

PERILAKU PROKRASTINASI MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI

Oleh

Alin Anggreni Ginting¹, Ayu Elvana¹, Abdul Harris Handoko¹, Faridz
Ravsamjani¹, Jenita Oktavia Panjaitan², Helena Angelika¹, Romiando
Pangaribuan¹, Rendy Calo Ginting¹, Mario Natanael Sigalingging¹, Iwan Tober
Manullang¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

²Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

Email: alinginting@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perilaku prokrastinasi terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Sampel penelitian berjumlah 60 orang mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data prokrastinasi diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale*, sedangkan kebugaran jasmani diukur melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data menggunakan uji-t independent samples. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok prokrastinasi tinggi dan rendah dalam tingkat kebugaran jasmani ($t(58) = -5.672, p < 0.001$). Kelompok prokrastinasi rendah memiliki skor kebugaran jasmani ($M = 17.8, SD = 1.5$) yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok prokrastinasi tinggi ($M = 13.2, SD = 2.1$). Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi berpengaruh negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani bahkan pada populasi yang secara akademis seharusnya memiliki kedisiplinan tinggi terhadap pentingnya kebugaran jasmani.

Kata kunci: *Prokrastinasi, Kebugaran Jasmani, Mahasiswa Ilmu Keolahragaan*

A. PENDAHULUAN

Perilaku prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena yang prevalent di kalangan mahasiswa (Steel, 2007). Berbagai penelitian konsisten menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik secara reguler (Kljajic & Gaudreau, 2022). Prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pengambilan keputusan meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut akan membawa konsekuensi negatif (Steel, 2007). Dalam konteks akademik, prokrastinasi tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada aspek kesehatan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Sirois, et al., 2019).

Mahasiswa ilmu keolahragaan merupakan populasi yang unik dalam kajian ini. Sebagai calon ahli di bidang keolahragaan, mereka diharapkan memiliki pemahaman dan kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani (Corbin, et al.,

2021). Kebugaran jasmani tidak hanya merupakan kompetensi professional, tetapi juga prasyarat untuk menunjang performa akademik dalam berbagai praktikum dan kegiatan lapangan (Ortega, et al., 2018). Namun, ironisnya, tuntutan akademik yang tinggi justru dapat menjadi faktor predisposisi timbulnya prokrastinasi (Kim & Seo, 2015).

Teori *Resource Allocation* yang dikemukakan oleh Baumeister et.al (2018) memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk memahami hubungan antara prokrastinasi dan kebugaran jasmani. Teori ini menyatakan bahwa individu memiliki sumber daya kognitif dan emosional yang terbatas. Ketika sumber daya ini terkuras untuk mengatasi stress dan kecemasan akibat prokrastinasi akademik, maka sedikit sumber daya yang tersisa untuk mematuhi perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik teratur (Sirois, 2014).

Penelitian sebelumnya Gustavson dan Miyake (2017) menemukan hubungan negative antara prokrastinasi dengan partisipasi dalam aktivitas fisik pada mahasiswa umum. Demikian pula studi Sirois et al. (2019) menunjukkan bahwa procrastinator cenderung memiliki gaya hidup sedentary. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena ini pada populasi mahasiswa ilmu keolahragaan masih terbatas. Hal ini menjadi celah penting mengingat terdapat paradoks antara pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani dengan perilaku prokrastinasi yang mungkin dilakukan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Desain *ex-post facto* diterapkan karena peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variable independent (Creswell & Creswell, 2018).

Subyek penelitian terdiri dari 60 mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: mahasiswa aktif semester 3, mengikuti mata kuliah Fisiologi Olahraga, tidak memiliki kondisi kesehatan yang menghambat pelaksanaan tes kebugaran jasmani, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey (2012) digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi. Skala ini terdiri dari 20 item dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha 0.87 dalam penelitian ini. Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kemenpora, 2020). TKJI

mencakup lima komponen: lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, responden mengisi kuesioner. Berdasarkan skor APS, sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu prokrastinasi tinggi (skor > mean) dan prokrastinasi rendah (skor < mean). Tahap kedua, semua responden menjalani TKJI yang dilaksanakan di Stadion Universitas Negeri Medan.

Data dianalisis menggunakan program SPSS. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan sebagai uji prasyarat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan skor APS, 30 mahasiswa termasuk dalam kelompok prokrastinasi tinggi dan 30 mahasiswa dalam kelompok prokrastinasi rendah. Karakteristik sampel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1
Data Deskriptif

Kelompok	n	Mean	SD	Min	Maks
Prokrastinasi Rendah	30	17.8	1.5	15	20
Prokrastinasi Tinggi	30	13.3	2.1	10	17

Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0.05$), dan uji homogenitas menunjukkan varians homogen ($p > 0.05$), sehingga memenuhi asumsi untuk uji-t. Hasil uji independent sampel t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t(58) = -5,672$, $p < 0.001$). Effect size yang dihitung menggunakan Cohen's sebesar 1.46, menunjukkan efek yang besar (Cohen, 1988).

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi dan rendah. Hasil ini konsisten dengan teori *Resource Allocation* (Baumeister et al., 2018) yang menyatakan bahwa sumber daya kognitif dan emosional yang terbatas pada

mahasiswa procrastinator mengakibatkan berkurangnya kapasitas untuk mempertahankan perilaku sehat, termasuk aktivitas fisik teratur.

Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Sirois (2014) yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan penurunan keterlibatan dalam perilaku Kesehatan. Meskipun mahasiswa Ilmu Keolahragaan memiliki pengetahuan yang memadai tentang pentingnya kebugaran jasmani, perilaku prokrastinasi ternyata mampu mengatasi pengetahuan tersebut. Hal ini mendukung pendapat Steel (2007) bahwa prokrastinasi lebih merupakan masalah regulasi emosi daripada sekadar masalah manajemen waktu.

Analisis lebih mendalam menunjukkan bahwa mekanisme hubungan antara prokrastinasi dan kebugaran jasmani dapat dijelaskan melalui beberapa jalur. Pertama, dari perspektif *self-regulation theory* (Zimmerman, 2002), mahasiswa procrastinator mengalami kegagalan dalam mengelola waktu dan prioritas, sehingga waktu yang seharusnya berolahraga teralihkan untuk menyelesaikan tugas akademik yang tertunda. Kedua, berdasarkan *transactional theory of stress* (Lazarus & Folkman, 1984), prokrastinasi menimbulkan stress kronik yang mengakibatkan kelelahan mental, sehingga mengurangi motivasi untuk beraktivitas.

Lebih lanjut, ada beberapa teori yang melatarbelakangi perilaku prokrastinasi. Pertama, yaitu Teori Temporal Motivation (TMT) yang diintegrasikan oleh Steel (2007) merupakan penjelasan paling komprehensif. TMT menyatakan bahwa motivasi seseorang untuk bertindak berbanding lurus dengan *expectancy* (harapan akan sukses), *value* (nilai imbalan), dan berbanding terbalik dengan *delay* (penundaan). Dalam konteks olahraga, manfaat kebugaran (nilai) dirasakan di masa depan yang jauh, sementara usaha dan rasa tidak nyaman (biaya) dirasakan langsung. Procrastinator, yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap penundaan, akan memilih untuk menghindari ketidaknyamanan langsung tersebut (Sirois & Pychyl, 2013).

Kedua, perspektif regulasi emosi. Prokrastinasi dipandang sebagai strategi maladaptive untuk mengatur suasana hati (mood) jangka pendek. Individu menunda tugas yang memicu perasaan tidak nyaman (seperti kelelahan atau kebosanan) dengan beralih pada aktivitas yang memberikan kesenangan instan (misalnya, berselancar di media sosial alih-alih pergi ke gym). Ini memberikan kelegaan sementara tetapi mengorbankan tujuan jangka panjang (Pychyl & Sirois, 2016).

Ketiga, *Trait Procrastination* dan *Conscientiousness*. Dalam model kepribadian Big Five, prokrastinasi memiliki korelasi negative yang kuat dengan dimensi *conscientiousness* (kierajianan). Individu dengan *conscientiousness* rendah cenderung kurang terorganisir, kurang disiplin, dan lebih impulsif, sehingga sulit mempertahankan rutinitas olahraga yang membutuhkan komitmen (Steele, 2007; van Erde, 2003).

Yang menarik dari temuan ini adalah besarnya *effect size* ($d=1.46$) yang menunjukkan pengaruh yang sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi bukan hanya sekadar faktor minor, melainkan determinan penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Gustavson dan Miyake (2017) tentang dampak negative prokrastinasi terhadap perilaku kesehatan.

Sesuai dengan hasil dan teori yang sudah dipaparkan, berikut beberapa mekanisme prokrastinasi menghambat pencapaian kebugaran jasmani, yaitu gagal dalam perencanaan dan inisiasi (*the intention-behavior gap*). Banyak individu memiliki niat (*intention*) yang kuat untuk berolahraga. Namun, prokrastinasi menjembatani kesenjangan antara niat dan tindakan (*action*). Seorang procrastinator mungkin merencanakan untuk lari pagi, tetapi ketika alarm berbunyi, ia menundanya dengan alasan “nanti saja sore ini”. Penundaan inisiasi ini sering berlanjut hingga akhirnya aktivitas dibatalkan (Sirois, 2014).

Selanjutnya, disorganisasi dan kurangnya rutinitas. Kebugaran jasmani memerlukan konsistensi. Prokrastinator, yang seringkali tidak terorganisir, kesulitan menciptakan dan mempertahankan jadwal olahraga yang teratur. Mereka cenderung mengutamakan tugas yang mendesak (seringkali karena ditunda-tunda) daripada kegiatan preventif seperti olahraga yang dampaknya tidak langsung terasa (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Pengaruh pada perilaku *health-compromosing* tidak hanya terjadi pada olahraga, tetapi juga pada pola makan dan tidur. Individu yang prokrastinatif cenderung menunda menyiapkan makanan sehat, sehingga memilih makanan cepat saji yang praktis. Mereka juga sering begadang untuk menyelesaikan tugas yang tertunda, yang mengakibatkan kurang tidur. Kurang tidur kronis secara langsung menurunkan energi dan motivasi untuk berolahraga, menciptakan siklus negatif bagi kebugaran jasmani (Kroese, de Ridder, Evers, & Adriaanse, 2014).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jurusan Ilmu keolahragaan. Mahasiswa dengan prokrastinasi rendah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi.

Daftar Pustaka

- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3-13.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2021). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Gustavson, D. E., & Miyake, A. (2017). Academic procrastination and goal accomplishment: A longitudinal study of the role of goal management. *Personality and Individual Differences*, 110, 7-15.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.

-
- Kljajic, K., & Gaudreau, P. (2022). The interplay between academic procrastination and self-regulated learning: A longitudinal study. *Learning and Instruction*, 77, 101527.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- McCloskey, J. (2012). The Academic Procrastination Scale: Development and validation. *Journal of Psychological Assessment*, 30(2), 145-160.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2018). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Academic Press.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578-589.
- Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433-444.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation perspective. *Mindfulness*, 10(3), 434-445.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46.

Tan, M., & Mrazek, A. J. (2021). The relationship between procrastination and physical health: A meta-analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(5), 505-528.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.

van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

