

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan berperan sebagai salah satu landasan utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif dalam menghadapi era yang semakin kompleks, dunia pendidikan tidak hanya dituntut untuk mengembangkan aspek kognitif pada siswa, tetapi juga aspek psikososial yang tidak kalah penting (Santrock, 2020; Steinberg, 2014). Salah satu tantangan psikososial yang menonjol di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tingginya tekanan akademik yang bersamaan dengan perubahan emosi dan sosial pada masa remaja awal.

Pada fase perkembangan ini, siswa berada dalam proses penyesuaian terhadap tuntutan internal dan eksternal yang semakin meningkat. Siswa dituntut untuk mampu memahami materi pelajaran yang lebih abstrak, sekaligus harus memenuhi ekspektasi guru dan orang tua terhadap capaian akademik. Tekanan yang terus menerus ini, apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang sehat, dapat memicu munculnya stres, kecemasan, hingga perilaku belajar yang tidak adaptif, salah satunya adalah prokrastinasi akademik (Santrock, 2020; Steinberg, 2014).

Prokrastinasi akademik, yang merujuk pada kecenderungan menunda tugas sekolah meskipun menyadari dampak negatifnya, merupakan fenomena yang semakin umum terjadi. Tuckman (1991) menyatakan bahwa penundaan ini sering kali disebabkan oleh rendahnya motivasi, ketakutan akan kegagalan, dan ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif. Perilaku ini diperparah dengan kehadiran teknologi digital, yang menyediakan akses mudah ke berbagai bentuk hiburan, sehingga memperbesar potensi distraksi dalam belajar.

Studi oleh Pratama dkk. (2023) dan laporan Ministry of Education (2023) menegaskan bahwa distraksi digital merupakan salah satu faktor utama yang mendorong prokrastinasi di kalangan pelajar, termasuk di Jakarta. Dampaknya tidak hanya dirasakan dalam hal penurunan prestasi belajar, namun juga menyentuh

aspek kesejahteraan psikologis siswa. Steel (2007) dan Sirois (2014) menyebutkan bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan, stres, bahkan depresi ringan hingga sedang. Di Indonesia, fenomena ini tercermin dari temuan Nurjan (2023) yang menunjukkan bahwa 60–70% pelajar mengalami prokrastinasi akademik dengan berbagai tingkat keparahan. Hal ini sejalan dengan temuan Dewantara dan Rahayu (2023), yang menemukan bahwa 72% siswa SMP di DKI Jakarta kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan 45% di antaranya menunjukkan gejala prokrastinasi kronis. Lebih jauh lagi, siswa dengan perilaku ini rata-rata memiliki nilai akademik lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak menunda tugas (Prasetyo et al., 2023).

Prokrastinasi akademik di Jakarta juga memiliki karakteristik tersendiri. Studi komparatif Fitriani dkk. (2023) menemukan bahwa tingkat prokrastinasi siswa Jakarta 25% lebih tinggi dibandingkan siswa di Surabaya atau Bandung. Penyebab utamanya mencakup padatnya kurikulum, waktu tempuh sekolah yang panjang, serta tingginya kepemilikan dan penggunaan gawai (82,47%) yang memperkuat distraksi digital (BPS DKI Jakarta, 2023). Dari sisi psikologis, karakteristik perkembangan remaja, terutama siswa SMP, turut berkontribusi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik. Pada tahap ini, siswa cenderung impulsif, mudah terdistraksi, dan enggan menghadapi tugas yang menantang atau memicu kecemasan. Dalam kajiannya, Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi dalam konteks pendidikan merupakan bentuk penundaan yang berkaitan erat dengan kecemasan, perfeksionisme, dan motivasi rendah. Aspek emosional seperti rasa bersalah dan tekanan psikologis juga dapat memperburuk siklus penundaan tugas (Schouwenburg, 2004). Siklus ini semakin sulit diputuskan ketika penundaan tugas menumpuk, meningkatkan tekanan psikologis, memperparah kecemasan, dan menciptakan lingkaran stres akademik yang berulang (Akinci, 2021; Shirmohammadi et al., 2023). Kwan et al. (2023) juga menegaskan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi lebih rentan menunda tugas, terlebih ketika berada dalam situasi tekanan kompetisi akademik yang ketat.

Stres akademik sendiri merupakan tekanan psikologis yang muncul ketika tuntutan belajar, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain yang dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya (Sun, Dunne, & Hou, 2011).

Tuntutan tersebut dapat berupa beban tugas yang berat, jadwal ujian yang padat, tekanan dari orang tua dan guru, maupun perbandingan sosial dengan teman sebaya. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola tekanan ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional. Menurut survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA, 2014), sekitar 34% remaja melaporkan bahwa tekanan sekolah merupakan sumber stres utama, dan 27% mengatakan mereka merasa kewalahan dengan tanggung jawab akademik. Di Indonesia, penelitian oleh Kusumaningrum dan Suparno (2022) menemukan bahwa 76% siswa SMP mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan faktor utama berupa tugas menumpuk, tekanan prestasi, dan ketakutan menghadapi ujian.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, hingga perasaan tidak berdaya (Sarafino, 2014). Dalam jangka panjang, tekanan yang terus menumpuk berpotensi mendorong siswa untuk menghindari tugas-tugas belajar sebagai bentuk pelarian, yang kemudian berkembang menjadi perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda pekerjaan. Perilaku ini tidak hanya menghambat pencapaian akademik, tetapi juga dapat memperburuk kondisi mental siswa.

Di antara berbagai faktor internal, regulasi diri dalam pembelajaran merupakan aspek penting yang memengaruhi keberhasilan mengatasi stres akademik dan prokrastinasi akademik. Regulasi diri tersebut mengacu pada kapasitas siswa dalam mengelola pikiran, perasaan, motivasi, dan perilaku secara sadar demi mencapai tujuan belajar. Regulasi diri dalam pembelajaran mencakup proses perencanaan belajar, pemantauan terhadap kemajuan, pengendalian emosi, serta evaluasi terhadap hasil belajar. Sayangnya, kemampuan ini masih menjadi tantangan besar bagi sebagian besar siswa. Penelitian oleh Susanto (2023) menunjukkan bahwa hanya 35% siswa SMP di Jakarta memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong baik. Sisanya masih sangat bergantung pada arahan dari guru atau orang tua.

Model regulasi diri dalam pembelajaran yang dikembangkan oleh Zimmerman (2002) dan dimodifikasi untuk konteks siswa oleh Santoso (2023), menggambarkan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga komponen utama: (1)

kemampuan metakognitif dalam merencanakan dan memonitor proses belajar, (2) pengendalian emosi terhadap gangguan internal maupun eksternal seperti tekanan sosial atau distraksi digital, serta (3) strategi koping adaptif dalam menghadapi hambatan atau kegagalan akademik. Ketiga aspek ini berperan penting dalam membantu siswa mengelola waktu, menjaga motivasi belajar, serta menahan dorongan untuk menunda tugas. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa penguasaan terhadap ketiga aspek tersebut masih rendah. Studi kasus oleh Andini (2023) di SMPN 8 Jakarta memperkuat temuan tersebut siswa dengan regulasi diri dalam pembelajaran tergolong tinggi cenderung menggunakan strategi belajar aktif seperti menyusun jadwal belajar menggunakan aplikasi digital (65%), menerapkan teknik pomodoro (23%), dan melakukan belajar kelompok terstruktur (12%). Sementara itu, siswa dengan regulasi diri dalam pembelajaran tergolong rendah lebih mudah terdistraksi, kehilangan motivasi, dan cenderung menghindari tugas.

Kesenjangan antara pentingnya regulasi diri dalam pembelajaran mendukung keberhasilan akademik dan minimnya perhatian terhadap pengembangan kemampuan di sekolah menjadi perhatian serius. Fakta bahwa 85% guru mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan khusus dalam membina keterampilan regulasi diri dalam pembelajaran terhadap siswa (Andini, 2023) menunjukkan bahwa dukungan sistemik dari pihak sekolah masih sangat terbatas. Hal ini semakin memperkuat urgensi perlunya integrasi program regulasi diri dalam pembelajaran ke dalam kurikulum maupun kegiatan bimbingan dan konseling secara menyeluruh.

Fenomena yang terjadi berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari siswa SMP Negeri 4 Jakarta memperlihatkan beragam tantangan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, stres akademik dan regulasi diri dalam pembelajaran yaitu Siswa A mengatakan bahwa ia berusaha mengatur waktu belajar dengan membuat daftar tugas, tetapi sering kali merasa tidak termotivasi dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, Hal ini menyebabkan peningkatan stres, terutama saat menghadapi ujian. Siswa B mengungkapkan bahwa ketika merasa terbebani dengan tugas, ia cenderung mengambil jeda, tetapi sering kali menghabiskan waktu tersebut untuk bermain game alih-alih belajar. Ia merasakan bahwa meskipun terkadang bisa mengatur waktu dengan baik, prokrastinasi

akademik tetap menjadi masalah yang menghantui. Siswa C mencoba membagi tugas menjadi bagian yang lebih mudah sebagai teknik untuk menghindari prokrastinasi akademik, namun mengakui bahwa pendekatan ini tidak selalu berhasil. Ia juga menyoroti dampak stres akademik terhadap kesehatan mentalnya, seperti kecemasan dan kesulitan tidur, yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam pembelajaran yang lebih baik dapat membantu mengurangi beban tersebut. Sedangkan dalam wawancara dengan siswa di SMP Negeri 72 diperoleh gambaran bahwa ia sering kali menunda mengerjakan tugas karena merasa kelelahan, tidak tahu harus mulai dari mana, dan tergoda untuk bermain HP. Ia juga mengaku sering merasa stres ketika menghadapi tugas yang sulit atau saat masa ujian tiba, yang justru membuatnya semakin enggan untuk belajar. Upaya seperti membuat jadwal belajar pernah ia coba, namun sulit dipatuhi karena kurangnya konsistensi dan regulasi diri. Siswa B mengatakan, aku suka nunda ngerjain tugas karena suka bingung mulai dari mana. Kalau udah banyak tugas, malah jadi stres dan akhirnya gak ngapa-ngapain dulu, siswa C menambahkan bahwa ia sering merasa cemas dan takut nilainya jelek, tapi justru membuatnya menunda belajar. “Aku malah main HP dulu biar gak mikirin tugasnya. sedangkan siswa dengan kemampuan regulasi diri cukup baik, menyampaikan pengalamannya mengelola waktu. “Aku biasanya bikin daftar tugas, terus kerjain satu per satu. Kalau udah selesai satu, aku kasih reward buat diri sendiri,” ungkapnya. Ia juga mengatakan bahwa meskipun terkadang merasa stres, ia mencoba tetap fokus dengan cara menenangkan diri dan membuat prioritas. Secara keseluruhan, wawancara ini mencerminkan tantangan signifikan yang dihadapi siswa dalam mengelola waktu dan stres akademik, serta kebutuhan akan strategi regulasi diri yang lebih efektif.

Stres akademik, regulasi diri dalam pembelajaran, dan prokrastinasi akademik adalah tiga elemen yang saling berhubungan dan memiliki dampak signifikan pada pengalaman belajar siswa. Tingginya stres akademik sering kali memicu perilaku prokrastinasi akademik, sementara keterampilan regulasi diri dalam pembelajaran yang baik dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam mengelola tekanan dan mencegah perilaku penundaan tugas. Siswa SMP yang berada dalam masa transisi pendidikan memiliki risiko lebih tinggi untuk

menghadapi tantangan ini, terutama di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Pada penelitian terdahulu Ragusa et al. (2023) menekankan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tantangan besar yang dihadapi oleh siswa SMP, mencerminkan adanya permasalahan signifikan dalam hal pengelolaan waktu dan stres akademik. Di era pendidikan yang semakin kompetitif, siswa dihadapkan pada berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial dari teman sebaya, serta ekspektasi dari orang tua dan guru.

Stres akademik sebagai variabel X1 terbukti menjadi salah satu pemicu utama prokrastinasi akademik melalui mekanisme psikologis yang kompleks. Penelitian longitudinal oleh Wibowo dkk. (2022) yang dilakukan selama tiga tahun di 10 SMP di Jakarta menunjukkan bahwa peningkatan satu poin pada skala stres akademik berkorelasi dengan peningkatan sebesar 0,7 poin dalam kecenderungan prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara tekanan akademik dan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa stres tidak hanya berdampak sesaat pada kondisi emosi siswa, tetapi juga berpengaruh terhadap pola perilaku belajar dalam jangka panjang.

Mekanisme hubungan antara stres dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui beberapa hal: 1. Beban kognitif yang tinggi menyebabkan kelebihan informasi yang harus diproses dalam waktu terbatas, memicu perilaku penghindaran (avoidance behavior) sebagai respons adaptif terhadap tekanan (Sweller, 2011), 2. Stres berkepanjangan menimbulkan kelelahan emosional (emotional exhaustion), yang pada gilirannya menurunkan motivasi intrinsik siswa dalam menyelesaikan tugas, sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), 3. Fungsi eksekutif otak, khususnya pada area prefrontal cortex, terganggu oleh stres kronis, sehingga menurunkan kemampuan siswa dalam merencanakan, mengambil keputusan, dan mengatur diri. Penelitian Chen et al. (2022) mengonfirmasi bahwa stres kronis menurunkan aktivitas otak pada area ini, yang berimplikasi pada lemahnya pengaturan waktu dan perencanaan belajar siswa.

Di sisi lain, Shirmohammadi et al. (2023) menyoroti adanya siklus prokrastinasi akademik pada siswa yang mengalami stres akademik yang tinggi, di mana siswa menghindari tugas karena merasa tertekan, yang kemudian justru memperburuk situasi akademik dan emosional mereka. Penurunan kinerja akademik dan gangguan kesehatan mental menjadi dampak yang tidak terhindarkan, dengan sekitar 30% siswa melaporkan gejala kecemasan yang berkaitan langsung dengan tekanan akademik (Hystad et al., 2019). Selain itu, Kim dan Lee (2019) menemukan bahwa tingginya tingkat stres akademik pada siswa berkaitan dengan kecenderungan yang lebih kuat untuk menunda penyelesaian tugas, yang berdampak langsung pada penurunan prestasi belajar. Hal ini memperkuat argumen bahwa prokrastinasi bukanlah sekadar kebiasaan buruk, melainkan gejala dari tekanan psikologis yang mendalam dan sistemik. Tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi secara adaptif berpotensi mendorong siswa untuk menunda penyelesaian tugas secara sadar. Penelitian yang dilakukan oleh Sihotang (2023) memberikan dukungan empiris terhadap asumsi ini, dengan hasil yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri Jakarta ($r = 0,42$, $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan stres akademik yang dialami siswa secara langsung berhubungan dengan tingginya kecenderungan siswa dalam menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.

Berdasarkan sudut pandang psikologis, prokrastinasi akademik sering kali terkait dengan faktor-faktor psikologis, emosional, dan tekanan akademik. Salah satu faktor kunci yang berperan dalam perilaku penundaan adalah Regulasi diri dalam pembelajaran mencakup kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku secara sadar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Garcia-Ros et al. (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sekitar 70–95% siswa mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Angka ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa menghadapi kesulitan dalam manajemen waktu, regulasi diri dalam pembelajaran, maupun pengelolaan motivasi yang efektif dalam menyelesaikan tanggung jawab

akademiknya. Steel (2007) dan Ferrari (2005) menegaskan bahwa prokrastinasi bukan sekadar bentuk kelalaian atau kemalasan, tetapi merupakan kegagalan dalam regulasi diri yang berakar pada dinamika psikologis dan konteks lingkungan. Prokrastinasi akademik biasanya terjadi secara sadar, bersifat berulang, dan dapat menimbulkan konsekuensi negatif seperti stres akademik, rasa bersalah, hingga penurunan pencapaian akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk disfungsi perilaku yang secara langsung mengganggu efektivitas proses belajar siswa, terlebih jika disertai tekanan emosional yang tinggi.

Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan akademik dan lebih mampu mengelola stres yang timbul akibat tuntutan akademik. Penelitian oleh Kwan et al. (2023) menegaskan bahwa pengembangan keterampilan regulasi diri dalam pembelajaran pada siswa SMP memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Siswa yang mampu mengelola emosi dan perilakunya dengan baik umumnya memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah serta jarang melakukan prokrastinasi.

Dengan mempertimbangkan perkembangan psikologis remaja usia 12–15 tahun yang masih dalam proses mencapai kematangan emosi dan kognisi (Santrock, 2020), maka pengembangan kemampuan regulasi diri dalam pembelajaran menjadi suatu kebutuhan mendesak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara stres akademik dan regulasi diri dalam pembelajaran terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta.

1.2 Pembatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, pembatasan dilakukan agar penelitian lebih terarah dan fokus. Dari segi waktu, penelitian akan dilaksanakan pada bulan April 2025, dengan tahapan mulai dari pengumpulan data hingga analisis hasil. Lokasi penelitian ditetapkan di SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta, yang dipilih karena karakteristik siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini mengkaji hubungan antara stres akademik, regulasi diri dalam pembelajaran, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk menunda atau

menghindari penyelesaian tugas akademik dalam batas waktu yang telah ditentukan (Tuckman, 1991) sedangkan Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan dalam lingkungan pendidikan akibat ekspektasi tinggi yang sulit atau tidak dapat dipenuhi (Sun, Dunne, & Hou, 2011), dan regulasi diri dalam pembelajaran mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, serta perilaku guna mencapai hasil belajar yang optimal (Toering et al., 2012). Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hubungan antara stres akademik (X1) dan regulasi diri dalam pembelajaran (X2) sebagai variabel bebas terhadap prokrastinasi akademik (Y). Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden terpilih dan dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Uji validitas dan reliabilitas diterapkan untuk memastikan keandalan instrumen yang digunakan. Dengan cakupan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dan relevansinya dalam dunia pendidikan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana hubungan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta.?
2. Bagaimana hubungan regulasi diri dalam pembelajaran terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta?
3. Bagaimana hubungan antara stres akademik dan regulasi diri dalam pembelajaran terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres akademik dan regulasi diri dalam pembelajaran terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 4 Jakarta dan SMP Negeri 72 Jakarta.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari sudut pandang teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian ilmiah terkait topik yang diteliti mengenai hubungan antara stres akademik, regulasi diri dalam pembelajaran, dan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama serta dapat menjadi landasan teoritis bagi studi-studi lanjutan yang mengkaji perilaku belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam memahami secara mendalam hubungan antara stres akademik, regulasi diri dalam pembelajaran dan prokrastinasi akademik, serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang pendidikan dan bimbingan konseling.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun layanan bimbingan, khususnya bimbingan klasikal dan kelompok, yang berfokus pada pengelolaan stres akademik dan peningkatan regulasi diri siswa. Dengan intervensi yang tepat, kecenderungan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan awal dalam mengembangkan kajian lanjutan yang lebih luas, baik dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran. Peneliti selanjutnya dapat menggali variabel lain yang berhubungan, untuk melihat secara lebih komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

1.6 State of The Art

State of the art dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai penelitian terdahulu yang menjadi dasar dan panduan bagi peneliti dalam menyusun serta mengembangkan penelitian ini. Kajian terhadap penelitian sebelumnya bertujuan untuk memahami temuan-temuan yang telah ada, mengidentifikasi, serta memperkuat landasan teoritis yang digunakan. Dalam *state of the art*, beberapa jurnal relevan dijadikan acuan untuk membandingkan hasil penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan.

Tabel 1. 1 Hasil penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Temuan
2023	Ragusa, A., et.al., Frontiers in psychology, 14, 1073529.	Regulasi diri dalam pembelajarn yang baik berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang mampu mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan memonitor kemajuan cenderung menunda tugas lebih sedikit. Sebaliknya, siswa yang kurang terampil dalam regulasi diri lebih mungkin terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung merasakan tekanan lebih besar saat mendekati tenggat waktu, yang menyebabkan peningkatan stres akademik.
2023	Garcia-Ros, R., et al. Current Psychology, 42(30), 26602-26616.	Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sangat umum di kalangan siswa, dengan sekitar 70-95% siswa mengalami penundaan dalam

		menyelesaikan tugas akademik yang memiliki efek negatif pada pembelajaran dan kesejahteraan siswa, sering kali menyebabkan stres akademik. kurangnya keterampilan regulasi diri berkontribusi terhadap Prokrastinasi akademik, dengan hubungan negatif yang signifikan antara keduanya.
2018	Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. Learning and Individual Differences, 64,71-82	Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum di kalangan siswa dan sering kali dikaitkan dengan kegagalan dalam regulasi diri dalam pembelajaran.
2022	Kaur, K., & Billing, H. Journal homepage: www.ijrpr.com ISSN, 2582, 7421.	Terdapat keterkaitan yang positif antara perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik yang dialami siswa. Semakin besar kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan.
2023	Shirmohammadi.,et al. Journal of Health Sciences, 11(1), 29-36.	Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola perilaku, emosi, dan pikiran mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, regulasi diri sangat penting untuk membantu siswa mengatasi tantangan dan stres akademik yang muncul selama proses

belajar. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan regulasi diri dalam pembelajaran yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah.

1.7 Road Map Penelitian

Gambar 1. 1 Road Map Penelitian

