*		19-8-2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D NIP.198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab)**		15-8-2025
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP.197211231998022001 (Ketua Dewan Penguji)***		13-8-2025
Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D NIP.197104262001121002 (Anggota Dewan Penguji I)****		12-8-2025
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP.197911292008121002 (Anggota Dewan Penguji II)****		19-8-2025

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

**Wakil Dekan 1 Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

*** Ketua Dewan Penguji

**** Anggota Dewan Penguji

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

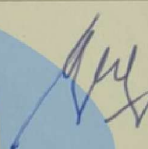
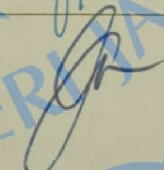
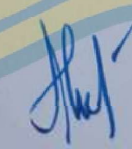
Judul : Hubungan Antara Stres Akademik Dan Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Jakarta

Nama : Eka Sari

No. Registrasi : 1108821007

Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 1 Agustus 2025

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP.197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		12-8-2025
2	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP.197908192005012002 (Pembimbing I)		8-8-2025
3	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP.197309151999032003 (Pembimbing II)		12-8-2025
4	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP.197211231998022001 (Ketua Penguji)		13-8-2025
5	Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D NIP.197104262001121002 (Penguji I)		12-8-2025
6	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP.197911292008121002 (Penguji II)		14-8-2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Eka Sari
NIM : 1108821007
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 23 Januari 1989
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dan Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Jakarta” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2025

Yang menyatakan,



Eka Sari

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eka Sari

No Registrasi : 1108821007

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut:

Sari, E., Marjo, H. K., & Wahyuni, E. (2025). *The Relationship Between Academic Stress And Self-Regulation In Learning To Academic Procrastination In Public Junior High School Students In Jakarta*. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling.



Jakarta, 20 Juli 2025

Yang menyatakan,



Eka Sari

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, sumber segala hikmat dan kekuatan, penulis menyadari bahwa dalam setiap keterbatasan dan perjuangan, kasih karunia-Nya senantiasa nyata dan menopang setiap langkah. Hanya oleh penyertaan-Nya, penulis diberikan kelancaran sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Adapun Judul Tesis ini adalah “Hubungan Antara Stres Akademik dan Regulasi Diri dalam Pembelajaran terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Jakarta”.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penyelesaian tesis ini tidak akan tercapai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

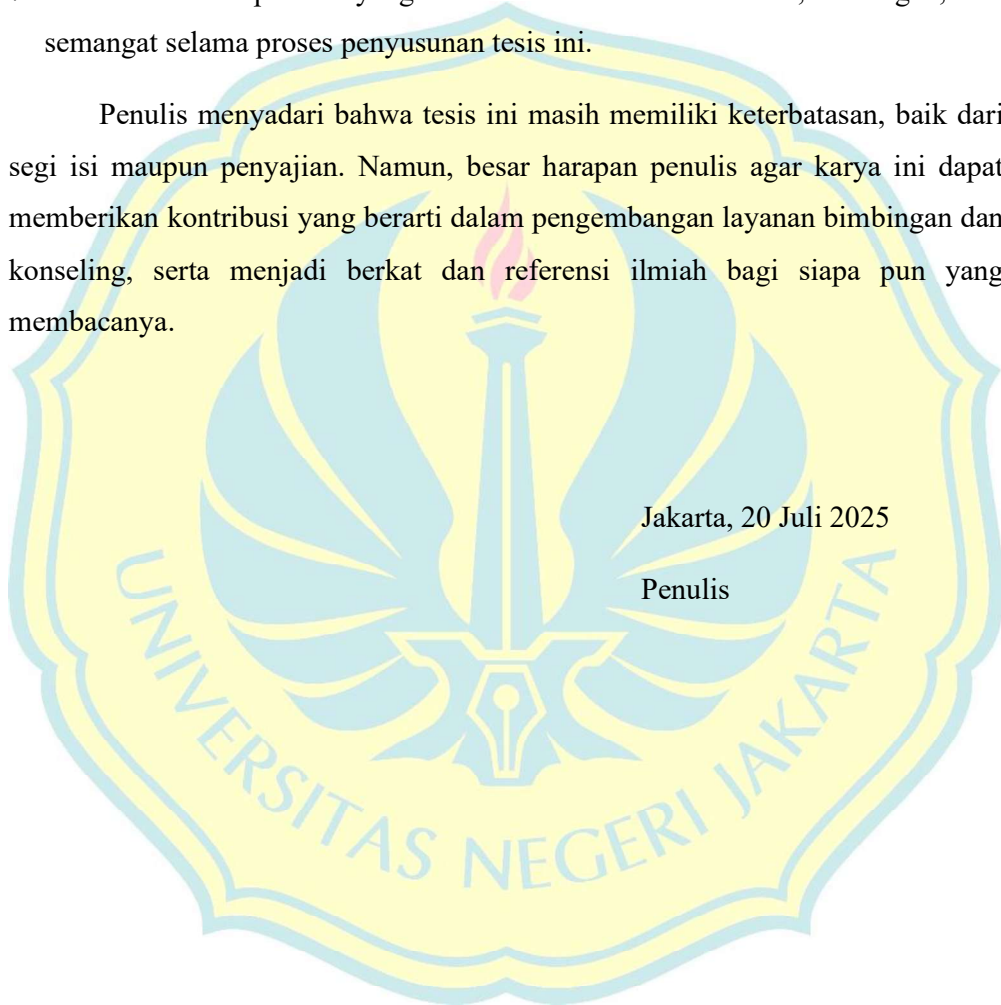
1. Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD, selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing Kedua, yang dengan penuh perhatian senantiasa memberikan motivasi, arahan, dan pengingat yang berarti dalam proses penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Utama, yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan yang mendalam, serta semangat yang luar biasa kepada penulis hingga tesis ini terselesaikan.
3. Keluarga tercinta penulis, Bapak T. Doloksaribu dan Mama Nurhayati, abangku Fredi dan Christian, serta adikku Paskaria, atas doa yang tak pernah putus, cinta, dan dukungan moril maupun materiil yang menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan studi ini.
4. Seluruh dosen pengajar di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, inspirasi, serta bimbingan yang bermanfaat sepanjang masa studi penulis.

5. Teman-teman seperjuangan angkatan 2021 di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah melewati perjalanan akademik bersama, saling memotivasi, menguatkan, dan menjadi bagian dari proses belajar yang penuh makna.
6. Bapak/Ibu Guru serta siswa-siswi di SMPN 72 Jakarta dan SMPN 4 Jakarta, atas bantuan, kerjasama, dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Sahabat-sahabat penulis yang selalu hadir memberikan doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyajian. Namun, besar harapan penulis agar karya ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta menjadi berkat dan referensi ilmiah bagi siapa pun yang membacanya.

Jakarta, 20 Juli 2025

Penulis



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN SIDANG TESIS	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	iv
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	viii
PERNYATAAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Penelitian.....	8
1.3 Rumusan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
1.6 <i>State of The Art</i>	11
1.7 <i>Road Map</i> Penelitian	13
BAB II	14
KAJIAN PUSTAKA	14
2.1 Prokrastinasi akademik	14
2.1.1 Definisi Prokrastinasi akademik	14
2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	15
2.1.3 Ciri-Ciri Prokrastinasi akademik.....	16
2.1.4 Faktor-Faktor Prokrastinasi akademik	18

2.2	Stres Akademik	22
2.2.1	Definisi Stres Akademik	22
2.2.2	Aspek-aspek Stres akademik	23
2.2.3	Faktor-Faktor Stres akademik	25
2.2.4	Dampak Stres akademik.....	26
2.3	Regulasi Diri Dalam Pembelajaran.....	27
2.3.1	Definisi Regulasi Diri Dalam Pembelajaran.....	27
2.3.2	Aspek-Aspek Regulasi diri Dalam Pembelajaran.....	30
2.3.3	Strategi Regulasi Diri Dalam pembelajaran.....	31
2.3.4	Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi diri Dalam Pembelajaran 33	
2.4	Penelitian Terdahulu	34
2.5	Kerangka Berpikir.....	36
2.6	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....		39
METODE PENELITIAN.....		39
3.1	Jenis Penelitian.....	39
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.2.1	Tempat Penelitian.....	39
3.2.2	Waktu Penelitian	40
3.3	Desain Penelitian.....	40
3.4	Sampel Penelitian.....	41
3.5	Teknik Pengumpulan Sampel	43
3.6	Penyusunan Instrumen Penelitian	44
3.6.1	Tahapan-tahapan adaptasi Instrumen	44
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	45
3.6.3	Uji Validitas	53
3.6.4	Uji Reliabilitas	60
3.7	Teknik Analisis Data.....	63
3.7.1	Uji Persyaratan Analisis Data	63

BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil Penelitian	67
4.1.1. Data Demografis	67
4.2. Analisis Data Penelitian	68
4.2.1. Uji Persyaratan Analisis	68
4.2.2. Uji Hipotesis	74
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	78
4.4. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V	86
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	98



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian	11
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	40
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian	43
Tabel 3. 3 Kisi-kisi <i>Tuckman Procrastination Scale</i> (TPS).....	46
Tabel 3. 4 Skala Pengukuran <i>Tuckman Procrastination Scale</i> (TPS)	47
Tabel 3. 5 Kisi-kisi <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA).....	48
Tabel 3. 6 Skala Pengukuran <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA). 49	
Tabel 3. 7 Kisi-kisi <i>Self-Regulated of Learning Self-Report Scale</i> (SRL-SRS) ...	52
Tabel 3. 8 Skala Pengukuran <i>Self-Regulation of Learning Self-Report Scale</i> (SRL-SRS)	53
Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Validitas Prokrastinasi Akademik.....	55
Tabel 3. 10 Hasil Uji Coba Validitas Stres Akademik.....	57
Tabel 3. 11 Hasil Uji Coba Validitas Regulasi Diri Dalam Pembelajaran	58
Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik.....	62
Tabel 3. 13 Hasil Reliabilitas Variabel Stres Akademik	62
Tabel 3. 14 Hasil Reliabilitas Variabel Regulasi Diri dalam Pembelajaran	63
Tabel 3. 15 Pedoman Interpretasi koefisien korelasi	65
Tabel 4. 1 Demografis Responden Penelitian	67
Tabel 4. 2 Tabel Deskripsi Variabel Penelitian	68
Tabel 4. 3 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	70
Tabel 4. 4 Persentase Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 4. 5 Kategorisasi Stres Akademik	70
Tabel 4. 6 Persentase Hasil Kategorisasi Stres Akademik.....	71
Tabel 4. 7 Kategorisasi Regulasi Diri Dalam Pembelajaran.....	71
Tabel 4. 8 Persentase Hasil Kategorisasi Regulasi Diri Dalam Pembelajaran	71
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas variabel X1 (Stres Akademik) dan variabel Y (Prokrastinasi Akademik).....	73
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas Variabel X2 (Regulasi Diri Dalam Pembelajaran) dan Variabel Y (Prokrastinasi Akademik).	74
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis variable XI (Stres Akademik) dan variable Y (Prokrastinasi Akademik).....	75
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Korelasi Stres Akademik (X1), Regulasi Diri Dalam Pembelajaran (X2) dan Prokrastinasi Akademik (Y).....	76
Tabel 4. 14 Hasil Persamaan Korelasi Stres Akademik,Regulasi diri Dalam Pembelajaran dan Prokrastinasi Aademik.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 <i>Road Map</i> Penelitian	13
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian	99
Lampiran 2 : Hasil Uji Ahli Instrumen	101
Lampiran 3 : Instrumen Penelitian.....	122
Lampiran 4 : Hasil Uji Validitas	134
Lampiran 5 : Hasil Uji Reliabilitas	149
Lampiran 6 : Deskripsi Variabel Penelitian	151
Lampiran 7 : Uji Normalitas	152
Lampiran 8 : Linieritas.....	153
Lampiran 9 : Uji Hipotesis.....	154
Lampiran 10 : LOA Artikel Sinta	156
Lampiran 11 : Sertifikat Toefl	157
Lampiran 12 : Riwayat Hidup Penulis.....	158





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Eka Sari
NIM : 1108821007
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : ekkads23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Stress Akademik dan Resilansi Diri Dalam Pembelajaran Terhadap Procrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Oktober 2025

Penulis

(Eka Sari)
nama dan tanda tangan