

April, 2022.

PENGARUH KETIDAKNYAMANAN PADA TUGAS DAN PENGENDALIAN DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMK "X" DI SURAKARTA

Hana Nur Adila¹, Muhtar², Lies Nurhaini³

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta. 57126, Indonesia

hananadila04@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to obtain information about; (1) the effect of task aversiveness on academic procrastination; (2) the effect of self control on academic procrastination; and (3) the effect of task aversiveness and self control on academic procrastination. This research method used in this study is quantitative method. The sample in this study were students of the "X" vocational high school in Surakarta as many as 167 students. The sampling technique using proportional stratified random sampling. Data of the research were collected through questionnaire. Data analyzed using multiple linear regression analysis. The results of the research showed that: (1) there was a positive and significant effect of task aversiveness on academic procrastination (p value $0,000 < 0,05$ and t count = 3,819); (2) there was a negative and significant effect of self control on academic procrastination (p value $0,000 < 0,05$ and t count = [-13,469]); and (3) there was an effect of task aversiveness and self control simultaneously on academic procrastination (p value $0,000 < 0,05$ and F count = 173,046).

Keywords: *task aversiveness, self control, academic procrastination*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai; (1) pengaruh ketidaknyamanan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik; (2) pengaruh pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik; dan (3) pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK "X" di Surakarta sebanyak 167 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan ketidaknyamanan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan t hitung = 3,819); (2) terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan t hitung = [-13,469]); dan (3) terdapat pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik (nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan F hitung = 173,046).

Kata Kunci: ketidaknyamanan pada tugas, pengendalian diri, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Individu sebagai pembelajar diharapkan mampu memaksimalkan potensi diri melalui jalur pendidikan yang ditempuh sehingga tujuan pendidikan nasional dapat tercapai. Salah satu jalur pendidikan di Indonesia ditempuh melalui pendidikan formal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan menengah ini terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 pasal 15, pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. Individu dapat mengembangkan potensi diri utamanya melalui pendidikan di masa sekolah menengah kejuruan (SMK). Pendidikan dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga peserta didik mampu menghadapi dan memecahkan problema kehidupan yang dihadapi, serta dapat mendukung pembangunan bangsa di masa mendatang (Widyastari, Atrizka, Ramadhani dkk., 2020, 83).

Siswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal salah satunya tingkat SMK, menuntut siswa untuk hadir tepat waktu dan rutin, berpartisipasi aktif, dan mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Individu yang berada pada tingkat SMK diberikan tugas-tugas yang lebih banyak agar lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran. Guru juga akan memberikan tugas dengan batas waktu

tertentu untuk pengumpulan tugasnya. Pemberian tugas ini dinilai dapat memberikan pengalaman belajar mandiri untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa. Sebagaimana Nafeesa (2018, 54) menjelaskan bahwa sebagai peserta didik, siswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapat nilai yang baik. Selain itu, siswa juga diharapkan memiliki waktu dan perencanaan yang baik dalam mengerjakan tugas sekolah.

Namun, pada kondisi aktual siswa dihadapkan pada tugas sekolah dengan kriteria-kriteria yang berbeda. Terdapat beberapa kendala terkait dengan penyelesaian tugas sekolah. Salah satunya, tidak semua siswa memiliki cara belajar yang baik, khususnya pengelolaan waktu (Widyastari, dkk., 2020, 84). Terkadang ada beberapa siswa yang beranggapan bahwa tugas yang diberikan oleh guru masih lama dikumpulkan sehingga menunda dalam mengerjakannya. Namun, karena selalu berpikir tugas masih lama dikumpulkan, saat waktu pengumpulan tugas semakin dekat banyak siswa yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Berdasarkan survei jejak pendapat PEKA (peduli kesehatan mental) II yang melibatkan 30 provinsi di Indonesia, sebesar 10% siswa kesulitan dalam mengatur jadwal belajar (Hidayat, 2020, 26). Selain itu, berdasarkan survei KPAI menyatakan sebesar 77,8% siswa sulit mengerjakan tugas yang waktu pengumpulannya singkat (Hidayat, 2020, 5). Seseorang yang memiliki kesulitan dalam

mengerjakan tugas akademik dengan batas waktu yang telah direncanakan dan gagal dalam menyelesaikan tugas akademiknya dengan batas waktu tertentu, dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi akademik (Widyastari, dkk., 2020, 84). Ackerman dan Gross (2005, 5) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena seseorang gagal menginspirasi diri untuk mengerjakan tugasnya dalam waktu yang direncanakan.

Alasan penulis untuk meneliti tentang prokrastinasi akademik karena fokus penelitian pada siswa masih belum banyak diteliti. Hal tersebut sesuai dengan simpulan Klassen (Clara, 2017, 2) bahwa penelitian terkait prokrastinasi akademik masih sedikit diteliti pada siswa dan lebih berfokus pada mahasiswa. Data dari *Google Trends*, diketahui rata-rata prokrastinasi kategori pekerjaan dan pendidikan pada bulan April 2020-Maret 2021 di seluruh dunia sebesar 61. Selain itu, hasil penelitian oleh Moore dalam Huang dan Gulman (2019, 73) mengemukakan lebih dari 70% siswa menunda-nunda tugas akademik. Menurutnya, siswa yang memiliki tingkat penundaan akademik tertinggi cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dan tidak menghadiri kelas. Di Indonesia, hasil penelitian Rahmawati (2021, 133) pada siswa kelas XI di SMK 4 Banjarmasin menyimpulkan sebesar 57% siswa memiliki tingkat prokrastinasi dalam kategori tinggi. Artinya, siswa sering terlambat mengerjakan tugas karena banyak menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, jarang memikirkan batas waktu dan lebih mengerjakan kegiatan yang membawa kesenangan.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara terhadap guru SMK "X" di Surakarta menyimpulkan masih banyak siswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Ditunjukkan dari perilaku siswa yang tidak segera mengerjakan tugas yang diberi oleh guru sampai batas akhir pengumpulan, bahkan sebagian siswa terlambat mengumpulkan tugas. Berdasarkan informasi yang diperoleh, prokrastinasi akademik dilakukan karena memiliki kesibukan lain seperti berorganisasi atau mengikuti ekstrakurikuler, melakukan kegiatan lain sehingga kurang dapat mengendalikan diri untuk belajar dengan baik. Selain itu, tugas yang dirasa sulit membuat siswa malas mengerjakan tugas sehingga tidak segera menyelesaikan tugasnya.

Timbulnya prokrastinasi akademik dikalangan siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Steel (2007, 65) menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik seperti: 1) ketidaknyamanan terhadap tugas; 2) enggan dalam menyelesaikan tugas; 3) efikasi diri; 4) kehati-hatian; 5) kesadaran, yang terdiri dari beberapa aspek, seperti kemampuan memusatkan perhatian, pengorganisasian, motivasi berprestasi dan pengendalian diri rendah. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan seseorang didasari oleh Teori Motivasi Temporal (TMT) yang dikembangkan oleh Steel dan Konig (2006). Teori ini menjelaskan bahwa proses pemilihan pengambilan keputusan atau perilaku seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Ketidaknyamanan pada tugas didefinisikan sebagai ketidaksenangan seseorang terhadap

suatu tugas yang disebabkan karena kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan untuk melakukannya dan disiplin mengatasi antipati terhadap tugas (Milgram, Marshevsky, dan Sadeh, 1995, 153). Adapun Ferrari, et al. (Putri & Edwina, 2020, 129) menjelaskan bahwa ketidaknyamanan pada tugas merupakan karakteristik tugas yang dipersepsikan oleh individu sebagai sesuatu yang dianggap sulit, tidak menyenangkan, membosankan dan membutuhkan banyak usaha karena tidak jelas dalam cara memecahkannya. Selain itu, Steel (Ahmad & Mudrijan, 2019, 2), ketidaknyamanan pada tugas merupakan situasi dimana seseorang berhadapan dengan tugas-tugas yang dianggap mengganggu seperti dianggap tidak penting, membosankan ataupun sulit. Berdasarkan beberapa teori yang diuraikan, ketidaknyamanan pada tugas adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada tugas pembelajaran.

Indikator ketidaknyamanan pada tugas menurut Little (Ahmad & Mudjiran, 2019, 2) yaitu emosional dan kognisi. Emosional yaitu perasaan tidak nyaman menghadapi tanggung jawabnya terhadap tugas. Dan kognisi yaitu kemampuan berfikir dalam menyelesaikan tugas walaupun tugasnya dirasa mengganggu, dinilai sulit sehingga merasa tidak nyaman.

Kaitanya dalam belajar, ketika seseorang merasa mampu menyelesaikan tugas, maka akan menghindari aktivitas yang dapat menghambat penyelesaiannya. Salah satu aktivitas yang menghambat penyelesaian tugas adalah prokrastinasi akademik. Ketidaknyamanan pada tugas membuat seseorang menunda hal-hal dilakukan dengan tidak suka melakukannya

(Bashir & Gupta, 2019, 941). Sejalan dengan pendapat Steel (2007, 65) bahwa faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah ketidaknyamanan pada tugas. Terdapat hasil penelitian terdahulu yang menyimpulkan adanya ketidaknyamanan pada tugas berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Qomariyah, 2016). Selain itu, beberapa penelitian menyimpulkan apabila semakin tinggi ketidaknyamanan pada tugas, maka tingkat prokrastinasi akademik siswa akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah ketidaknyamanan pada tugas, maka tingkat prokrastinasi akademik siswa akan semakin rendah pula (Linra, dkk., 2016; Ahmad & Mudjiran, 2019). Oleh karena itu, Reville (Qomariyah, 2016, 5) menjelaskan ketidaknyamanan pada tugas sangat tepat menggambarkan sikap prokrastinasi akademik dikarenakan adanya keadaan yang dirasa mengganggu dan tidak disukai oleh seseorang.

Hasil wawancara yang telah dipaparkan sebelumnya, menyimpulkan tugas yang dirasa sulit membuat siswa malas mengerjakan tugas sehingga tidak segera menyelesaikan tugasnya. Hasil wawancara ini sejalan dengan penelitian oleh Wilson dan Nguyen (2012, 216) bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh tugas yang dihadapi siswa cenderung sulit, perhatian siswa yang mudah teralihkan dan kurangnya pengendalian diri dalam mengelola waktu. Hasil tersebut mengindikasikan tingginya siswa memiliki ketidaknyamanan pada tugas dalam belajar. Sebagai siswa, seharusnya mampu mengendalikan diri dalam melaksanakan kegiatan belajar. Artinya siswa mampu

mengendalikan proses belajarnya dengan baik. Kemampuan tersebut mencerminkan pengendalian diri siswa.

Pengendalian diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat menimbulkan konsekuensi ke arah positif (Ghufron & Risnawita, 2012, 21). Pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta untuk menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dalam bertindak (Tangney, Baumeister & Boone, 2004, 275). Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri untuk memandu, mengarahkan dan mengatur pembelajarannya. Menurut Ferrari (Ghufron & Risnawita, 2012, 158) aspek-aspek pengendalian diri yaitu pengendalian kognitif, pengendalian perilaku, pengendalian keputusan. Ketiga aspek tersebut kemudian dirumuskan menjadi indikator dalam penelitian ini.

Pengendalian diri penting dimiliki oleh setiap siswa, pengendalian diri berguna untuk membantu siswa dalam mengarahkan perilakunya (Astuti, 2020, 79). Apabila seseorang tidak memiliki pengendalian dalam dirinya maka dia akan sulit ketika akan memutuskan sesuatu, memilih mana yang harus diutamakan dan dikesampingkan. Seseorang dengan pengendalian diri yang tinggi akan lebih mudah dalam memprioritaskan sesuatu. Hutapea (2018, 2) menjelaskan bahwa umumnya seseorang dengan pengendalian diri tinggi akan

dapat memanfaatkan waktu yang sesuai dan mengarah perilaku positif yaitu belajar. Sebaliknya seseorang dengan pengendalian diri rendah akan sulit untuk mengendalikan dan mengarahkan perilakunya, serta lebih mementingkan kegiatan yang menyenangkan sehingga melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Steel (2007, 65) menjelaskan bahwa pengendalian diri sangat erat kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Sebagaimana Wijaya dan Tori (2018, 13) menjelaskan bahwa siswa yang bermasalah dengan pengendalian diri maka cenderung untuk melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik. Oleh karenanya, tingginya pengendalian diri yang dimiliki siswa, akan membuat siswa lebih mudah untuk memanfaatkan waktu belajarnya secara efektif sehingga membantunya terhindar dari prokrastinasi akademik. Terdapat penelitian relevan mengenai pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik yang telah dilakukan antara lain: Saija, Silalahi, Bension dkk. (2020); Purwanti, Purwanti dan Lestari, (2016); Clara (2017).

Ketika seseorang memiliki pengendalian diri rendah, kecenderungan untuk menunda-nunda akan meningkat karena seseorang akan lebih memilih untuk mengerjakan tugas yang akan membawa kesenangan atau hasil yang instan (Siaputra, 2012, 89). Akibatnya seseorang akan lebih memilih menunda tugas-tugas yang seharusnya dilakukan. Ini terjadi ketika tugas yang seharusnya dilakukan ternyata tidak menyenangkan bagi seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007, 65) bahwa prediktor kuat dan konsisten

prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai: 1) pengaruh ketidaknyamanan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik, 2) pengaruh pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik, 3) pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kategori ex-post facto. Hal ini dikarenakan memiliki tujuan untuk meneliti hal-hal yang sudah terjadi, yang selanjutnya dilakukan tinjauan ke belakang menggunakan data berupa angka-angka yang diolah untuk mengetahui kemungkinan dari penyebab-penyebab dari peristiwa yang diteliti dengan memunculkan hipotesis.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK "X" di Surakarta yang berjumlah 288 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik stratified proportional random sampling sebanyak 167 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Uji prasyarat analisis data dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis berbantuan program SPSS version 26. Analisis ini berupa uji normalitas residual, uji linieritas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis regresi linier berganda, uji t dan uji F untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan pengujian terhadap hipotesis berbantuan program SPSS version 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Analisis Linier Berganda

Hasil uji hipotesis yang pertama adalah analisis regresi linier berganda. Analisis ini digunakan untuk menentukan model hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berikut hasil uji analisis regresi linier berganda:

Tabel 1. Hasil Regresi Berganda

Variabel Independen (Prediktor)	<i>Unstandardized</i>	
	<i>Coefficients</i> B	<i>Std. Error</i>
(Constant)	72,91	5,186
Ketidaknyamanan pada tugas (X1)	0,524	0,137
Pengendalian diri (X2)	-0,664	0,049

Berdasarkan tabel 1, dapat dirumuskan persamaan garis regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 72,917 + 0,524X_1 - 0,664X_2$$

Persamaan garis regresi linier berganda tersebut dapat dijelaskan: Angka 72,917 adalah konstanta dari persamaan tersebut yang artinya jika tidak terdapat ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri, maka nilai prokrastinasi akademik sebesar 72,917. Angka 0,524 adalah koefisien regresi dari X_1 artinya setiap kenaikan nilai ketidaknyamanan pada tugas sebesar 1,

maka akan mengakibatkan penambahan nilai prokrastinasi akademik sebesar 0,524. Angka (-0,664) adalah koefisien regresi dari X_2 artinya setiap kenaikan nilai pengendalian diri sebesar 1, maka akan mengakibatkan penurunan nilai prokrastinasi akademik sebesar (-0,664).

Hasil Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel ketidaknyamanan pada tugas (X_1) dan pengendalian diri (X_2) terhadap variabel prokrastinasi akademik secara parsial.

Tabel 2. Hasil Uji t

	T	Sig.
(Constant)	14,060	0,000
Ketidaknyamanan pada tugas	3,819	0,000
Pengendalian diri	-13,469	0,000

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa variabel ketidaknyamanan pada nilai signifikan 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh ketidaknyamanan pada tugas (X_1) terhadap prokrastinasi akademik (Y) secara parsial. Nilai t hitung positif artinya berpengaruh positif, yaitu semakin tinggi ketidaknyamanan pada tugas yang dirasakan siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil uji t variabel pengendalian diri memiliki nilai signifikansi menunjukkan angka 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh pengendalian

diri (X_2) terhadap prokrastinasi akademik (Y)

	F	Sig.
Regression	173,046	0,000

secara parsial. Nilai t hitung negatif artinya berpengaruh negatif, yaitu semakin tinggi pengendalian diri seseorang maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

Hasil Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan atau bersama-sama. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS version 26, berikut hasil uji F ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik:

Tabel 3. Hasil Uji F

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikan 0,000 ($0,000 < 0,05$) sehingga menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh antara variabel ketidaknyamanan pada tugas (X_1) dan pengendalian diri (X_2) secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil Koefisien Determinasi

Analisis yang selanjutnya adalah analisis koefisien determinasi yang digunakan untuk menunjukkan seberapa besar kontribusi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Berikut hasil koefisien determinasi penelitian ini:

Tabel 4. Model Summary

Model	R Square
1	0,678

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui nilai koefisien determinasi atau *R Square* (R^2) sebesar 0,678. Angka ini menunjukkan prosentase sumbangan efektif yang diberikan oleh kombinasi dari variabel ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 67,8%. Artinya variasi variabel prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variasi variabel ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 67,8%, sedangkan sisanya 32,2% ($100\% - 67,8\%$) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar sumbangan tiap variabel bebas terhadap variabel terikat secara bersama-sama untuk membentuk 100%.

Pembahasan

Pengaruh Ketidaknyamanan pada Tugas terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil pengujian hipotesis pertama (H1) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara ketidaknyamanan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti memiliki pengaruh signifikan. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,524. Nilai koefisien yang positif memiliki makna adanya pengaruh yang positif. Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak

dan H_a diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmad dan Mudjiran (2019), Linra, dkk. (2016) dan Qomariyah (2016) bahwa ketidaknyamanan pada tugas memiliki pengaruh yang positif dan signifikan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Artinya ketika ketidaknyamanan pada tugas pada siswa meningkat, maka prokrastinasi akademik siswa dalam penyelesaian tugas akan tinggi. Sebaliknya, ketika ketidaknyamanan pada tugas pada siswa rendah, maka prokrastinasi akademik siswa dalam penyelesaian tugas akan rendah.

Hal ini sesuai dengan TMT, bahwa salah satu faktor yang memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dalam komponen *value*. Komponen tersebut dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel ketidaknyamanan pada tugas. Ketidaknyamanan pada tugas membuat seseorang menunda hal-hal dilakukan dengan tidak suka melakukannya (Bashir & Gupta, 2019, 941). Ferrari, et al. (Putri & Edwina, 2020, 129) menjelaskan bahwa ketidaknyamanan pada tugas merupakan karakteristik tugas yang dipersepsikan oleh individu sebagai sesuatu yang dianggap sulit, tidak menyenangkan dan tidak memberikan kenikmatan terhadap tugas serta membutuhkan banyak usaha karena tugasnya tidak jelas dalam cara memecahkannya. Ini mencerminkan kurangnya semangat yang dimiliki oleh seseorang sehingga tugas-tugas yang ada dianggap tidak menyenangkan dengan tidak segera dikerjakan.

Sebagaimana Reville (Qomariyah, 2016, 5), bahwa ketidaknyamanan pada tugas sangat tepat menggambarkan sikap prokrastinasi akademik dikarenakan adanya keadaan yang dirasa mengganggu dan tidak disukai oleh seseorang. Akibat kebiasaan ini, terjadilah prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh kualitas tugas dan perasaan ketidaknyamanan baik fisik atau emosional seseorang saat melakukan tugas. Hal ini terjadi karena anggapan tugas yang membosankan, membuat frustrasi, tidak menyenangkan, melelahkan dan sulit atau kesal.

Pengukuran variabel ini menggunakan skala ketidaknyamanan pada tugas yang terdiri dari dua indikator. Setiap indikator tersebut memiliki besaran pengaruh yang berbeda. Variabel ketidaknyamanan pada tugas yang memiliki pengaruh paling dominan adalah indikator emosional (67,57%). Indikator ini mencakup siswa yang belum maksimal dalam mengatasi keadaan psikologis sehingga menganggap tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai sesuatu yang mengganggu, membosankan. Kaitannya dengan prokrastinasi akademik, siswa yang memiliki ketidaknyamanan pada tugas tinggi akan merasa tugas sebagai sesuatu yang mengganggu, membosankan yang menimbulkan perasaan sedih, marah, takut dan bingung. Sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam hal belajar akan relatif tinggi.

Disisi lain, indikator yang memiliki pengaruh lebih kecil dari indikator emosional adalah indikator kognisi (51,5%). Indikator ini berkaitan dengan kemampuan berfikir seseorang

dan taraf kesulitan tugas untuk dapat diselesaikan sehingga memengaruhi besarnya usaha untuk menyelesaikannya. Kaitannya dengan prokrastinasi akademik, siswa yang memiliki ketidaknyamanan pada tugas tinggi belum mampu menerapkan peran kognisi dengan baik. Artinya, belum mampu mencari cara untuk dapat menyelesaikan atau mengabaikan tugas dengan mempertimbangkan seberapa sulit, menantang, dan penting untuk dikerjakan. Sehingga proses belajar siswa yang kurang optimal cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian menunjukkan ketidaknyamanan pada tugas siswa SMK "X" di Surakarta berada pada kategori sedang. Artinya, pada dasarnya siswa memiliki ketertarikan pada tugas, namun terkadang ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, perasaan siswa untuk mengerjakan tugas dengan sempurna menjadikannya mengalami kesulitan menghadapi tugas. Semakin lama siswa akan menganggap tugas sulit, mengganggu dan membosankan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada tugas. Hal ini membuat siswa masih belum sepenuhnya mampu menghindari prokrastinasi untuk menyelesaikan tugas sekolah yang menjadi tanggung jawabnya. Oleh karena itu, menjadi tugas siswa dan guru untuk bekerjasama mengurangi ketidaknyamanan pada tugas sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta.

Prokrastinasi Akademik

Hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti memiliki pengaruh signifikan. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan nilai koefisien sebesar (-0,664). Nilai koefisien yang negatif memiliki makna adanya pengaruh yang negatif. Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima Hasil penelitian yang mendukung pengujian hipotesis ini adalah penelitian Clara (2017), Purwanti, dkk. (2016) dan Saija, dkk. (2020) yang menyimpulkan bahwa pengendalian diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi pengendalian diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

Hal ini sesuai dengan TMT, bahwa salah satu faktor yang memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dalam komponen *sensitivity to delay*. Komponen tersebut dalam penelitian ini berkaitan dengan variabel pengendalian diri. Pengendalian diri berkaitan dengan prokrastinasi karena rendahnya pengendalian diri akan membuat individu cenderung tidak melakukan pekerjaan/tugas yang harus dilakukan. Pengendalian diri menggambarkan bahwa keputusan seseorang melalui pertimbangan kognitif dalam

menyatukan perilaku yang telah dirangkai guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diharapkan (Ghufron & Risnawita, 2012, 22).

Pengukuran variabel ini menggunakan skala pengendalian diri yang terdiri dari tiga indikator. Setiap indikator memiliki besaran pengaruh yang berbeda. Variabel pengendalian diri yang memiliki pengaruh paling besar yaitu indikator mengontrol keputusan. Indikator ini mencakup kemampuan dalam mengambil keputusan dan memilih tindakan yang tepat. Kaitannya dengan prokrastinasi akademik, siswa yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan berusaha untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik relatif kecil. Sebaliknya, siswa yang memiliki pengendalian diri rendah akan kurang tegas dalam memutuskan sesuatu yang diyakininya sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik relatif tinggi.

Disisi lain, variabel pengendalian diri yang memiliki pengaruh paling kecil adalah indikator kontrol kognitif. Indikator ini mencakup kemampuan mempertimbangkan dan menilai suatu keadaan. Kaitannya dengan prokrastinasi akademik, siswa yang memiliki pengendalian diri yang tinggi akan berusaha untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik relatif rendah. Meskipun pengaruhnya paling kecil dibanding indikator lainnya, tetapi indikator ini juga harus ditingkatkan karena rendahnya prosentase indikator pada variabel

pengendalian diri akan berpengaruh terhadap tingginya prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta.

Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian menunjukkan siswa SMK "X" di Surakarta memiliki tingkat kecenderungan pengendalian diri dalam kategori sedang. Artinya, siswa sebenarnya cukup memiliki pengendalian sesuai dengan kemampuan mereka. Akan tetapi, siswa masih belum sepenuhnya dapat mengendalikan diri untuk mengontrol suatu keadaan yang tidak diharapkan sehingga belum sepenuhnya siswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, menjadi tugas siswa dan guru untuk bekerjasama dalam meningkatkan pengendalian diri sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta.

Pengaruh Ketidaknyamanan pada Tugas dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Pengujian hipotesis ketiga (H3) menyimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 173,046 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Artinya model persamaan garis regresi signifikan secara statistik, sehingga model regresi dapat digunakan untuk memprediksi prokrastinasi akademik.

Hal ini sesuai dengan TMT yang menjelaskan bahwa ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri dapat menyebabkan seseorang untuk melakukan perilaku menunda-nunda tugas akademiknya. Jika seseorang memiliki sikap ketidaknyamanan pada tugas dan didukung dengan lemahnya pengendalian diri maka akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Seperti yang dikatakan oleh Steel tahun 2007 bahwa seseorang dapat melakukan perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh ketidaknyamanan pada tugas dan rendahnya pengendalian diri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Briody (Artyani, 2015) bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor karakteristik tugas yaitu ketidaknyamanan pada tugas dan faktor kepribadian individu yaitu pengendalian diri.

Prokrastinasi akademik dilakukan pada tugas yang tidak menyenangkan. Meskipun tidak semua tugas yang ditunda merupakan tugas yang tidak menyenangkan dan tidak semua tugas yang tidak menyenangkan ditunda untuk dikerjakan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri. Artinya prokrastinasi akademik akan muncul apabila siswa tidak memiliki pengendalian diri yang baik.

Pada penelitian ini, indikator yang paling berpengaruh di setiap variabel bebas adalah indikator emosional dan mengontrol keputusan. Jika seseorang di dalam dirinya memiliki aspek emosional dimana belum maksimal mengatasi keadaan psikologis maka akan menganggap tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai sesuatu yang mengganggu, membosankan. Ditambah dengan belum sepenuhnya mampu

mengontrol keputusan dalam mempertimbangkan sesuatu, hal ini dapat mendorong siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Setiap variabel memiliki besaran pengaruh yang berbeda. Variabel prokrastinasi akademik yang memiliki pengaruh paling besar yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Indikator ini terwujud dalam kegagalan siswa dalam menyelesaikan tugas. Ackerman dan Gross (2005, 5) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena seseorang gagal menginspirasi diri untuk melakukannya dalam waktu yang direncanakan. Di sisi lain, variabel prokrastinasi akademik yang memiliki pengaruh paling kecil yaitu indikator melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Hasil deskripsi data penelitian menunjukkan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta berada pada kategori sedang. Hal ini dikarenakan banyaknya siswa yang masih melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) menghasilkan nilai sebesar 0,678. Interpretasinya, variasi skor prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh model regresi sebesar 67,8%. Secara praktis dapat diambil pengertian bahwa kontribusi pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 67,8%, sedangkan sisanya 32,2% (100%-67,8%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh positif dan signifikan ketidaknyamanan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 3,819 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi *task aversiveness* siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. 2) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar [-13,469] dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi pengendalian diri maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. 3) Terdapat pengaruh ketidaknyamanan pada tugas dan pengendalian diri secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK "X" di Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung 173,046 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Adapun model persamaan garis regresinya adalah $Y = 72,917 + 0,524X_1 - 0,664X_2$.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing education*, 27(1), 5-13. <https://doi.org/10.1177%2F0273475304273842>.
- Ahmad, R., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan *task aversiveness* dengan prokrastinasi

- (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), 145-155.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang merupakan anggota orsiswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Budaya*, 13(1), 65-94. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>.
- Purwanti, M., & Lestari, S. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(8), 889-913.
- Putri, N. I., Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124-140.
- Qomariyah, N., & Psi, S. L. S. (2016). *Efikasi diri, ketidaknyamanan terhadap tugas, dan konformitas teman sebaya sebagai prediktor prokrastinasi akademik*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmawati, S. I. (2021). Pengaruh goal setting dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMKN 4 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas pattimura ambon. *Molucca Medica*, 38-42.
- Siaputra, I. B. (2012). Factor analysis of expectancy, value, and sensitivity to delay. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 27(2), 85-92.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulation. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating procrastination into the self-regulation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 889-913.
- Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2): 82-91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>.
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 2(1), 13-18.
- Wilson, B. A., & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to Tomorrow: An Overview of Procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211.