

REGULASI DIRI, LINGKUNGAN SEJAWAT, DAN *TASK AVERSIVENESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Dika Melia Febrianti, Viviana Mayasari, Nevita Arda Wardani

Pendidikan Ekonomi, Universitas Jenderal Soedirman
Corresponding email: meliafebrianti0102@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the high level of academic procrastination among students, which negatively impacts academic performance. The main objective of this study is to analyze the influence of self-regulation, peer environment, and task aversiveness on academic procrastination among students in the S1 Economic Education study program. The urgency of this research lies in the importance of understanding the factors that influence procrastination behavior to develop preventive strategies. The variables examined include self-regulation, defined as students' ability to manage their own learning processes; peer environment, encompassing interactions and support among peers; and task aversiveness, referring to negative perceptions of tasks. The measurement tool used is a questionnaire consisting of 45 statements, distributed online to 106 respondents using simple random sampling. The research method employed is descriptive quantitative with regression analysis to test the relationships among the variables. The results indicate that self-regulation and peer environment have no significant effect on academic procrastination, while task aversiveness has a positive and significant impact. The conclusions drawn from this study emphasize the need for attention to task aversiveness in efforts to reduce academic procrastination among students.

Keywords: *Academic Procrastination, Peer Environment, Self-Regulated Learning, Task Aversiveness.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh regulasi diri, lingkungan sejawat, dan task aversiveness terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Ekonomi. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi agar dapat diterapkan dalam pengembangan strategi pencegahan. Variabel yang diteliti meliputi regulasi diri, yang didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses pembelajaran mereka sendiri; lingkungan sejawat, yang mencakup interaksi dan dukungan di antara teman-teman; serta task aversiveness, yang merujuk pada persepsi negatif terhadap tugas. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 45 pernyataan, yang disebarkan secara online kepada 106 responden menggunakan metode simple random sampling. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif deskriptif dengan analisis regresi untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan lingkungan sejawat tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sementara task aversiveness terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini menekankan perlunya perhatian terhadap faktor task aversiveness dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Lingkungan Sejawat, Regulasi Diri, Task Aversiveness*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa akan menghadapi proses pembelajaran dengan berbagai tantangan dan tugas yang harus diselesaikan, seperti perkuliahan, ujian praktik, ujian akhir semester untuk menentukan IPK, magang, serta Program Pengabdian Kepada Masyarakat (KKN). Namun, banyak mahasiswa yang justru mengeluhkan tantangan tersebut dan menganggapnya sebagai hambatan. Untuk menghindari kesulitan, mereka mencari berbagai bentuk hiburan, seperti bergabung dalam komite, bekerja paruh waktu, berpartisipasi dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), atau mengikuti organisasi. Hal ini mengakibatkan tertundanya pelaksanaan tugas yang diberikan pihak kampus dan dilakukan secara sengaja (Maghfiroh dkk., 2022). Keinginan untuk menunda penyelesaian suatu pekerjaan atau tugas merupakan hal yang biasa muncul; perilaku ini disebut penundaan.

Fenomena prokrastinasi akademik di Universitas X ditandai oleh perilaku mahasiswa yang cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seringkali disebabkan oleh tekanan dari beban tugas yang berlebihan dan kompleks. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengelola tanggung jawab akademik, yang menyebabkan mereka merasa tertekan dan lebih memilih untuk mengulur waktu. Faktor-faktor seperti lingkungan sosial, di mana dukungan dari teman sebaya berperan penting, serta kemampuan regulasi diri yang rendah, turut berkontribusi pada kecenderungan ini. Di samping itu, adanya persepsi negatif terhadap tugas-tugas yang dianggap membosankan atau sulit semakin memperburuk situasi.

Menurut Nuril dan Lilatuzzahro (2019), prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja dan terus-menerus terhadap tugas-tugas yang membutuhkan sumber daya tambahan untuk diselesaikan. Banyak siswa tidak menyadari penundaan yang mereka lakukan. Menurut temuan penelitian Solomon dan Rothblum (diterbitkan di Balkis, 2013), sebesar 46% siswa melaporkan menunda-nunda setidaknya beberapa pekerjaan akademis mereka. Terkadang siswa lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dan tentunya tidak berhubungan dengan tugas yang seharusnya dikerjakannya, seperti pergi ke mall, bermain game, jalan-jalan, dan sebagainya (Darmawan, 2018). Menurut Triyono dan Khairi (2018) pada akhirnya akan memengaruhi psikologi siswa. Siswa akan menjadi gelisah, gugup, panik, tertekan, tidak dapat fokus pada tugas lain, dan tergesa-gesa saat mendekati tempat pengumpulan tugas karena mereka akan menunda pekerjaannya hingga saat itu.

Mayoritas siswa menunda pembelajaran karena mereka tidak menyadari adanya pengaturan diri, yang juga dikenal sebagai pembelajaran yang diatur sendiri (Chotimah & Nurmufida, 2020). Dalam pandangan Bandura (Darmawan, 2018), Regulasi Diri adalah kemampuan seseorang secara pribadi yang dapat mengelola kepribadiannya sendiri, mempengaruhi perilaku dengan mengelola lingkungan, melaksanakan konsekuensi atas perilakunya, dan membangun dukungan kognitif. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi menggambarkan bahwa individu mampu mengelola kepribadiannya dan mengendalikan secara mandiri atas berbagai situasi yang mengarah pada perencanaan, pemikiran, perilaku dan motivasi dalam mencapai tujuan (Santika & Sawitri, 2016).

Ketika ada siswa yang mempunyai regulasi diri yang rendah, maka pada umumnya mereka mempunyai minat yang sangat kecil terhadap upaya optimal dalam sistem pembelajarannya. Siswa yang tidak memiliki regulasi diri akan lebih mudah menyerah jika tidak dapat menyelesaikan tugas secara pribadi, mengalami kesulitan dalam belajar, dan pasif dalam proses pembelajaran (Maghfiroh et al., 2022). Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan hubungan antara prokrastinasi akademik dan regulasi diri. Lebih khusus lagi, perilaku prokrastinasi

akademik individu dalam hal menyelesaikan tugas menurun seiring dengan meningkatnya tingkat regulasi diri. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kadi (2016) yang menerangkan adanya hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik, juga mengonfirmasi hal ini. Sedangkan menurut hasil penelitian Darmawan (2018) regulasi diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Selain regulasi diri, situasi teman sejawat juga dapat memengaruhi penundaan akademik. Lingkungan sejawat merupakan suatu komunikasi yang terhubung antara orang-orang yang memiliki umur dan tingkat kematangan yang sama (Nyoman & Olga, 2014). Menurut Fitriah (2018), lingkungan pergaulan akan memiliki pengaruh yang signifikan ketika memilih atau membuat keputusan tentang suatu masalah. Lingkungan pergaulan dianggap sebagai salah satu dari berbagai sumber informasi pribadi. Menurut Maghfiroh et al., (2022), Seseorang yang lamban dalam menyelesaikan suatu pekerjaan membutuhkan bantuan orang lain yang akan mendukung dan membantunya menyelesaikannya bersama-sama. Dengan bantuan teman, individu tersebut akan merasa dihargai dan diperlakukan, yang akan meningkatkan rasa percaya dirinya bahwa ia dapat menangani tugas, menyelesaikannya, dan memberikan hasil terbaik. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian Sayekti et al. (2018) yang menerangkan adanya hubungan negatif antara lingkungan sejawat dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan menurut penelitian Pradinata dan Susilo (2016) menyatakan adanya hubungan positif antara lingkungan sejawat dengan prokrastinasi akademik.

Keengganan terhadap tugas atau ketidaksukaan terhadap tugas, adalah alasan umum penundaan. Menurut Putri dan Edwina (2020) *task aversiveness* adalah karakteristik suatu tugas yang dianggap rumit oleh individu, tidak menyenangkan, tidak membawa kenikmatan dari tugas tersebut, dan memerlukan banyak usaha karena kurangnya kejelasan tentang metode penyelesaiannya. Menurut Rohcaini dan Leonardi (2021) mendefinisikan *task aversiveness* sebagai salah satu perilaku atau perbuatan yang dapat memperlambat pengerjaan tugas akademik tanpa alasan yang pasti sampai titik ketidaknyamanan yang dialami. Steel Ahmad dan Mudjiran, (2019) menambahkan bahwa suatu aktivitas dianggap mengganggu jika aktivitas tersebut sepele, membosankan, atau berat. Temuan penelitian Afzal dan Jami (2018) menerangkan bahwa keengganan terhadap tugas adalah salah satu indikator terpenting dari penundaan akademik. Menurut Blunt dan Phycyl (dalam Putri & Edwina, 2020) terdapat tiga faktor yang mencakup *task aversiveness*, yaitu Kebosanan, Frustrasi, dan kebencian. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian Linra et al., (2016) Rohcaini dan Leonardi (2021), *task aversiveness* terdapat hubungan terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa menunjukkan bahwa adanya fenomena Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa karena sebagian mahasiswa masih belum mampu mengintegrasikan regulasi diri dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan salah satu pertanyaan wawancara kepada mahasiswa “Apakah anda pernah melakukan penundaan terhadap tugas kuliah anda? Kapan anda akan menyelesaikan tugas anda?”. Beberapa mahasiswa menjawab dengan jawaban yang hampir sama seperti “Malas, tugas gampang dan dirasa tidak perlu waktu lama untuk dikerjakan, ada hal lain yang lebih menarik, tugas terlalu susah dan tugas sama sekali tidak dimengerti.” Namun, beberapa mahasiswa telah menerapkan regulasi diri, seolah-olah

mereka telah mampu menjadikannya fokus utama dalam menyelesaikan tugas mereka. Lebih jauh, mahasiswa lebih suka meminta bantuan informasi dari teman sekelasnya ketika mereka mengalami kesulitan memahami tugas mereka, karena hal ini memungkinkan mereka menyelesaikan pekerjaan dengan lebih cepat dan kolaboratif. Karena mereka tidak menyukai tugas yang menantang, sehingga menundanya hingga satu atau dua hari sebelum batas waktu. Ketika pendidik memberikan tugas yang terlalu sulit mahasiswa merasa kewalahan dan bosan serta ingin melakukan hal lain yang menurut mereka lebih menarik. Jenis tugas yang sering menyulitkan siswa adalah merangkum tugas secara manual, menghitung, dan mereview jurnal.

Berdasarkan uraian diatas, masih perlunya melakukan penelitian kembali antara regulasi diri, lingkungan teman sejawat dan *task aversiveness* dengan prokrastinasi karena di Universitas Jenderal Soedirman belum pernah diteliti. Selain itu, penelitian sebelumnya masih sedikit dan harus dilakukan penelitian yang secara komprehensif mengkaji ketiga faktor ini secara bersamaan dalam konteks akademik, sehingga melihat pentingnya melakukan penelitian ini.

METODE

Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif metode survei dilakukan untuk menganalisis dan menguji regulasi diri, lingkungan sejawat, *task aversiveness*, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi. Penelitian ini melibatkan 144 mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas Soedirman pada tahun 2019-2021. Sampel yang digunakan adalah sampel acak. Ukuran sampel keseluruhan adalah 106 siswa, dikumpulkan menggunakan metode Slovin dengan tingkat keyakinan 95 persen dan tingkat kesalahan 5 persen. instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel seperti regulasi diri, lingkungan sejawat, *task aversiveness*, dan prokrastinasi akademik diadaptasi dari penelitian sebelumnya agar valid dan reliabel. Misalnya, pengukuran regulasi diri dapat menggunakan skala Zimmerman (2002), sementara lingkungan sejawat bisa diukur dengan indikator yang mengacu pada penelitian Brown & Larson (2002).

Task aversiveness diukur berdasarkan item-item dari skala yang dikembangkan McCloy et al. (1999), dan prokrastinasi akademik sering menggunakan Procrastination Scale dari Ferrari (1992). Setelah mengadaptasi skala tersebut, peneliti melakukan validasi instrumen, termasuk uji coba terhadap responden, sebelum digunakan dalam penelitian utama, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan-pernyataan yang dinilai dengan skala Likert. Nilai validitas dianggap valid jika lebih dari 0,30, sedangkan reliabilitas dikategorikan sebagai reliabel jika Cronbach's Alpha lebih dari 0,60. data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam menentukan kenormalan. Data dianggap normal jika nilai residu terstandarisasi melebihi 0,05. Dalam penelitian ini, nilai residu terstandarisasi adalah $0,039 > 0,05$, yang menerangkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Uji Multikolinearitas

Tabel 1. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Ket .
RD	0,858	1.165	Tidak ada
LS	0,733	1.364	Tidak ada
TA	0,774	1.293	Tidak ada

Variabel memiliki nilai toleransi (TOL) > 0,1 dan nilai faktor inflasi varians (VIF) < 10, seperti yang ditunjukkan dalam tabel uji multikolinearitas. Tabel diatas menjelaskan bahwa multikolinearitas tidak ada dalam model regresi yang dihasilkan.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikan	Alpha	Ket.
RD	0,115	0,05	Tidak ada
LS	0,927	0,05	Tidak ada
TA	0,794	0,05	Tidak ada

Variabel dalam uji heterokedastisitas diatas memiliki perhitungan signifikanni > 0,05, Tabel diatas menjelaskan bahwa tidak terdapat tanda-tanda heteroskedastisitas dalam penelitian ini.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Linearitas	Signifikannifikasi	Alpha	Ket .
RD	0,142	0,05	Linier
LS	0,029	0,05	Linier
TA	0,779	0,05	Linier

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas menerangkan bahwa uji linearitas memperoleh nilai signifikan. pada linearitas setiap variabel > 0,05. Sehingga disimpulkan variabel regulasi diri, lingkungan sejawat, dan *task aversiveness* mempunyai hubungan linier dengan prokrastinasi akademik.

Uji Hipotesis

Korelasi Sederhana

Uji korelasi sederhana antara regulasi diri, lingkungan sejawat dengan prokrastinasi akademik dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson. Hasil uji korelasi sederhana antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -1,704. Nilai signifikansi menurut hasil uji yaitu sebesar 0,286 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi negatif yang kuat antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Lingkungan sejawat dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai 1,251 dengan nilai signifikasi 0,214, yang artinya bahwa tidak ada korelasi positif antara lingkungan sejawat dengan prokrastinasi akademik. *Task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai sebesar 5,781 dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya terdapat korelasi positif antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien	Beta	t _{hitung}	Signifikan
regulasi diri	-0,114	0,106	-1,074	0,286
Lingkungan Sejawat	0,147	0,117	1,251	0,214
TA	0,508	0,088	5,781	0,000
Konstanta	15,061			
R Square	0,353			
F _{hitung}	18,538			

Berdasarkan Tabel 4, terdapat hubungan secara keseluruhan antara variabel independen dengan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} sebesar 18,538 dan R Square sebesar 0,353, sehingga model regresi ini dapat menjelaskan 35,3% faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, sementara 64,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Namun, secara parsial, hanya variabel *task aversiveness* yang berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), sedangkan variabel regulasi diri dan lingkungan sejawat tidak berpengaruh signifikan dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,286 dan 0,214 (>0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keengganan terhadap tugas, semakin tinggi pula tingkat penundaan akademik, sementara regulasi diri dan lingkungan sejawat tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Uji Determinan R²

Dalam penelitian ini, nilai R² sebesar 0,353 atau 35,3% berarti bahwa kombinasi dari tiga faktor regulasi diri, lingkungan sejawat, dan *task aversiveness* hanya mampu menjelaskan sekitar 35,3% dari variasi dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, masih ada 64,7% variasi yang tidak bisa dijelaskan oleh faktor-faktor tersebut. Hal ini menandakan bahwa ada banyak faktor lain yang juga berpengaruh tetapi tidak dianalisis dalam studi ini.

Uji-t

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa regulasi diri (X₁) dengan nilai signifikansi 0,286 > 0,05 dan lingkungan sejawat (X₂) dengan nilai signifikansi 0,214 > 0,05 secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap PA (Y), sedangkan *task aversiveness* (X₃) dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y).

Uji F

Perhitungan F_{hitung} adalah 18,538 dengan tingkat kesalahan (α) = 0,05, kebebasan data 1 (k-1) dan derajat kebebasan 2 (nk). Untuk n = 106 dan k = 4, Perhitungan F_{tabel} adalah 2,69. Karena perhitungan F_{hitung} lebih besar daripada nilai F_{tabel} (18,538 > 2,69), variabel regulasi diri, lingkungan sejawat dan *task aversiveness* semuanya memiliki pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi akademik. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini valid dan dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Pembahasan

Mahasiswa Pendidikan Ekonomi tahun 2019-2021 mencakup mahasiswa laki-laki dan perempuan. Data jenis kelamin responden adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	12	11,3%
Perempuan	94	88,7%
Total	106	100%

Responden berjumlah 106 orang, yang mana 11,3 persen di antaranya adalah mahasiswa, dan 88,7 persen di antaranya adalah perempuan, sebagaimana terlihat pada Tabel 6. Hal ini disebabkan oleh mayoritas mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jenderal Soedirman adalah perempuan.

Peranan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi

Hasil dari penelitian menemukan bahwa regulasi diri tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi, sebagaimana dibuktikan oleh perhitungan yang kurang stabil ($-1,074 \leq 1,659$) dan $p > 0,05$. Aspek ini menunjukkan bahwa PA tidak dipengaruhi oleh regulasi diri yang tinggi atau rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2019–2021, mereka meyakini bahwa meskipun mereka mampu mengatur pembelajaran secara mandiri, mereka tetap akan mampu menunda tugas karena, sebaik apa pun mereka merencanakan jadwal, akan selalu ada keadaan di luar kendali yang dapat menyebabkan keterlambatan.

Penelitian ini sependapat oleh Darmawan (2018) yang menerangkan bahwa regulasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Namun hasil penelitian yang dilakukan Chotimah dan Nurmufida (2020) tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dihasilkan oleh kemampuan seseorang untuk secara mandiri merencanakan, mengatur, dan mengendalikan sesuatu yang dapat mengarahkan pikiran menuju tujuan. Namun, dalam penelitian ini, siswa dengan regulasi diri atau pengaturan diri dalam belajar terus terlibat dalam perilaku PA. Hal ini karena ketika siswa kesulitan menyelesaikan tugas, mereka awalnya meminta bantuan teman-temannya, yang mengakibatkan tugas tertunda dan waktu penyerahan yang lebih lama. Selain itu, Tingkat kemampuan regulasi diri mahasiswa mungkin belum optimal. Meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang strategi belajar, penerapannya dalam situasi nyata sering kali tidak konsisten.

Peranan Lingkungan Sejawat terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa lingkungan sejawat tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi, terlihat dari hitungan kurang stabil ($1,251 \leq 1,659$) dan $p > 0,05$. Aspek ini menerangkan bahwa semakin tinggi rendahnya lingkungan sejawat tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Akerina dan Wibowo, (2022) dukungan yang kuat dari rekan sejawat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan sudut pandang yang positif, dan mendorong orang untuk segera menyelesaikan pekerjaan mereka dengan baik. Temuan penelitian tentang lingkungan sejawat pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi cukup positif. Tingkat dukungan dan kerja sama dari rekan kerja menciptakan energi positif dalam pemecahan masalah secara kolaboratif, yang memungkinkan tugas diselesaikan lebih cepat. Siswa yang kesulitan mengerjakan tugas akan menginginkan informasi dari teman sekelasnya untuk membantu mereka menyelesaikannya, sehingga

menghilangkan penundaan tugas akademis. Lingkungan teman sebaya tidak selalu memberikan efek seperti yang diharapkan. Cinthia dan Kustanti (2017) menyatakan bahwa kuatnya pengaruh teman kelompok menjadikan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Menurut Tewal (2017) pada teori keseimbangan bersela, jika suatu kelompok bermaksud mengerjakan suatu tugas bersama-sama, mereka tidak akan ada kinerja yang berarti pada pertemuan pertama. Karena, tugas tersebut merasa masih jauh dari tenggat waktu yang ditentukan dan setiap anggota akan merasa disibukkan oleh suatu hal dengan kegiatan mereka sendiri. Namun, ketika tenggat waktu tersebut semakin dekat, kelompok tersebut akan merasa panik karena mereka belum melakukan apa pun. Pada saat itu, mereka akan menyadari dan kinerja mereka meningkat untuk mengerjakan tugas tersebut.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian Setianingsih (2020) yang tidak menemukan adanya pengaruh yang jelas dari tekanan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Namun, hal ini tidak sejalan dengan temuan penelitian Sayekti dan Sawitri (2018) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik sangat dipengaruhi secara negatif oleh lingkungan teman sebaya. Prokrastinasi akademik dapat terjadi bahkan pada mereka yang memiliki kelompok teman sebaya yang mendukung. Lingkungan sejawat yang seharusnya memberikan dukungan sosial yang positif mungkin tidak cukup kuat atau efektif. Misalnya, interaksi antara teman sebaya dapat terpengaruh oleh faktor lain seperti perbedaan tujuan akademik dan komitmen individu terhadap tugas.

Peranan *Task Aversiveness* terhadap Prokrastinasi Akademik

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *task aversiveness* memiliki efek positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Skor estimasi sebesar 5,781 lebih tinggi daripada skor tabel sebesar 1,659, dan tingkat signifikansinya adalah $0,00 < 0,05$. Fitur ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *task aversiveness*, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

Menurut Afzal dan Jami, (2018) salah satu prediktor penundaan akademik yang paling signifikan adalah keengganan terhadap tugas. Berdasarkan data primer, pernyataan terbuka diberikan kepada responden khususnya Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2019–2021. Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres dan kebosanan ketika diberikan tugas yang terlalu banyak dan sulit oleh dosennya. Akibatnya, para siswa tersebut memilih untuk melakukan perilaku penundaan akademik dengan menghindari tugas-tugas tersebut dan mengulur waktu untuk pekerjaan tersebut dengan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti bermain game, jalan-jalan, atau TikTok, yang membuat tugas tersebut tidak dapat diselesaikan. Ellysa dan Leonardi (2021) menambahkan bahwa sikap tidak suka mengerjakan tugas merupakan salah satu penyebab utama terjadinya prokrastinasi akademik. Kegiatan yang sulit, membosankan, dan malas menjadi alasan mengapa seseorang menunda mengerjakan sesuatu. Hal ini berkaitan dengan sifat kegiatan yang tidak menyenangkan dan menantang. Hal ini dapat terjadi akibat siswa kurang memahami materi pelajaran, kehilangan kendali diri, dan tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Rohcaini dan Leonardi (2021) *task aversiveness* merupakan salah satu elemen yang mendorong perilaku prokrastinasi akademik. Orang menunda tugas karena tugas tersebut sulit dan tidak menyenangkan, tidak menantang, membosankan, atau malas. Hal ini dapat terjadi ketika siswa tidak memahami topik, kurang memiliki pengendalian diri, dan tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari analisis dan pembahasan pengaruh regulasi diri, lingkungan sejawat, dan *task aversiveness* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) prokrastinasi akademik mahasiswa tidak dipengaruhi secara signifikan oleh regulasi diri di sektor pendidikan. Penelitian ini menerangkan bahwa pembelajaran mandiri dapat meningkat atau menurun tanpa mempengaruhi penundaan akademik. (2) Mahasiswa pendidikan ekonomi yang menunda-nunda pekerjaan akademisnya tidak mendapatkan manfaat yang signifikan dari lingkungan sejawatnya. Penelitian ini menerangkan bahwa penundaan akademik tidak dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sejawat. Penundaan akademik dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh *task aversiveness*. Penelitian ini menerangkan bahwa penundaan akademik berkorelasi dengan keengganan terhadap tugas dan sebaliknya, artinya semakin besar *task aversiveness*, maka semakin banyak pula penundaan akademik yang dilakukan.

Implikasi praktis dari penelitian ini bagi mahasiswa termasuk perlunya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *self-regulated learning* dan cara mengelola waktu secara efektif untuk mengurangi prokrastinasi. Mahasiswa diharapkan dapat mencari cara untuk lebih aktif dalam memotivasi diri dan membangun strategi belajar yang lebih baik. Sementara itu, bagi dosen, hasil ini menekankan perlunya pendekatan yang lebih interaktif dan mendukung dalam pembelajaran, mungkin dengan menciptakan lingkungan yang lebih kolaboratif dan menyenangkan, serta memberi bimbingan dalam menjalankan tugas yang dianggap sulit, supaya mahasiswa dapat lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas mereka tanpa menunda-nunda.

Kelemahan penelitian ini mencakup beberapa aspek, seperti keterbatasan sample yang hanya mencakup satu program studi, potensi bias dalam data *self-reported*, serta desain penelitian yang mungkin tidak cukup mengidentifikasi variabel pengaruh lain yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data yang terbatas dapat mengakibatkan pemahaman yang dangkal mengenai fenomena prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk melakukan studi multisitus yang mencakup berbagai program studi dan universitas, melakukan penelitian longitudinal untuk mengamati perubahan perilaku dari waktu ke waktu, serta menggabungkan metode kualitatif seperti wawancara atau diskusi kelompok. Pengembangan program intervensi yang berfokus pada pelatihan manajemen waktu dan motivasi juga dianjurkan untuk efektifitas dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya bisa meneliti variabel lain yang dapat berfungsi sebagai mediator atau moderator, seperti motivasi intrinsik, stres akademik, atau manajemen waktu, untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dan mempengaruhi prokrastinasi.

REFERENSI

- Afzal, S., dan Jami, H. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51–69. http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04_v28_1_18.pdf
- Ahmad, R., dan Mudjiran. (2019). Hubungan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi FIP UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1–10. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6588>
- Akerina, J. R., dan Wibowo, D. hendro. (2022). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman*

Sebaya dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. 3(1), 1–14.

- Chotimah, C., dan Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Cinthia, R., dan Kustanti, E. (2017). Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Empati*, 6(2), 31–37.
- Darmawan, G. P. N. (2018). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 470–479.
- Fitriya, F., dan Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Jurnal Psikologi Islami, Vol. 2 No.*, 63–74.
- Hidayati Nuril, dan Aulia Al-akhda Lilatuzzahro. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Kadi, A. P. U. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Psikologi 2013. *Jurnal Psikologi*, 4(4), 461.
- Linra, M. L., Nadjamuddin, L., dan Fakhri, N. (2016). Hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 129. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i2.2090>
- Maghfiroh, A., Sumiati, A., dan Zulaihati, S. (2022). *Pengaruh Self-Regulated Learning , Lingkungan Teman Sebaya , Dan Task Aversiveness Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan 2018 Fakultas Ekonomi Universitas.* 2(1), 65–75.
- Pradinata, S., dan Susilo, J. D. (2016). Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 85–95. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/899>
- Putri, N. I., dan Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/242%0Ahttps://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rohcaini, ellysa putri, dan Leonard, T. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2000), 183–195. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Santika, W. S., dan Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Sayekti, WI dan Sawitri, D. (2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 412–423.
- Triyono, dan Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan islam). *Al Qalam*, 19(2), 58–74.