

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan manusia yang penting dan kompleks, yang ditandai oleh berbagai perubahan seperti fisik, emosional, sosial, kognitif (Sarwono 2015). Menurut remaja usia 12-21 tahun mengalami transisi dari anak - anak menuju dewasa .Fase ini merupakan periode kritis dalam perkembangan individu dimana banyak aspek kehidupan mulai terbentuk.

Desmita (2018), remaja berada dalam tahap pencarian identitas, dimana mereka mulai mengeksplorasi diri dan menentukan siapa mereka sebenarnya. Proses ini melibatkan refleksi terhadap nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup yang akan membentuk karakter dan arah masa depan mereka.

Pada tahun 2025 data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa usia remaja pada kisaran umur 15-19 tahun berjumlah 22.103.104 dan untuk umur 20-24 tahun berjumlah 22.191.042. Yang artinya jumlah keseluruhannya adalah 44.294.146. Jumlah tersebut menurun dibandingkan dengan tahun 2024 yang berjumlah 44.328.216.

Pada fase remaja, individu mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan seksual. Perubahan ini sering kali dipengaruhi oleh faktor hormonal yang dapat memengaruhi suasana hati dan perilaku. Seperti pada remaja karakteristik seksual pada diri mereka mengalami pertumbuhan pada pembesaran buah dada, dan perkembangan pada pinggang. Sedangkan pada remaja laki-laki mereka mengalami pertumbuhan pada kumis, jenggot, serta perubahan pada suara yang semakin dalam. Pertumbuhan tersebut dikenal dengan fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisiktubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. (Diananda, 2019).

Remaja mengalami perubahan hormon yang signifikan selama masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dan perubahan ini memiliki dampak yang mendalam pada emosi, kestabilan mood, dan pola pikir mereka. Dahl (2022), perubahan hormon ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada dinamika psikologis yang kompleks yang dialami oleh remaja.

Remaja sering kali mengalami fluktuasi emosi yang intens. Mereka mungkin merasakan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai identitas diri dan masa depan. Proses pencarian identitas ini dapat menyebabkan konflik internal dan eksternal. Dalam proses pencarian identitas, dimana mereka mencoba memahami siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Proses ini melibatkan eksplorasi berbagai peran dan nilai-nilai yang berbeda (Sarwono 2015)

Pada perubahan sosial, remaja mulai menjalin hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan orang dewasa. Mereka cenderung lebih memerhatikan pendapat teman-teman mereka dan mulai mencari sesuatu yang baru. Hubungan sosial ini sangat penting dalam pembentukan identitas dan perkembangan sosial mereka. Terlebih lagi menjalin hubungan yang lebih dengan lawan jenis. Momen dimana seorang remaja mengalami kematangan fungsi seksual dan perubahan sosial, umumnya disertai dengan tumbuhnya rasa ketertarikan terhadap lawan jenis, yang kemudian mereka timbul kebutuhan untuk memiliki pasangan dan menjalin hubungan romantis. Berdasarkan hasil survei kesehatan reproduksi remaja, remaja Indonesia pertama kali pacaran pada usia 15-17 tahun. Sekitar 33,3% remaja dan 34,5% remaja laki-laki yang berusia 15-19 tahun mulai berpacaran pada saat mereka belum berusia 15 tahun (Ohee & Purnomo, 2019)

Gross (2015) dalam *Emotion Regulation Theory*, menunjukkan bahwa remaja cenderung menggunakan strategi emosi yang bersifat internalisasi, seperti rumination (merenung berlebihan), sedangkan remaja laki-laki lebih banyak menggunakan strategi eksternalisasi, seperti mengalihkan perhatian atau menghindar (*distraction* dan *suppression*).

Cinta dan manusia adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, bahkan dalam kisah percintaan remaja. Pada fase ini, remaja mulai mengenal adanya hubungan romantis yang diawali dengan kedekatan teman sebaya Hurlock (Pramudianti, 2020). Hal ini dikarenakan kebutuhan psikologis pada remaja umumnya memiliki kebutuhan akan kelekatan dan kebutuhan seksual sehingga mengarahkan remaja pada perilaku berpacaran atau terikat hubungan romantis. Berpacaran memang tidak selamanya berjalan mulus, terdapat juga lika-liku yang harus dilalui. Suhairi (2022) komitmen atau hubungan yang dijalani tentunya tidak selalu berjalan mulus tanpa adanya rintangan atau kendala apapun meskipun keduanya saling mencintai, masalah dalam suatu hubungan pastinya akan terjadi dan sewaktu-waktu dapat menghancurkan perasaan.

Rollo May (1969) dalam *Love and Will*, cinta merupakan sebuah pengalaman eksistensial yang kompleks dan mendalam, yang melibatkan kehendak (*will*), tanggung jawab, dan kesadaran diri. May membedakan cinta yang otentik dari cinta yang semata-mata sentimental cinta yang tidak disertai kehendak akan menjadi impulsif dan rapuh. Hal ini cukup relevan dalam konteks remaja, khususnya yang sedang menjalani masa perkembangan identitas dan emosi. Pada fase ini, cinta kerap dimaknai secara emosional dan romantis (*eros*), namun belum selalu disertai kedewasaan dalam mengambil tanggung jawab atas emosi tersebut. Kehilangan cinta dapat menimbulkan kekosongan makna, dan kecemasan yang muncul dari kehilangan tersebut dapat berdampak pada aspek perilaku sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik.

Ketika hubungan cinta kandas, remaja yang belum memiliki kontrol diri yang matang cenderung mengalami krisis, karena sebagian dari identitas dan makna hidupnya terikat pada relasi tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan Erik Erikson (1968) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahap pencarian identitas, sehingga hubungan interpersonal memiliki peran penting dalam pembentukan diri individu. Selain itu, Rollo May (1969) menyatakan bahwa cinta tidak terlepas dari kecemasan dan risiko kehilangan, dan justru melalui penerimaan terhadap realitas tersebut, individu dapat mengalami pertumbuhan secara eksistensial. Lebih lanjut,

rendahnya kontrol diri dalam kondisi emosional tertentu dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur perilaku.

Hal ini juga selaras dengan pandangan May bahwa ketidakberanian untuk mencintai secara utuh akan melahirkan ketakutan dan penghindaran, serta membuat individu kehilangan arah. Di sisi lain, kontrol diri atau pengendalian diri menjadi kunci dalam menghadapi dinamika emosional yang menyertai cinta dan kehilangan.

May (1969) menekankan bahwa keberanian untuk mencintai dan menghadapi kehilangan secara sadar merupakan bentuk dari keberanian eksistensial yang akan memperkuat identitas dan kematangan diri. Dengan demikian, cinta bukan hanya relasi afektif, tetapi juga arena pembentukan karakter dan pertumbuhan diri, yang bila tidak ditopang oleh kontrol diri yang sehat, dapat berujung pada disfungsi perilaku seperti prokrastinasi akademik

Putus cinta seharusnya dapat dijadikan pengalaman berharga bagi remaja untuk menuju pendewasaan. Namun pada kenyataannya, bagi remaja yang sudah berpacaran lama, terlanjur mempunyai rasa cinta yang mendalam, menganggap hal tersebut menjadi sesuatu yang hal terberat dan paling menyakitkan yang membuatnya larut dalam kesedihan (Paramitha, 2019). Purwandura, dkk (2022) pemutusan hubungan atau putus cinta adalah sesuatu yang normal dalam hubungan percintaan, namun pada beberapa kasus berakhirnya hubungan atau jalinan cinta akan memberikan reaksi psikologis negatif, yang berujung pada stress sehingga melakukan perbuatan yang menyakiti dirinya sendiri. Hal ini dilakukan seorang remaja untuk mengurangi rasa sakit secara emosional, kekosongan, kesepian dan kehilangan

Rahmawati dan Putri (2020), dalam penelitiannya terhadap 120 remaja usia 15–19 tahun menemukan bahwa semakin lama durasi hubungan dijalani, semakin tinggi tingkat distress emosional setelah putus cinta, dengan peningkatan hingga 31% pada mereka yang menjalani hubungan lebih dari enam bulan. Hasil ini sejalan dengan penelitian internasional Furman dan Shaffer (2003), hubungan romantis yang telah berlangsung selama enam bulan atau lebih cenderung menumbuhkan keterikatan emosional yang dalam, sehingga saat berakhir menimbulkan perasaan kehilangan dan

stres yang signifikan. Distress emosional tersebut dapat memengaruhi fungsi regulasi diri (kontrol diri), terutama ketika individu belum memiliki kematangan emosional yang memadai seperti pada masa remaja..

Rahmawati dan Putri (2020), dalam penelitiannya terhadap 120 remaja usia 15–19 tahun menemukan bahwa semakin lama durasi hubungan dijalani, semakin tinggi tingkat distress emosional setelah putus cinta, dengan peningkatan hingga 31% pada mereka yang menjalani hubungan lebih dari enam bulan. Hasil ini sejalan dengan penelitian internasional Furman dan Shaffer (2003), hubungan romantis yang telah berlangsung selama enam bulan atau lebih cenderung menumbuhkan keterikatan emosional yang dalam, sehingga saat berakhir menimbulkan perasaan kehilangan dan stres yang signifikan. Distress emosional tersebut dapat memengaruhi fungsi regulasi diri (kontrol diri), terutama ketika individu belum memiliki kematangan emosional yang memadai seperti pada masa remaja.

Pada rentang usia 15–18 tahun, remaja berada di fase puncak ketidakstabilan emosi, di mana sistem limbik bagian otak yang mengatur emosi berkembang lebih cepat dibandingkan dengan prefrontal cortex yang berfungsi mengendalikan impuls, mengatur fokus, dan mengambil keputusan rasional. Ketidakseimbangan perkembangan otak ini dikenal sebagai *imbalance brain development* (Casey, Jones, & Hare, 2008). Oleh karena itu, remaja SMA cenderung mengalami emosi yang lebih intens, perubahan suasana hati yang cepat, serta kesulitan mengontrol diri saat menghadapi tekanan emosional. Kondisi neuropsikologis ini membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan perilaku, termasuk prokrastinasi akademik, terutama ketika dihadapkan pada masalah emosional seperti konflik hubungan atau putus cinta.

Selain faktor biologis, masa SMA merupakan periode yang sangat dipengaruhi pencarian identitas diri. Menurut Erikson, remaja pada tahap ini berada dalam fase *identity vs. role confusion*, di mana mereka mulai mengeksplorasi hubungan sosial, peran dalam lingkungan, serta membentuk konsep diri. Hubungan romantis menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan identitas remaja (Furman & Collins, 2009). Penelitian lain menunjukkan bahwa putus cinta pada remaja dapat memicu

kesedihan mendalam, penurunan motivasi, hilangnya konsentrasi, hingga perubahan perilaku yang signifikan (Field, 2011).

Rosário et al. (2019) dalam *Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables*, tingkat prokrastinasi akademik cenderung meningkat pada remaja yang belum memiliki keterampilan pengaturan diri (*self regulated learning*) yang matang. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja fase ini merupakan periode kritis di mana individu mulai dituntut mandiri, namun masih rentan terhadap perilaku menunda tugas. Sejalan dengan itu, Budi, Utami, dan Rahmania (2020) meskipun prokrastinasi telah muncul sejak jenjang SMP, kecenderungan menunda tugas justru meningkat di jenjang SMA karena meningkatnya kompleksitas tugas akademik dan tuntutan tanggung jawab individu.

Sbarra dan Emery (2005) bahwa keterlibatan dalam hubungan percintaan paling sering terjadi pada usia 15–19 tahun, yaitu rentang usia umum siswa SMA. Menurut Avilés et al. (2020) dalam penelitiannya tentang pola hubungan romantic remaja awal sampai remaja akhir dengan kisaran usia (10-20 tahun) sebagian besar peserta bersekolah di tingkat SMA (high school) sebesar 44,2% sisanya adalah jenjang pendidikan lain.

Setiyowati, Triyono, dan Rachmawati (2021) siswa SMA di Jawa Timur menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi karena kurangnya kemampuan manajemen diri dan pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan akademik. Wu et al. (2023) tingkat prokrastinasi meningkat seiring dengan naiknya jenjang kelas dan meningkatnya kompleksitas tugas akademik. Remaja SMA berada pada tahap remaja tengah hingga akhir, di mana individu mulai menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi, proses penentuan karier, dan konflik emosional yang lebih kompleks. Pérez Jorge et al. (2024) remaja SMA menghadapi *academic stress* yang tinggi karena tuntutan ujian dan transisi menuju perguruan tinggi. Hal ini menjadikan kelompok ini lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan remaja awal.

Remaja difase juga ini diketahui memiliki kecenderungan yang lebih tinggi terhadap *emotional rumination*, yaitu kebiasaan memikirkan peristiwa negatif secara berulang-ulang (Nolen Hoeksema, 2012). Proses ini memperpanjang durasi stres emosional dan berpotensi menurunkan kemampuan kognitif dalam mengendalikan diri. Ketika remaja sedang mengalami perasaan negatif akibat putus cinta, mereka mungkin menjadi kurang fokus, mudah terdistraksi, dan menurunkan kemauan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Dampak pacaran bagi remaja tentunya sangat banyak serta memiliki resiko yang dapat memengaruhi kehidupannya, seperti gangguan emosi dan psikologis, gangguan perkembangan pribadi, penurunan kualitas pertemana, kehilangan fokus pada pendidikan dan lain-lain. Wilujeng (2023), menyebutkan bahwa remaja yang selalu terlibat dalam hubungan pacaran cenderung mengalami penurunan kinerja akademis karena teralihkannya perhatiannya dari tugas dan tanggung jawab di sekolah. Hal ini dapat memengaruhi masa depan mereka dan peluang untuk meraih kesuksesan.

Kurnia dkk (2024) menyoroti pentingnya pemahaman terhadap alasan di balik rendahnya semangat belajar siswa, alih-alih hanya menilai performa akademik secara angka. Mereka menemukan bahwa kebanyakan siswa yang dianggap "malas belajar" sebenarnya sedang mengalami hambatan internal seperti stres, kecemasan, kehilangan motivasi, bahkan konflik emosional yang tidak tertangani oleh sistem pembelajaran yang kaku. Dalam konteks remaja yang mengalami putus cinta, tekanan emosional semacam ini dapat sangat signifikan. Keadaan psikologis pasca putus cinta seperti sedih mendalam, kehilangan rasa percaya diri, dan gangguan emosi berperan besar dalam menurunnya pengendalian diri dan meningkatnya kecenderungan untuk menunda tugas (prokrastinasi akademik).

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan tantangan emosional dan psikologis, di mana individu berusaha menemukan identitas diri dan mengarahkan hubungan sosial yang kompleks. Hal ini sejalan dengan pandangan Erik Erikson (1968) yang menyatakan bahwa remaja berada pada tahap pencarian identitas (*identity vs role confusion*). Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku menjadi sangat penting, karena berkaitan dengan proses regulasi diri individu

(Baumeister, 2007). Kontrol diri berperan sebagai faktor kunci yang memengaruhi bagaimana remaja menghadapi berbagai situasi, termasuk pengalaman emosional yang menyakitkan seperti putus cinta. Lebih lanjut, kecenderungan individu dalam menghadapi konflik antara keinginan jangka pendek dan tujuan jangka panjang juga berkaitan dengan prokrastinasi (Piers Steel, 2007). Oleh karena itu, memahami peran kontrol diri dalam konteks remaja yang mengalami putus cinta menjadi sangat penting untuk mengidentifikasi strategi yang dapat membantu mereka mengatasi masalah tersebut.

Dalam perspektif kognitif, Jean Piaget (1950) menegaskan bahwa remaja memasuki tahap formal *operational thought*, dimana mereka mulai mampu berpikir abstrak dan hipotesis. Pada tahap ini, remaja tidak hanya dapat memahami konsep-konsep konkret, tetapi juga dapat menganalisis situasi secara lebih kompleks dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan hasil dari tindakan mereka. Kemampuan ini memungkinkan remaja untuk merumuskan rencana, memecahkan masalah, dan membuat keputusan yang lebih matang. Namun, meskipun kemampuan berpikir abstrak ini berkembang, remaja sering kali masih dipengaruhi oleh emosi yang kuat, terutama dalam menghadapi pengalaman emosional seperti putus cinta. Hal ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku yang pada gilirannya dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk menerapkan kontrol diri secara efektif.

Wenzel dkk. (2024), pengaturan emosi (emotion regulation) dan pengendalian diri (self control) adalah proses yang memiliki mekanisme berbeda, tetapi keduanya bekerja sama dalam mengelola reaksi internal seseorang. Wenzel menegaskan bahwa emosi yang kuat, baik positif maupun negatif menuntut individu untuk menggunakan sumber daya pengendalian diri agar tetap mampu bertindak sesuai tujuan jangka panjang, bukan hanya mengikuti dorongan sesaat. Emosi negatif yang intens dapat meningkatkan beban regulasi, sehingga membutuhkan lebih banyak usaha kontrol diri untuk mempertahankan perilaku adaptif, termasuk dalam konteks hubungan interpersonal

Baumeister (2016) melalui teorinya *Strength Model of Self Control*, kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri bekerja layaknya otot, bisa diperkuat lewat latihan, tetapi juga bisa mengalami kelelahan saat digunakan secara terus-menerus. Dalam konteks emosi, tekanan psikologis seperti stres atau kesedihan yang mendalam dapat menguras energi mental yang dibutuhkan untuk mengatur perilaku dan pikiran. Ketika seorang remaja mengalami tekanan emosional, misalnya akibat putus cinta, maka kemampuannya untuk menjaga fokus, mengendalikan impuls, dan menyelesaikan tugas akademik bisa menjadi lebih lemah karena cadangan regulasi dirinya sudah terkuras oleh beban perasaan. Selain itu, kontrol diri bekerja layaknya “energi psikologis” yang bisa terkuras. Ketika seseorang harus menahan dorongan emosional yang kuat, kapasitas kontrol diri menjadi menurun (*ego depletion*). Artinya, saat individu sedang mengalami tekanan emosional besar, misalnya akibat putus cinta. Ia akan lebih mudah kehilangan kontrol diri karena energi untuk mengendalikan respons emosional sudah banyak terkuras.

Kontrol diri telah menjadi salah satu konstruk psikologis yang paling banyak diteliti dalam beberapa dekade terakhir. Konsep ini tidak hanya relevan dalam ranah akademik, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi remaja yang sedang mengalami fase perkembangan yang dinamis. Baumeister (2016), menegaskan bahwa, semakin sering seseorang mengandalkan Kontrol diri dalam situasi stres, semakin besar kemungkinan kapasitasnya terkuras, yang pada akhirnya memengaruhi keputusan dan perilaku selanjutnya.

Kontrol diri atau pengendalian diri merupakan aspek kunci dalam perkembangan remaja yang memengaruhi perilaku, pengambilan keputusan, dan kesejahteraan mental mereka. Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan dorongan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Pada tahap ini, remaja sering kali dihadapkan pada situasi yang memerlukan pengambilan keputusan yang matang, seperti dalam hal hubungan sosial, akademik, dan penggunaan teknologi, yang berkaitan dengan proses perkembangan kognitif dan psikososial (Laurence Steinberg, 2014). Namun, banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan ini, yang dapat

mengarah pada perilaku impulsif dan keputusan yang merugikan, karena kontrol diri pada masa remaja masih dalam tahap perkembangan (Walter Mischel, 2014).

Tangney (2004), kemampuan untuk mengatur diri sendiri berhubungan erat dengan pengambilan keputusan yang sehat dan perilaku sosial yang positif. Remaja yang memiliki tingkat pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dari lingkungan, seperti tekanan teman sebaya dan tantangan akademik. Namun banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam hal ini, yang dapat mengarah pada perilaku negatif dan masalah mental

Penelitian lain menunjukkan kompleksitas kontrol diri yang melampaui konsep awal sebagai sekadar "kemampuan menahan diri." Walter Mischel, dalam studi klasik *Marshmallow Test*, menemukan bahwa anak-anak yang mampu menunda gratifikasi (*delay gratification*) cenderung memiliki prestasi akademik dan kesejahteraan hidup yang lebih baik di masa dewasa. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Mischel & Ayduk (2017), yang mengungkapkan bahwa kontrol diri bukanlah sifat bawaan, melainkan sekumpulan strategi kognitif yang dapat dipelajari, seperti mengalihkan perhatian (*attentional deployment*) dan reframing emosional.

Selain faktor eksternal seperti teknologi, ranah emosi juga memainkan peran sentral dalam kontrol diri. Lazarus (2016) dan Gross (2018) memperluas perspektif tradisional dengan memasukkan dimensi regulasi emosi (*emotion regulation*) ke dalam diskusi kontrol diri. Mereka berargumen bahwa pengendalian diri tidak sekadar tentang "menahan keinginan," tetapi juga melibatkan kemampuan untuk memoderasi respons emosional terhadap tekanan seperti kecemasan, frustrasi, atau bahkan heartbreak yang kerap dialami remaja.

Baumeister dan Vohs (2016) memberikan landasan kuat bahwa kontrol diri bersifat seperti otot yang dapat dilatih sekaligus mengalami kelelahan. Namun, perkembangan penelitian terbaru menunjukkan bahwa model ini perlu dilengkapi dengan pemahaman tentang peran konteks sosio digital dalam mengikis daya tahan pengendalian diri.

Kontrol diri atau kemampuan mengatur diri merupakan faktor psikologis penting dalam perilaku akademik remaja. Individu dengan tingkat kontrol diri yang

tinggi cenderung mampu mengelola waktu, menunda kepuasan sesaat, serta tetap fokus pada tujuan jangka panjang seperti menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri sering dikaitkan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda pengerjaan tugas meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya. Sejumlah penelitian di Indonesia mendukung korelasi negatif antara kedua variabel ini. Misalnya, Safinatunnajah dan Fikry (2024) menemukan korelasi signifikan antara rendahnya kontrol diri dan tingginya prokrastinasi di kalangan remaja.

Dalam konteks pendidikan, kontrol diri berperan sebagai landasan utama dalam pengambilan keputusan belajar dan pengelolaan waktu. Individu yang mampu mengendalikan dorongan sesaat dan mengarahkan fokus pada tujuan jangka panjang cenderung memiliki pola belajar yang lebih konsisten dan produktif, sebagaimana dijelaskan oleh Baumeister (2007) bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Sebaliknya, lemahnya kontrol diri sering menjadi pemicu munculnya prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda tugas meskipun menyadari dampak negatifnya (Piers Steel, 2007). Joseph Ferrari (1995) juga menyatakan prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam pengendalian diri. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi menjadi penting untuk merancang strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan disiplin dan pencapaian akademik peserta didik.

Perilaku menunda-nunda pekerjaan adalah sifat alami yang dimiliki oleh individu dan beberapa orang secara spesifik menunda-nunda pekerjaannya pada situasi tertentu. Individu juga akan cenderung untuk melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak bermanfaat ketimbang menyelesaikan tugas yang dia miliki. Siswa juga adalah salah satu kelompok akademisi yang mengalami permasalahan dalam pengelolaan belajar dan penundaan pengerjaan tugas (Pradnyaswari & Susilawati, 2019). Perilaku menunda-nunda pekerjaan juga dianggap sebagai perilaku yang anti motivasi dan anti self regulasi (Abu Bakar & Khan, 2016).

Menunda pekerjaan adalah sebuah perilaku yang disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi diartikan sebagai keputusan untuk menunda atau menangguhkan

pekerjaan yang sebenarnya penting bagi individu tersebut (Wicaksono, 2017). Adapun perilaku menunda nunda pekerjaan yang berhubungan dengan pekerjaan akademik seperti tugas sekolah atau belajar disebut dengan prokrastinasi akademik (Hakiki et al., 2022). Orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan tenggat waktu yang telah ditentukan, sering gagal mencapai deadline, dan juga gagal dalam mempersiapkan diri dengan baik. Prokrastinasi juga dilakukan oleh hampir semua orang, termasuk juga siswa sekolah. Solomon dan Rothblum menjelaskan bahwa beberapa macam tugas akademik yang biasanya dilakukan oleh siswa diantaranya adalah 1.) tugas mengarang, 2.) belajar untuk mempersiapkan ujian, 3.) tugas kerja administratif, 4.) menghadiri pertemuan, 5.) Kinerja Akademik secara keseluruhan (Ghufron & Risnawati, 2012).

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar (Solomon & Rothblum, 1984). Fenomena ini umum terjadi di kalangan pelajar, hasil survei yang dilakukan oleh Setiyowati dkk. (2020) pada beberapa daerah di Jawa Timur, seperti Malang, Blitar, Bangkalan dan Lamongan, menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor afektif (seperti kecemasan dan kemalasan) serta dimensi psikomotorik yang mencerminkan kebiasaan buruk siswa dalam mengelola tugas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosyadi, Naqiyah, dan Hariastuti (2021) di SMA Kecamatan Babat, Lamongan, ditemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang sangat kuat dengan konsep diri dan efikasi diri siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan konsep diri yang positif dan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Kedua penelitian ini memperkuat pentingnya pemahaman terhadap faktor internal siswa dalam menghadapi perilaku prokrastinasi akademik, termasuk di wilayah pedesaan seperti Lamongan, Jawa Timur. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana faktor psikologis seperti control diri dan manajemen emosi

memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa, khususnya di Kabupaten Lamongan.

Seorang siswa yang melakukan prokrastinasi akan dekat dengan kegagalan dikarenakan prokrastinasi akan menghambat siswa untuk mencapai proses belajar yang maksimal. Orang-orang yang menunda-nunda tugasnya dianggap tidak peduli dengan tugas yang dimiliki. Dampak-dampak yang dimunculkan seseorang ketika melakukan menunda pekerjaanpun bermacam-macam, seperti performa akademik yang tidak memuaskan. Sumber daya waktu yang terbatas, dan juga pengelolaan waktu yang tidak efektif menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa seseorang cenderung menunda pekerjaannya (Haryanti & Santoso, 2020).

Sommers Flanagan (2014) menyoroti pentingnya faktor emosional dalam prokrastinasi. Prokrastinasi sering kali berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan dan perfeksionisme. Mahasiswa yang memiliki standar tinggi terhadap diri mereka sendiri cenderung menunda tugas karena mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Pychyl (2013), prokrastinasi adalah bentuk penghindaran emosional, di mana individu berusaha menghindari perasaan negatif yang terkait dengan tugas yang harus diselesaikan.

Adapun Solomon dan Rothblum menjelaskan bahwa aspek dari prokrastinasi akademik mencakup area dari 6 tugas yaitu tugas menulis makalah, tugas belajar dan menghadapi ujian, tugas membaca dan belajar rutin, Tugas administrasi, menghadiri pertemuan, dan Tugas akademik secara umum (Rahmantori, 2018). Muliana dalam penelitiannya pada siswa sekolah menengah atas tahun 2020 mengatakan bahwa aspek aspek dari prokrastinasi akademik diantaranya adalah menunda pengerjaan tugas, lambat atau keterlambatan dalam pengumpulan tugas, tidak seimbangny kinerja actual dengan perencanaan, dan melakukan aktivitas lain yang tidak relevan (Muliana, 2020).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi juga oleh kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, seperti kelelahan, kecemasan, dan juga faktor sosial dapat menjadi salah satu menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi (Chisan & Jannah, 2021). Secara gasis besar, prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari seseorang (Nafeesa, 2018). Laia et al (2022)

dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor eksternal seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya adalah pola asuh orang tua, dan keadaan lingkungan sedangkan faktor internalnya adalah malas, bosan dan tidak dapat mengatur atau membuat strategi belajar. Faktor internal seperti malas dan bosan menunjukkan bahwa seseorang tersebut melakukan prokrastinasi akademik karena dia tidak dapat mengendalikan dirinya atau menahan diri untuk tidak menunda pekerjaannya.

Meskipun demikian, masih terdapat gap penelitian terkait bagaimana kontrol diri bekerja dalam situasi emosional spesifik seperti pasca putus cinta yang kerap dialami remaja. Padahal, masa remaja merupakan periode kritis bagi pembentukan identitas (Erikson, 1968), di mana pengalaman romantis dapat menjadi *double edged sword*: sumber kebahagiaan sekaligus pemicu stres emosional.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, baik dalam konteks remaja atau pelajar. Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi umum tanpa mempertimbangkan kondisi emosional khusus yang dialami individu, seperti distress akibat putus cinta. remaja yang mengalami putus cinta cenderung menghadapi tekanan emosional yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri dan perilaku akademik. Hingga saat ini, belum banyak penelitian di Indonesia yang secara khusus meneliti keterkaitan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada remaja yang mengalami pengalaman emosional intens seperti putus cinta. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan fokus pada populasi spesifik dan kondisi emosional.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja yang mengalami putus cinta?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada remaja yang mengalami putus cinta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan pendidikan, khususnya dalam memahami peran kontrol diri dalam perilaku prokrastinatif remaja. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika emosional remaja dalam konteks relasi interpersonal, serta kontribusinya terhadap perilaku akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis:

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami pentingnya kontrol diri dalam menghadapi tekanan emosional akibat putus cinta, sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dalam memberikan dukungan emosional yang sesuai kepada remaja yang sedang mengalami tekanan emosional akibat putus cinta agar lebih mampu dalam mengendalikan emosi dan perasaanya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal atau dasar teori bagi peneliti lain yang tertarik mendalami hubungan antara factor psikologis, seperti kontrol diri dan perilaku akademik, seperti prokrastinasi akademik dalam konteks pengalaman emosional, agar dapat mengembangkan model teori baru dan melakukan lebih banyak perluasan populasi

4. Bagi Guru dan Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program intervensi psikologis di lingkungan sekolah, terutama untuk membantu siswa-siswi yang mengalami stress emosional agar mampu mempertahankan nilai akademiknya. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan wawasan bagi guru BK dan tenaga pendidik dalam mengembangkan pendekatan dan dapat

mendampingi siswa-siswinya yang sedang mengalami stress emosional dan prokrastinasi.