

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu komponen dasar yang penting untuk dikembangkan guna menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan tidak hanya memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada individu, tetapi juga menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengelola emosi, memengaruhi karakter, dan mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Di abad ke-21, murid dituntut tidak hanya memiliki kemampuan akademik yang kuat, tetapi juga mampu mengelola diri sendiri, mengatur emosi, dan memiliki kepercayaan diri untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara optimal. Namun kenyataannya, banyak murid masih kesulitan memenuhi persyaratan akademik, yang tercermin dalam tindakan mereka, misalnya dengan menunda-nunda pekerjaan akademik.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Banten (2023), pada tahun ajaran 2023/2024 terdapat 20 Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan yang terdiri atas 2 Madrasah Aliyah Negeri dan 18 Madrasah Aliyah Swasta. Meskipun jumlah tersebut lebih sedikit dibandingkan beberapa kabupaten di Provinsi Banten, seperti Kabupaten Lebak (110 Madrasah Aliyah), Kab. Pandeglang (93 Madrasah Aliyah), Kab. Serang (90 Madrasah Aliyah), dan Kab. Tangerang (77 Madrasah Aliyah), Kota Tangerang Selatan memiliki karakteristik sebagai wilayah perkotaan dengan tingkat partisipasi pendidikan dan kompetisi akademik yang relatif tinggi. Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan (2024) menyatakan bahwa rata-rata lama sekolah (RLS) penduduk mencapai 11,86 tahun, tertinggi di Provinsi Banten, dengan harapan lama sekolah (HLS) sebesar 14,77 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Kota Tangerang Selatan memiliki akses pendidikan yang baik serta orientasi yang tinggi terhadap pencapaian akademik. Tingginya partisipasi pendidikan tersebut mencerminkan bahwa murid berada pada lingkungan yang kompetitif, dengan tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang optimal, menyelesaikan berbagai tugas pembelajaran, serta mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kondisi tersebut menjadikan murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan menghadapi tuntutan akademik sehingga relevan untuk mengkaji hubungan regulasi emosi dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu perilaku maladaptif yang paling umum ditemukan dalam lingkup pendidikan, terutama di kalangan pelajar dalam berbagai tingkatan. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu, meskipun individu tersebut menyadari konsekuensi negatif dari prokrastinasi tersebut (Steel, 2007). Fenomena prokrastinasi akademik tidak hanya terkait dengan manajemen waktu yang buruk, tetapi juga erat kaitannya dengan faktor seperti regulasi diri, motivasi, dan pengendalian emosi. Dampak jangka panjang dari prokrastinasi meliputi penurunan prestasi akademik, peningkatan stres dan kecemasan, serta dapat mengganggu kesejahteraan mental murid (F. Sirois & Pychyl, 2013). Tuntutan akademik dalam dunia modern, semakin kompleks dan kompetitif sehingga prokrastinasi akademik telah menjadi masalah yang memerlukan perhatian khusus. Penelitian Rozental & Carlbring (2014) menunjukkan bahwa prevalensi prokrastinasi akademik di kalangan murid mencapai lebih dari 50% di banyak negara, hal ini menandakan bahwa prokrastinasi akademik adalah sebuah masalah global.

Fenomena prokrastinasi akademik juga terlihat jelas di Indonesia, termasuk di Kota Tangerang Selatan. Berdasarkan keputusan Menteri Agama no. 183 tahun 2019 menyatakan bahwa Madrasah Aliyah merupakan satuan pendidikan menengah yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain menyelenggarakan mata pelajaran umum sebagaimana di SMA, Madrasah Aliyah juga memberikan penguatan pendidikan agama islam melalui mata pelajaran Al-Qur'an Hadis, Akidah Akhlak, Fikih, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab. Karakteristik tersebut menjadikan murid Madrasah Aliyah menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks karena harus memenuhi capaian kompetensi pada dua rumpun keilmuan secara bersamaan (Megawati & Yahiji, 2024). Kondisi ini berpotensi meningkatkan beban belajar, tuntutan penyelesaian tugas, serta tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan murid pada sekolah menengah umum. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Muarifah et al. (2022) yang menyatakan tingkat prokrastinasi akademik murid di Madrasah Aliyah lebih tinggi dibandingkan murid SMA. Penelitian Syapira et al. (2022) menemukan bahwa murid Madrasah Aliyah di Indonesia sering menghadapi hambatan regulasi diri yang membuat mereka lebih rentan terhadap prokrastinasi. Hal tersebut merupakan cakupan strategis untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengelola respons emosional secara adaptif. Menurut Gross (2015), regulasi emosi dapat dicapai melalui strategi yang berfokus pada pemicu (*antecedent-focused strategies*) seperti reappraisal kognitif dan strategi yang berfokus pada respons (*response-focused strategies*) seperti penekanan ekspresif, keduanya memiliki konsekuensi yang berbeda bagi perilaku. Murid yang kesulitan mengatur emosi cenderung menggunakan strategi penghindaran untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional, misalnya dengan menunda tugas akademik yang dianggap sulit atau menimbulkan stres. Penelitian Bytamar, Saed, & Khakpoor (2020) menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi memiliki korelasi positif dengan kecenderungan menunda-nunda tugas akademik, karena individu memilih kenyamanan emosional jangka pendek daripada penyelesaian tugas jangka panjang. Sebaliknya, pengaturan emosi yang adaptif mendorong murid untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun dihadapkan pada tugas yang menantang. Regulasi emosi yang baik juga terkait dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, sehingga murid lebih mampu menunda kepuasan dan menyelesaikan kewajiban akademik mereka Gross & John (2003). Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan variabel penting yang perlu diuji hubungannya dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah.

Selain regulasi emosi, efikasi diri juga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi munculnya fenomena prokrastinasi. Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang pada kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan perilaku yang diperlukan untuk melakukan tugas tertentu (Bandura, 1997). Dalam ranah akademik, efikasi diri yang tinggi akan mendorong perilaku yang berfokus pada tujuan, inisiatif, dan ketekunan dalam jalur pembelajaran murid ketika menghadapi tantangan belajar. Di sisi lain, murid yang kurang memiliki efikasi diri merasa bahwa mereka memiliki kemampuan terbatas untuk melakukan tugas secara efektif dan lebih cenderung mengalami prokrastinasi. Cutipa-Flores dkk. (2025) melakukan penelitian yang mengungkapkan bahwa efikasi diri berkorelasi negatif secara signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,250, p < 0,01$). Temuan penting lainnya dalam penelitian ini adalah bahwa murid dengan efikasi diri tinggi menunjukkan prokrastinasi akademik yang lebih rendah daripada murid dengan efikasi diri rendah dengan jumlah varians yang relatif moderat sekitar 11,4% yang dijelaskan.

Penemuan ini memperkuat hipotesis yang menempatkan efikasi diri sebagai aspek pribadi dan sebagai tindakan fungsi psikologis sebagai regulasi dalam perilaku belajar.

Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan murid madrasah di Kota Tangerang Selatan mencerminkan tantangan kompleks antara tuntutan akademik, regulasi diri, dan tekanan sosial. Penelitian dari Abdul Azizi et al. (2023) menunjukkan bahwa Madrasah Aliyah di wilayah Banten menghadapi beban kurikuler yang kompleks akibat penggabungan mata pelajaran umum dan agama. Penelitian Patria (2023) menjelaskan bahwa tingginya kecenderungan menunda pekerjaan akademik dan dampak negatifnya terhadap penilaian akademik pada tingkat Madrasah Aliyah di wilayah Jabodetabek sehingga menandakan perlunya penelitian mendalam mengenai peran regulasi emosi dan efikasi diri dalam prokrastinasi akademik di konteks madrasah.

Penelitian-penelitian sebelumnya sudah menjelaskan beberapa keterkaitan hubungan antara prokrastinasi akademik dan beberapa faktor. Penelitian Yue et al. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi memainkan peran mediasi yang signifikan antara stres akademik dan perilaku prokrastinasi di kalangan murid sekolah menengah di China. Bishmi & Anto (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri secara konsisten mengurangi kecenderungan untuk menunda dengan meningkatkan motivasi intrinsik. Penelitian oleh Pratiwi & Rini (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik di kalangan murid SMA di Jakarta, meskipun penelitian tersebut tidak melibatkan aspek regulasi emosi. Sementara itu, Yue et al. (2024) menyoroti bahwa intervensi berbasis regulasi emosi dapat secara signifikan mengurangi prokrastinasi dalam belajar, namun belum meneliti peran gabungan efikasi diri dalam lingkup murid madrasah. Oleh karena itu, penelitian-penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang konsisten, namun belum memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana dua faktor regulasi emosi dan efikasi diri secara bersamaan memengaruhi prokrastinasi akademik dalam lingkup pendidikan Islam secara formal.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor psikologis, sosial, maupun religius. Pada konteks Madrasah Aliyah, religiusitas merupakan salah satu karakteristik yang melekat pada murid karena lingkungan pendidikan yang berbasis nilai-nilai keislaman. Meskipun

demikian, penelitian ini secara sengaja tidak memasukkan religiusitas sebagai variabel penelitian. Fokus penelitian diarahkan pada faktor-faktor psikologis internal, yaitu regulasi emosi dan efikasi diri, karena kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan yang lebih langsung dengan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan akademik, menyelesaikan tugas, serta mengendalikan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Pembatasan variabel ini dilakukan agar penelitian memiliki fokus yang lebih spesifik dan memungkinkan analisis hubungan antarvariabel dilakukan secara lebih mendalam. Adapun religiusitas dipandang sebagai salah satu faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, namun berada di luar ruang lingkup penelitian ini sehingga direkomendasikan untuk dikaji pada penelitian selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menemukan korelasi antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kontribusi teoritis dalam memperkaya studi di bidang pendidikan, khususnya di bidang ilmu pendidikan, terutama dalam proses pembelajaran mandiri murid madrasah. Secara empiris, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor bimbingan dan pejabat madrasah dalam merancang program bimbingan yang menekankan regulasi emosi dan efikasi diri sebagai upaya pencegahan prokrastinasi. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkontribusi untuk mengisi kesenjangan akademik tetapi juga menunjukkan solusi yang mungkin untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan psikologis murid madrasah dengan beradaptasi dengan era modern.

B. Identifikasi Masalah

1. Prokrastinasi akademik yang tinggi di kalangan murid madrasah aliyah, yang berdampak pada penurunan prestasi dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
2. Tingkat keterampilan regulasi emosi yang rendah di kalangan murid yang menyebabkan kesulitan dalam mengelola stress dan tekanan akademik.
3. Perbedaan tingkat efikasi diri murid yang memengaruhi keyakinan mereka dalam kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri.
4. Penelitian empiris yang terbatas di madrasah yang secara bersamaan mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya berfokus pada tiga variabel utama, yaitu regulasi emosi sebagai variabel independen pertama, efikasi diri sebagai variabel independen kedua, dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Subjek penelitian dibatasi pada murid madrasah aliyah di Kota Tangerang Selatan, sehingga hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan ke semua murid di Indonesia, melainkan menekankan lingkup pendidikan madrasah aliyah dengan karakteristik kurikulum gandanya. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasi, sehingga analisis terbatas pada pengujian hubungan antara variabel tanpa membahas kausalitas secara mendalam. Dengan batasan ini, penelitian diharapkan menghasilkan temuan yang lebih terfokus, mendalam, dan relevan dalam konteks yang ditentukan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka penulis merumuskan beberapa masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan?
2. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri secara simultan dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan.
2. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori dan kajian ilmiah di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan perilaku belajar murid.
- b. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara regulasi emosi, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik, serta menjelaskan bagaimana kedua variabel psikologis tersebut berperan dalam memengaruhi perilaku menunda tugas akademik.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmiah dan landasan bagi pengembangan model intervensi konseling yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi dan efikasi diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan murid.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling individual maupun kelompok yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi dan efikasi diri murid. Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program konseling akademik, pelatihan pengelolaan emosi, atau kegiatan peningkatan kepercayaan diri yang berorientasi pada pengurangan prokrastinasi akademik.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menyusun kebijakan dan program peningkatan kualitas belajar murid. Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan manajemen emosi, workshop motivasi belajar, maupun kegiatan penguatan karakter yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi. Program-program tersebut diharapkan dapat menciptakan iklim belajar yang mendukung penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang meneliti faktor-faktor psikologis lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, stres akademik, atau dukungan sosial. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan model intervensi berbasis konseling yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dan regulasi emosi dalam upaya menekan perilaku prokrastinasi di lingkungan sekolah menengah.

G. Kebaharuan Penelitian (*State of The Art*)

Prokrastinasi akademik telah dipelajari di beberapa negara karena dianggap sebagai kegagalan pengaturan diri akademik yang memiliki efek negatif yang tinggi terhadap kinerja akademik. Namun, meta-analisis yang dilakukan oleh Steel (2007) dengan berbagai jenis populasi mahasiswa masih menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah masalah global dengan prevalensi tinggi, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Hal ini menunjukkan perlunya penyelidikan lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan untuk menunda-nunda. Aspek penting yang telah menarik perhatian signifikan adalah pengaturan emosi, yaitu seberapa baik individu dapat secara adaptif mengelola, menilai, dan mengekspresikan emosi (Gross, 2015). Orang yang terlibat dalam strategi prokrastinasi yang berfokus pada emosi cenderung tidak mengelola perasaan negatif seperti kecemasan, kebosanan, atau frustrasi. Hal ini tercermin dalam penelitian Bytamar, Saed & Khakpoor (2020), di mana mereka menemukan bahwa masalah dalam pengaturan emosi berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Bersamaan dengan pengaturan emosi, faktor lain yang penting dalam perkembangan prokrastinasi akademik adalah efikasi diri. Sebagaimana diuraikan oleh Bandura (1997), efikasi diri adalah seberapa percaya diri seseorang dalam kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri dalam belajar memicu antusiasme murid untuk belajar dan membuat mereka termotivasi untuk terlibat dalam proses belajar, menetapkan tujuan, dan gigih dalam belajar dalam menghadapi tantangan belajar. Namun, murid dengan efikasi diri rendah lebih cenderung menunda pekerjaan mereka karena perasaan tidak mampu untuk melakukan tugas mereka (Mir, 2023; Verlania dkk., 2024).

Namun, sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada mahasiswa, sementara penelitian tentang prokrastinasi akademik di kalangan murid Madrasah Aliyah relatif jarang. Faktanya, murid Madrasah Aliyah menghadapi tantangan berupa kurikulum ganda yang menuntut pencapaian akademik dan keagamaan. Kondisi ini meningkatkan tekanan belajar dan memengaruhi regulasi emosi serta efikasi diri murid. Selain itu, penelitian sebelumnya hanya menganalisis satu variabel secara terpisah baik regulasi emosi maupun efikasi diri tanpa melihat hubungan simultan antara keduanya dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian, yaitu belum banyak studi empiris yang mengkaji hubungan regulasi emosi dan efikasi diri secara bersamaan dengan prokrastinasi akademik di kalangan murid sekolah menengah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dengan memperluas penerapan teori regulasi emosi (Gross, 2015) dan teori efikasi diri (Bandura, 1997) dalam pendidikan menengah berbasis kurikulum ganda, serta kontribusi praktis bagi guru BK dalam merancang intervensi yang fokus pada penguatan regulasi emosi dan kepercayaan diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, posisi penelitian ini strategis karena menghubungkan aspek internal diri dengan fenomena prokrastinasi akademik di kalangan murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan.