

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Berdasarkan pendapat Hidayat & Abdillah (2019) pendidikan adalah proses terencana dan terstruktur yang dilakukan dengan tujuan untuk membimbing dan mengembangkan seluruh potensi pada diri seseorang, baik fisik maupun mental. Pendidikan juga merupakan upaya untuk mematangkan seseorang hingga mencapai kedewasaan (Nurbaya et al., 2024). Kedewasaan tidak hanya tentang fisik, tetapi juga kematangan sikap. Pentingnya pendidikan bagi suatu negara tidak bisa diremehkan. Pendidikan menjadi kunci untuk meningkatkan mutu kehidupan seluruh rakyat agar dapat menjadi negara yang maju juga sejahtera (Lisa & Kurnia, 2023). Pendidikan mendorong kemajuan generasi selanjutnya agar menjadi generasi emas yang inovatif, kreatif, serta berdaya saing (Setyawan, 2025). Dari pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa pendidikan merupakan proses fundamental yang terarah untuk mengembangkan seluruh potensi individu menuju kedewasaan dan kematangan sikap. Pendidikan sangat krusial karena menjadi kunci utama bagi kemajuan negara, berfungsi sebagai investasi untuk meningkatkan kualitas hidup rakyat dan menciptakan generasi emas yang inovatif serta berdaya saing, demi mewujudkan negara yang maju dan sejahtera.

Konstitusi Indonesia melalui Pasal 31 Undang-Undang Dasar 1945 menjadi landasan hukum yang menjamin hak warga negara atas pendidikan. Guna merealisasikan hal tersebut, sekolah memiliki peran sentral dalam mendidik siswa, terutama agar siswa mampu mengendalikan perilaku akademik, serta memastikan kesiapan siswa dalam menyongsong tantangan global (Syaefudin, 2023; Dewi et al., 2021; Mendiber Wanimbo et al., 2022). Sebagai bagian dari proses pendidikan, siswa rutin menerima berbagai tugas akademis (tugas individu, kelompok, proyek) yang bertujuan melatih *soft skills* seperti berpikir kreatif, kolaboratif, dan pemecahan masalah (Maryani et al., 2024; Siska Indriani, 2024; Nomleni et al., 2025). Tantangan muncul ketika siswa kesulitan mengelola prioritas karena volume dan variasi tugas, serta tenggat waktu yang berdekatan. Kesulitan dalam mengatur dan menyeimbangkan berbagai aspek inilah yang rentan mendorong siswa melakukan prokrastinasi terhadap penyelesaian tanggung jawabnya.

Keberhasilan siswa dalam menyelesaikan semua ini sangat bergantung pada keterampilan mengelola waktu, merencanakan, juga melakukan tugas secara efisien (Amandari et al., 2025). Ketika siswa berhasil mengatur waktu maka akan mendorong diri untuk lebih efektif mencapai tujuan atau target belajar yang diinginkan (Ekadina et al., 2025). Namun, kenyataan di lapangan tidak selalu berjalan mulus. Seringkali, proses yang direncanakan tidak sejalan dengan implementasinya. Ada situasi di mana siswa, meskipun

memiliki niat yang baik, justru gagal mematuhi jadwal yang telah dibuat sendiri. Perilaku menunda-nunda penyelesaian tugas, meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya, dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Anabillah et al., 2022; Dayantri & Netrawati, 2023; Andamari & Handriastuti, 2022; Pedhu & Date Doni, 2022)

Perilaku ini bukan sekadar malas, melainkan sebuah tindakan yang sering kali didorong oleh perasaan cemas, takut gagal, atau kurangnya motivasi (Ferrari & Tice, 2000; Marbun et al., 2025). Prokrastinasi di kalangan siswa merupakan fenomena yang sangat umum dan menjadi penghalang signifikan bagi pencapaian akademis. Alih-alih segera mengerjakan tugas, siswa justru memilih untuk melakukan aktivitas lain yang seringkali kurang produktif dan memberikan kesenangan sesaat seperti bermain game online, media sosial, mengobrol, bercengkrama (Hakim et al., 2019; Hadiarni et al., 2024). Dalam masalah ini, karena siswa masih dalam masa yang mudah terpengaruh maka perlu bagi siswa dapat manajemen waktu dan memiliki regulasi diri. Siswa dapat belajar membiasakan diri untuk mengelompokkan dan memisahkan waktu untuk belajar, bersantai, juga waktu untuk kegiatan pribadi.

Berangkat dari masalah di atas, prokrastinasi akademik bisa menjadi masalah serius jika tidak ditangani. Fenomena ini terdeteksi tidak hanya dalam ranah nasional, melainkan juga dalam skala global. Tabel 1.1 menunjukkan bahwa masalah prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang signifikan, di lingkup nasional maupun mancanegara.

Tabel 1. 1 Temuan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Penelitian

Peneliti (Tahun)	Lokasi & Subjek	Hasil Prokrastinasi
Penelitian Nasional		
Yasinta Cahayadewi (2022)	Mahasiswa (2017)	81% prokrastinasi tinggi
Fadilah et al., (2023)	Mahasiswa Pendidikan Kimia	Tingkat Prokrastinasi 61% sedang, 33% tinggi, 6% rendah
Govicar et al., (2024)	Mahasiswa Fakultas Psikologi (144 sampel)	Tingkat Prokrastinasi 56,9% sedang, 28,5% tinggi
Canavallia et al., (2023)	Mahasiswa FITK	89,5% mengalami prokrastinasi
Wahyu Fitriana et al., (2024)	Siswa SMP Negeri 7 (80 siswa)	Tingkat prokrastinasi 42,06% sedang
Amalda (2025)	163 siswa	Tingkat Prokrastinasi 74% rendah, 25% sedang, 2% tinggi
Yulia & Armianti (2025)	Mahasiswa FEB Universitas Negeri Padang (337 sampel)	Rata-rata prokrastinasi sebesar 61,62%
Penelitian Internasional		
Ebadi & Shakoorzadeh, (2020)	624 siswa siswa Techrn	>50% siswa hampir selalu melakukan prokrastinasi
Setiyowati et al., (2020)	Siswa SMA (574 siswa)	Tingkat Prokrastinasi 45% sering, 5% selalu, 42% jarang, 8% sesekali
Anggraini et al., (2024)	Mahasiswa Amerika	Sekitar 95% mengalami prokrastinasi

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan sejumlah penelitian di Indonesia, diketahui bahwa persentase prokrastinasi cukup tinggi, bahkan mencapai 81% pada temuan Yasinta Cahayadewi (2022) dan 89,5% pada studi Canavallia et al., (2023). Meskipun ada penelitian yang menemukan tingkat prokrastinasi rendah Amalda (2025), data lainnya secara umum menunjukkan mayoritas siswa dan mahasiswa berada dalam kategori sedang hingga tinggi.

Tren serupa juga terlihat pada penelitian internasional, di mana persentase prokrastinasi mencapai angka yang sangat tinggi, seperti pada mahasiswa Amerika dalam penelitian Anggraini et al., (2024) yang mencapai 95%, serta lebih dari 50% siswa pada penelitian Ebadi & Shakoorzadeh, (2020) yang hampir selalu menunda tugas. Hal ini menggarisbawahi bahwa

prokrastinasi adalah isu global yang memerlukan perhatian serius di berbagai jenjang pendidikan.

Dalam rangka mengidentifikasi kemunculan fenomena prokrastinasi di sekolah, khususnya di SMK Negeri 51 Jakarta, peneliti melakukan pra-riset. Situasi ini dinilai rawan terjadi prokrastinasi, terutama karena siswa SMK dihadapkan pada tuntutan tugas praktik dan proyek yang memerlukan manajemen waktu serta regulasi diri yang tinggi. Guna memperkuat data pada tahap tersebut, survei pendahuluan ini dilaksanakan dengan melibatkan 32 siswa XI Manajemen Perkantoran 2 dan disebarakan secara daring melalui Google Forms. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan data pendukung awal yang sesuai dengan fokus permasalahan penelitian bersumber dari instrument kuisioner oleh penelitian (Pacursa & Alip, 2023). .

Hasil pra-riset menunjukkan fakta bahwa fenomena prokrastinasi turut ditemukan pada siswa-siswi yang menempuh pendidikan di SMK Negeri 51 Jakarta. Tabel 1.2 menunjukan hasil aktivitas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa pada aktivitas tertentu.

Tabel 1. 2 Aktivitas Prokrastinasi Akademik Siswa

Aktivitas Akademik	Frekuensi Penundaan	Menganggap sebagai Masalah
Menulis Tugas (Esai/Makalah)	46,9%	50,0%
Belajar Untuk Ujian	28,1%	50,0%
Membaca Penugasan	21,9%	43,8%
Kehadiran di Kelas	3,1%	31,3%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

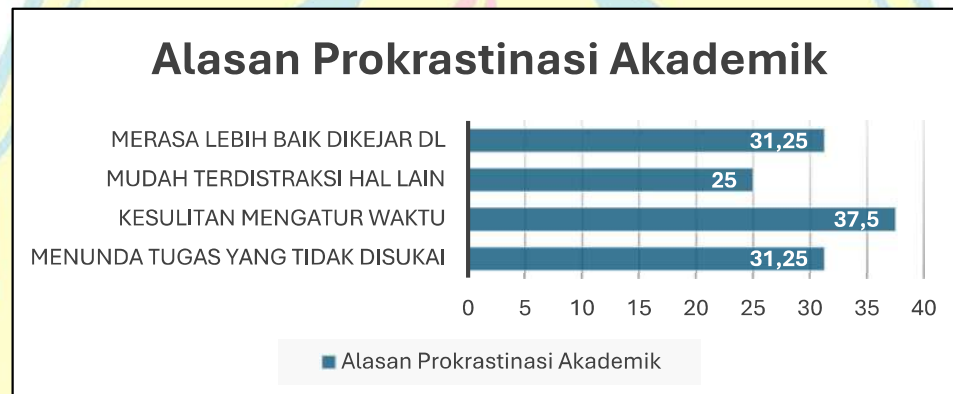
Informasi yang dihimpun pada tahap pra-riset memperlihatkan bahwa

hampir sebagian besar dari total siswa (46,9%) mengaku memiliki frekuensi penundaan yang tinggi dalam penulisan tugas (esai/makalah). Setengah dari siswa yang menunda tersebut (50%) juga menganggap penundaan itu sebagai masalah yang mengganggu tanggung jawab atau prestasi siswa.

Pola serupa terlihat pada kebiasaan belajar untuk ujian, di mana 28,1% siswa sering menunda belajar, dan separuh di antaranya (50%) merasa hal itu menghambat. Penundaan aktivitas membaca bahan bacaan penugasan juga memiliki frekuensi penundaan sebesar 21,9% responden, dengan 43,8% menilai perilaku ini bermasalah. Sementara itu, keterlambatan kehadiran di kelas adalah perilaku yang paling jarang ditunda (3,1%), meskipun 31,3% siswa yang melakukannya tetap menganggapnya sebagai kendala.

Secara keseluruhan, penundaan penulisan tugas dan penundaan belajar menjelang ujian merupakan isu utama yang paling terlihat. Tingginya frekuensi penundaan belajar (28,1%) dan persentase siswa yang menganggapnya masalah (50%) didukung oleh temuan (Aditya & Nur, 2024), yang menyatakan bahwa prokrastinasi menjelang ujian (misalnya: sistem kebut semalam) dapat memicu sikap curang karena hasil belajar yang tidak maksimal. Sementara itu, tingginya frekuensi penundaan penulisan tugas (46,9%) dan tingkat keparahan yang dirasakan siswa (50%) didukung oleh pendapat (Anggraini et al., 2024) bahwa hal ini dipicu oleh rendahnya budaya menulis siswa, atau karena siswa sering mengalami kebuntuan gagasan saat melanjutkan tugas.

Tidak hanya itu, peneliti juga menanyakan beberapa alasan siswa melakukan prokrastinasi. Dalam penelitian Rusdi et al., (2020); Martín-antón et al., (2023) terdapat 16 indikator alasan siswa melakukan prokrastinasi, oleh karena itu pertanyaan alasan di bawah ini diambil dari jurnal tersebut dan hanya mengambil 4 alasan berlandaskan fenomena prokrastinasi yang paling terlihat di kelas XI Manajemen Perkantoran 2 SMKN 51. Merujuk pada



Gambar 1.1 terdapat alasan siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Gambar 1. 1 Alasan Responden melakukan Prokrastinasi Akademik

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Data pra-riset di atas menggambarkan penyebab siswa cenderung melakukan prokrastinasi. Kesulitan mengatur waktu memiliki persentase yang paling besar yaitu 37,5%. Hasil ini konsisten dengan kajian yang dipublikasikan oleh Tri Hartiti, Aliahardi (2020) menegaskan bahwa aktivitas berinternet atau televisi menjadi salah satu penyebab siswa terlena dengan alat tersebut dan menyebabkan siswa kehilangan waktu belajar. Alasan selanjutnya dengan jumlah persentase yang sama yaitu responden merasa

lebih baik saat dikejar *deadline* dan siswa cenderung menunda tugas yang tidak disukai dengan persentase 31,25%. Terakhir alasan responden melakukan prokrastinasi akademik adalah mudah terdistraksi hal lain sebesar 25%.

Dalam rangka memperluas cakupan informasi, peneliti juga melakukan pertanyaan umum yang dipilih berdasarkan penelitian oleh Rohmatun (2021); Hayani et al., (2022), Langkah ini diambil guna mengidentifikasi berbagai faktor yang memicu kecenderungan siswa dalam menanggukuhkan pengerjaan tugas.



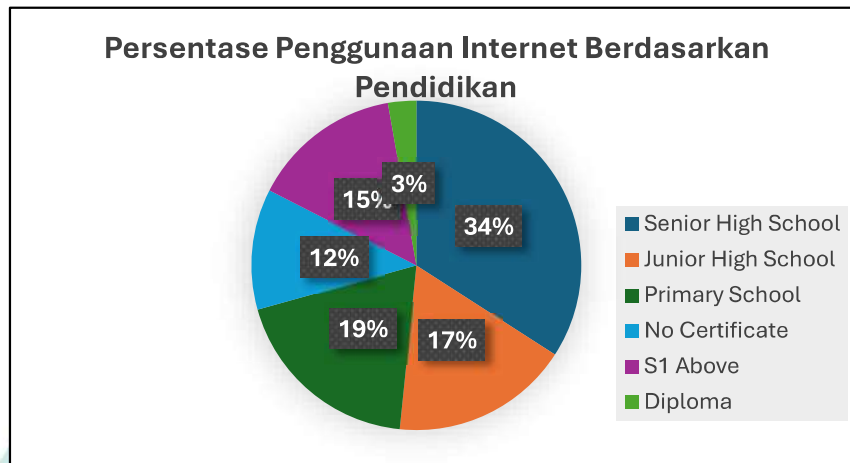
Gambar 1. 2 Faktor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Merujuk pada Gambar 1.2 terlihat hasil pra-riset yang telah dilakukan menunjukan berbagai faktor yang dianggap memengaruhi prokrastinasi akademik menurut responden. Dari faktor-faktor tersebut, terdapat dua yang menempati persentase tertinggi. Pertama yaitu kurangnya regulasi diri sebesar 75%. Hampir 75% siswa merasa regulasi diri dapat menyebabkan faktor penyebab prokrastinasi akademik. Seperti masih ada pekerjaan atau tugas

yang *deadline* nya lebih cepat, lalu menunda karena waktu pengumpulan atau tenggat masih cukup lama hingga belum menemukan referensi yang tepat. Faktor kedua yaitu penggunaan internet yang bermasalah sebesar 21.9% Hasil yang didapatkan bahwa siswa sering menunda tugas dikarenakan bermain internet mulai dari media sosial dan *game online*.

Pra-riset yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa dua faktor menonjol memiliki pengaruh terbesar terhadap prokrastinasi akademik siswa, yaitu *problematic internet use* dan regulasi diri. Penggunaan internet termasuk kedalam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, sesuai dengan pendapat (Hasanzadeh & Zadeh, 2012). Pada masa modern sekarang ini, internet kini menjadi bagian esensial dari rutinitas harian manusia. Istilah internet berasal dari *Interconnection Networking* dan merujuk pada jaringan global berbagai perangkat digital yang saling berhubungan. (Juliyana & Nuraflah, 2020). Data dari statistik GoodStats (2024) penggunaan internet secara global mengalami lonjakan signifikan, hampir dua kali lipat, dari 2,77 miliar pada tahun 2014 menjadi 5,37 miliar pada 2024. Dokumentasi resmi APJII pada tahun 2024, mengonfirmasi tren yang sama di Indonesia, di mana tingkat penetrasi internet kini telah menjangkau 221,5 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut, kategori pemakai terbesar didominasi oleh Generasi Z dan Generasi Milenial. Mendukung hal di atas, Gambar 1.3 menunjukkan jumlah persentase penggunaan internet berdasarkan Pendidikan.



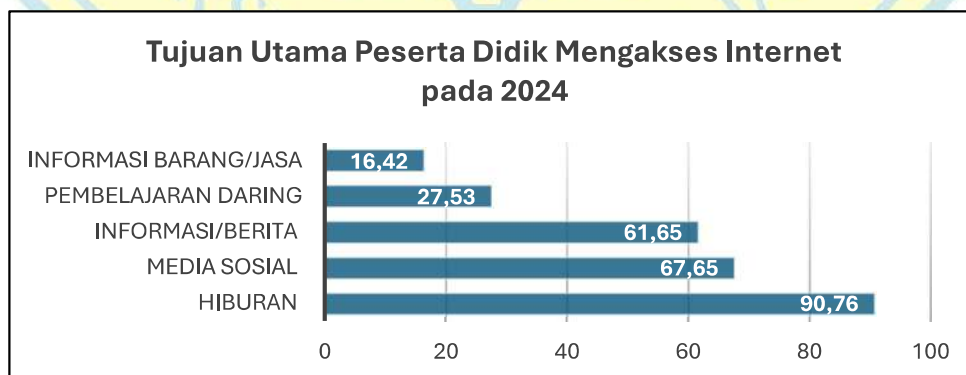
Gambar 1. 3 Penggunaan Internet Berdasarkan Pendidikan

Sumber : BPS (2022)

Dari data persentase tersebut menunjukkan bahwa pengguna internet terbanyak berasal dari kalangan pendidikan SMA/SMK (34%). Kemudian disusul oleh tingkat SD (19%), SMP (17%), pendidikan S1 (15%), dan Diploma (3%). Hasil di atas memperlihatkan siswa SMA/SMK termasuk kedalam pengguna aktif internet dengan penyumbang terbesar.

Saat ini dengan internet kita merasakan kemudahan dari berbagai aspek khususnya bagi siswa SMA/SMK mulai dari bebas nya akses informasi, sumber belajar, media komunikasi, hingga hiburan. Namun, tidak hanya berdampak positif juga berdampak negatif mulai dari interaksi sosial siswa berkurang, siswa dapat mencontoh perilaku yang tidak baik, hingga kecanduan (Widiadnya, 2024). Dari dampak negatif di atas kita bisa melihat fakta bahwa tantangan saat ini yang kita hadapi Adalah penggunaan internet yang bermasalah khususnya dilingkup akademik.

Problematic Internet Use (PIU) merupakan gangguan yang timbul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan pemakaian internet (Saputra et al., 2023). Penggunaan internet yang berlebihan ini bisa terjadi karena individu mencari pelarian di internet untuk mendapatkan kepuasan yang tidak dapat ditemukan di kehidupan nyata, sebagai cara menghindari masalah (Lesmana & Loe, 2022). Tidak hanya itu, penyebab munculnya *problematic internet use* pada siswa maupun mahasiswa yang lebih meluangkan waktunya untuk mendapatkan hiburan dari internet seperti streaming film, membaca berita, bermain media sosial (Tiktok, Instagram, Youtube, Facebook, dan Twitter), juga bermain game online, hal ini menimbulkan kepuasan dan kenyamanan tersendiri bagi penggunanya sehingga penundaan tugas akademik pun dapat terjadi (Noya & Soetjiningsih, 2022). Didukung dengan data statistic dari Goodstats yang didapat melalui BPS (2025), di bawah ini grafik yang menunjukkan tujuan utama peserta didik dalam mengakses internet pada tahun 2024.



Gambar 1. 4 Tujuan Utama Peserta Didik Mengakses Internet

Sumber : Goodstats (2025)

Berdasarkan Gambar 1.4 menunjukkan kemajuan internet mendorong siswa untuk lebih sering menggunakan platform hiburan dan media sosial dibandingkan untuk tujuan edukasi. Hal ini terlihat dari persentase penggunaan internet untuk hiburan (90,76%) dan media sosial (67,65%) yang jauh lebih tinggi dibandingkan untuk pembelajaran daring (27,53%). Penggunaan internet yang tidak sejalan dengan kebutuhan siswa akan mengarah kepada dampak negatif.

Problematic Internet Use dapat berdampak ke berbagai hal seperti kesepian, depresi, susah tidur, agresif, narsistik, dan gangguan mental, lainnya (Andrianie et al., 2024). Dapat juga menyebabkan sakit kepala, sakit punggung dan leher serta merusak Kesehatan psikologis penggunanya ('Aliyah et al., 2023). Efek lain dari *Problematic Internet Use* (PIU) ialah meningkatnya prokrastinasi akademik khususnya siswa dan mahasiswa di berbagai jenjang Pendidikan, yang dicirikan oleh kurangnya perhatian pada penyelesaian tugas (Ilviana Yulia Sari et al., 2023).

Berbagai penelitian, termasuk dari Maulida & Aula Sa'adah (2023) Touloupis & Campbell (2024) dan Ilviana Yulia Sari et al., (2023) secara konsisten menemukan hubungan positif antara penggunaan internet bermasalah (PIU) dan prokrastinasi akademik. Penelitian menemukan bahwa perilaku PIU seperti sulit mengontrol penggunaan internet, lebih memilih interaksi daring, dan menggunakannya untuk memperbaiki suasana hati berkorelasi kuat dengan kebiasaan menunda tugas. Hal ini

mengindikasikan bahwa alih-alih fokus pada tugas, siswa cenderung beralih ke aktivitas daring yang menawarkan kepuasan instan, yang pada akhirnya menunda penyelesaian pekerjaan akademik.

Melihat dari hasil pra-riset yang dilakukan peneliti, hampir 75% siswa merasa regulasi diri mempengaruhi sikap prokrastinasi akademik. Situasi tersebut memperlihatkan secara spesifik prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh factor internal. Sebagaimana diungkapkan oleh Rohmatun (2021), Sejumlah faktor intrinsik yang memiliki potensi untuk menentukan tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik siswa yaitu tingkat mental, regulasi diri, efikasi diri (Balkis & Duru, 2016). Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengarahkan dirinya agar tidak menyimpang, biasanya individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola kepribadiannya secara efektif (Arum & Khoirunnisa, 2021). Regulasi diri terjadi ketika ada proses yang dilakukan seseorang untuk memusatkan hal-hal penting seperti daya pikir, emosi, dan perilaku untuk melakukan suatu tujuan (Elfariani & Anastasya, 2023). Regulasi diri menjadi unsur fundamental dalam kehidupan akademik siswa, karena siswa yang cenderung memiliki regulasi diri maka mampu memimpin pengetahuan pemahaman, dapat memotivasi diri sendiri, serta mengendalikan diri dalam aktivitas belajar (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Ada beberapa factor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri siswa dalam proses pembelajaran, Mengutip pendapat Hayati et al., (2025) bahwa ada komponen yang

mengintervensi, internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kurangnya pengetahuan, tujuan belajar, strategi, dan penilaian diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, kualitas hubungan dengan guru, model pembelajaran, dan suasana belajar.

Regulasi diri memegang andil selama tahapan pembelajaran, karena membantu siswa mengatur jadwal, mengendalikan tindakan, dan menetapkan target. Tanpa kemampuan ini, individu bisa menghadapi konsekuensi negatif, seperti tugas yang tertunda, hasil belajar yang kurang memuaskan, nilai sekolah yang menurun, dan stress (Nugroho & Hulu, 2022). Siswa diharapkan memiliki regulasi diri yang baik guna mendukung proses belajar, maksudnya dengan regulasi diri siswa dapat mengontrol cara belajar, memiliki batas aturan tersendiri untuk diri hingga memiliki *plan* atas tindakan yang ingin dilakukan (Mujirohmayati & Khoirunnisa, 2020). Seseorang yang memiliki regulasi diri sudah bisa menjauhi diri dari hal hal yang hanya membuat senang sementara sedangkan ada hal lain yang ditunda dan siswa menganggap hal tersebut menjadi masalah yang biasa seperti menunda tugas. Ketika siswa terbiasa menunda tugas dan lebih asik dengan hal hal yang membuat senang atau terhibur Konsekuensinya, hal ini akan menimbulkan efek yang merugikan bagi keberhasilan studi para pelajar

Masalah regulasi diri ini rentan terjadi pada pelajar dikalangan SD, SMP maupun SMA. Kondisi tingkat regulasi peserta didik di wilayah Indonesia pun menunjukkan adanya derajat intensitas yang bervariasi. Pada tingkat SD

penelitian dilakukan di SDN Cepoko mendapatkan hasil bahwa regulasi siswa disana cenderung sedang yaitu 45,3%, lalu dengan tingkat regulasi tinggi sebesar 32% dan siswanya siswa dengan tingkat regulasi rendah 22,6% (Yudhiarti, 2021). Penelitian pada siswa SMP di Jakarta timur memperlihatkan tingkat regulasi diri siswa cenderung berada pada kategori sedang 63,53%, lalu persentase tingkat siswa yang memiliki regulasi diri tinggi sebesar 20% (Juharta et al., 2024). Selanjutnya pada lini SMA, penelitian di SMA Jakarta utara memiliki tingkat regulasi diri yang cukup tinggi sebesar 76% (Nurhasanah et al., 2024). SMA di Semarang proporsi rendah sangat dominan hingga 71,63% menunjukkan tantangan yang cukup besar di wilayah tersebut.

Jika merujuk pada berbagai referensi terdahulu, tampak jelas adanya korelasi antara cara siswa mengatur pola belajarnya dengan tingkat prokrastinasi yang dilakukan misalnya penelitian oleh Nabila et al., (2025) yang melakukan penelitian pada 140 siswa SMP Diponegoro Ungggaran, didapatkan hasil bahwa regulasi diri terbukti menekan prokrastinasi akademik secara signifikan. Siswa dengan regulasi diri yang lemah cenderung mengalami kecanduan smartphone, dan hal ini memperkuat kecenderungan menunda tugas. Penelitian lainnya dilakukan oleh Aulia et al., (2024) Dari subjek mahasiswa yang sedang berproses menyelesaikan karya ilmiahnya, didapati hasil yang mengindikasikan regulasi diri berfungsi untuk menjembatani hubungan antara semangat belajar individu dengan **perilaku**

menunda-nunda pekerjaan sekolah. Semakin tinggi motivasi belajar, semakin baik regulasi diri, semakin rendah prokrastinasi akademik. Regulasi diri memediasi pengaruh motivasi belajar terhadap penundaan akademik. Penelitian yang dilakukan Pujiastuti et al., (2020) pada siswa kelas XII SMA Negeri 11 Samarinda melibatkan 132 responden. Hasil mencerminkan terdapat korelasi yang nyata antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, seiring meningkat kemampuan siswa dalam mengatur diri, konsekuensinya kian rendah kecenderungannya untuk menunda tugas-tugas sekolah. Regulasi diri di sini mencakup keterampilan merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu dan prioritas, mengendalikan emosi maupun perilaku, serta mengevaluasi pencapaian pribadi. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri menjadi salah satu determinan dalam menekan perilaku menunda pada ranah edukasi.

Berdasarkan studi-studi terdahulu, terdapat pengaruh signifikan antara *Problematic Internet Use* (PIU) dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian secara konsisten membuktikan bahwa kian besar kecenderungan seseorang terjebak dalam penggunaan internet yang bermasalah, kian meningkat pula derajat penundaan tugas-tugas akademiknya. Namun, regulasi diri yang efektif terbukti mampu menekan kecenderungan tersebut. Aspek regulasi diri yang ditekankan dalam temuan ini mencakup kemampuan individu dalam menetapkan tujuan, melakukan evaluasi diri, memantau, hingga mengontrol perilaku. Penelitian terdahulu

sepakat bahwa regulasi diri memegang peranan penting dibandingkan faktor eksternal lainnya, serta dapat mengurangi prokrastinasi akademik dengan cara menahan dampak negatif dari PIU (Aditiantoro & Wulanyani, 2019; Fauzi & Mahudin, 2020; Akinci, 2021; Karakaya Özyer & Altınsoy, 2023; Xiao et al., 2024.)

Walaupun penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, umumnya berfokus pada populasi mahasiswa. Namun, masih sedikit studi yang secara spesifik menyoroti fenomena ini pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terutama pada jurusan yang berorientasi pada keterampilan praktis seperti Manajemen Perkantoran. Padahal, pada jurusan ini, kemampuan mengelola waktu dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sangatlah krusial untuk menunjang kompetensi kerja di masa depan. Selain itu, meskipun banyak penelitian telah mengaitkan prokrastinasi dengan faktor-faktor seperti penggunaan internet yang bermasalah (*Problematic Internet Use* - PIU) dan rendahnya regulasi diri, masih ada kesenjangan dalam pemahaman bagaimana ketiga variabel ini saling berinteraksi. Studi yang ada cenderung mengamati hubungan secara terpisah, misalnya pengaruh PIU terhadap prokrastinasi, atau pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi. Atas dasar tersebut, penulis berupaya melengkapi keterbatasan informasi pada penelitian sebelumnya dengan mengulas secara luas dan detail bagaimana PIU dan regulasi diri secara bersamaan memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMK Manajemen

Perkantoran.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena yang sudah dijelaskan hal ini mendorong peneliti menetapkan fokus menelaah secara mendalam mengenai **“Pengaruh *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta”**.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat disusun pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimana pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta?
2. Bagaimana pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta?
3. Bagaimana pengaruh secara bersama-sama *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Menganalisis pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta

2. Menganalisis pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta
3. Menganalisis pengaruh secara bersama-sama *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah disebutkan berikut beberapa manfaat yang diharapkan peneliti:

1. Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pemahaman teori mengenai pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Temuan yang diperoleh diharapkan memperkaya ilmu dan wawasan dalam perilaku belajar siswa, serta menjadi rujukan dalam pengembangan konsep tentang perilaku belajar di era digital.

2. Praktis

a. Bagi Siswa SMK Negeri 51 Jakarta

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami penyebab prokrastinasi akademik dan cara mengatasinya. Hasilnya bisa menjadi panduan agar siswa lebih terampil dalam mengatur waktu, meningkatkan regulasi diri, dan menggunakan internet secara lebih bijak untuk mendukung belajar.

b. Bagi Guru SMK Negeri 51 Jakarta

Bagi guru, penelitian ini dapat berperan sebagai referensi dalam mengonsep strategi pembelajaran yang lebih optimal. Guru dapat menggunakan temuan ini untuk merancang kegiatan yang mendorong kedisiplinan belajar, mengurangi kebiasaan menunda tugas, serta membimbing siswa dalam mengelola penggunaan teknologi.

c. Bagi Prodi Pendidikan Administrasi Perkantoran

Penelitian ini dapat menjadi referensi akademik yang relevan dan hasilnya dapat digunakan untuk memperkaya wawasan untuk Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran UNJ juga Fakultas Ekonomi dan Bisnis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan literatur bagi peneliti selanjutnya. Hasilnya dapat digunakan sebagai tambahan referensi, bahan ajar, maupun dasar penelitian lanjutan terkait prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan pemanfaatan teknologi secara bijak di lingkungan pendidikan.