

Hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas

Desy Yunita Utami^{1*} dan Erwin Setyo Kriswanto¹

¹Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281, Indonesia

*Corresponding Author. Email: desyyunita68@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah fenomena dalam dunia pendidikan yang cukup mengkhawatirkan pada masa sekarang. Hal ini menjadi hambatan besar dalam proses pembelajaran terutama di SMA. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dan hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Muntilan sebanyak 355 siswa. Menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan 101 siswa sebagai sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan analisis regresi linier berganda dengan variabel Minat olahraga (X_1), *Psychological well-being* (X_2) sebagai variabel independen dan variabel dependen adalah Prokrastinasi (Y). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (80%) memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pada hasil korelasi terdapat hubungan negatif minat olahraga dan *psychological well-being* dengan prokrastinasi, di mana r_{hitung} sebesar -0,554 dan -0,164. Sedangkan hasil analisis regresi menggunakan taraf signifikansi 5% menunjukkan hanya variabel minat olahraga yang signifikan memengaruhi prokrastinasi dengan $p-value = 0,000$.

Kata Kunci: prokrastinasi, minat olahraga, *psychological well-being*.

The relationship between sports interest and *psychological well-being* towards procrastination of students at senior high school

Abstract

Academic Procrastination is a quite alarming phenomenon in education sector nowadays. It would be a big obstacle in learning process especially for High School Students. The aim of this research are knowing about influence and relationship between the interest of doing physical exercises and psychological well-being to procrastination. The population of this research were 355 students of XI grade of SMAN 1 Muntilan. Using purposive sampling obtained 101 students as sample. Data analysis technique using product moment correlation and linear regression with Interest of Doing Physical Exercises (X_1), Psychological well-being (X_2) as independent variables and Procrastination (Y) as dependent variable. The results show that almost all of students (80%) have a trend to do academic procrastination. There is a negative correlation between interest of doing physical exercises and psychological well-being to procrastination, where the correlation coefficient shown -0,554 and -0,164 respectively. Meanwhile in regression analysis with 5% significant level shows only interest of doing physical exercises that significant influencing procrastination with $p-value = 0,000$.

Keywords: procrastination, sports interest, *psychological well-being*.

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional mendefinisikan olahraga sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dasar penetapan undang-undang tersebut dimaksudkan supaya pembangunan olahraga jelas, terkoordinasi, terstruktur dan memberikan peluang pada masyarakat untuk berperan aktif dalam pembangunan nasional agar potensi jasmani, rohani, dan sosial tercapai.

Keolahragaan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Sebagai seorang manusia wajib meningkatkan serta mengembangkan kepribadian yang berkualitas untuk mencapai kepribadian yang luhur, yang ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama (Kriswanto, 2015). Keolahragaan nasional dapat dicapai dengan adanya minat yang besar terhadap kegiatan olahraga. Minat diawali oleh perasaan senang dan sikap positif tergantung pada kebutuhan fisik, sosial, emosi, dan pengalaman seseorang. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan adanya minat maka seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai potensi jasmani dan potensi rohani. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit. Kesehatan rohani dapat ditunjukkan dengan adanya perasaan senang dan kebahagiaan ketika melakukan kegiatan olahraga. Minat menambah kegembiraan pada setiap kegiatan yang ditekuni seseorang. Kegembiraan terhadap kegiatan olahraga, kepuasan diri, dan kesejahteraan pribadi membuat seseorang dapat mengekspresikan diri sehingga dapat tercapainya kebahagiaan atau dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Psychological well-being adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja tetapi lebih dari itu, yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1989). Seseorang yang psikologisnya berfungsi secara optimal akan mengembangkan potensi-potensi untuk maju dan berkembang. Pemanfaatan seluruh potensinya merupakan hal penting dalam *psychological well-being*. Seseorang yang *psychological well-being* baik tidak hanya mempunyai kondisi yang terbebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi seseorang tersebut juga mempunyai keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan serta dapat menentukan tindakannya sendiri.

Harapan dari *psychological well-being* yang baik adalah seseorang tidak menunda pekerjaan atau dengan kata lain tingkat prokrastinasi yang rendah. Perilaku suka menunda-nunda pekerjaan disebabkan oleh seseorang yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan tetapi mereka tidak memiliki motivasi untuk memulai. Menunda pekerjaan dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Prokrastinasi merupakan perilaku membuang-buang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar, & Moghadam, 2011). Hal tersebut dikarenakan seseorang melakukan tindakan mengganti tugas berkepentingan tinggi dengan tugas berkepentingan rendah.

Pemerintahan Joko Widodo bersama dengan Kemenpora di bawah kepemimpinan Imam Nahrawi di tahun 2016 mengeluarkan program unggulan dengan nama Nawacita yang diharapkan manfaatnya akan dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya para pemuda dan olahragawan. Program ini bertujuan agar mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan pemuda (15-25 tahun) serta meningkatkan minat olahraga. Pemerintah mencanangkan

program tersebut sebagai bentuk implementasi dari sistem keolahragaan nasional. Peningkatan minat olahraga melalui program Nawacita ditujukan pada sekolah lanjutan seperti SMA, karena nantinya peserta didik disiapkan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi serta terjun langsung di masyarakat sehingga dapat memaksimalkan program tersebut. Salah satu SMA yang ikut berpartisipasi dalam upaya peningkatan minat olahraga yaitu SMA N 1 Muntilan.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di SMA N 1 Muntilan memiliki antusiasme yang bervariasi pada peserta didik kelas XI terhadap mata pelajaran wajib, lintas minat, dan ekstrakurikuler. Antusiasme yang besar ditunjukkan oleh sebagian besar peserta didik pada pelajaran Penjas dibandingkan mata pelajaran lain dikarenakan adanya sarana, prasarana, dan fasilitas olahraga yang baik sesuai dengan UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Kemudian sebagian besar peserta didik juga tidak terlambat dalam mengikuti pelajaran Penjas serta bersemangat ketika melakukan aktivitas fisik. Hal itu menunjukkan minat olahraga peserta didik yang tinggi.

Semangat dan minat olahraga yang tinggi dari peserta didik dapat menunjukkan tercapainya suatu kepuasan serta kebahagiaan yang dilihat sebagai bagian dari aspek *psychological well-being*. Penentuan tingkat *psychological well-being* seorang peserta didik dapat dilihat melalui bagaimana mereka mengekspresikan diri ketika mengikuti berbagai mata pelajaran terutama mata pelajaran wajib. Hal ini dibuktikan dengan hampir seluruh peserta didik merasa senang dan puas ketika melakukan kegiatan olahraga dan ketika jam pelajaran Penjas, peserta didik segera mengganti baju seragam ke baju olahraga. Kecepatan dan kecekatan mereka untuk segera bersiap mengikuti pelajaran Penjas menjadi suatu bentuk keyakinan tersendiri bahwa kondisi *psychological well-being* peserta didik dalam tingkatan yang baik.

Jika dilihat dari segi *psychological well-being* yang baik banyak dari peserta didik kelas XI menyukai pelajaran di luar ruang kelas tetapi mereka juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut berupa sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, tidak siap melakukan presentasi karena belum selesai, dan terlambat mengumpulkan hasil presentasi. Tak jarang perilaku prokrastinasi akademik dapat mengganggu proses pembelajaran yang menyebabkan tidak maksimalnya penyerapan materi pelajaran dan efisiensi dalam menggunakan waktu yang tersedia. Dari hal-hal tersebut terdapat indikasi tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang menyebabkan ketidاكلancaran kegiatan belajar mengajar.

Dari permasalahan tersebut, masalah suka menunda-nunda tugas atau yang biasa disebut prokrastinasi akademik harus segera ditindak lanjuti. Perlunya mengetahui solusi dari sikap menunda-nunda tugas pada peserta didik dengan dilihat pengaruhnya terhadap minat olahraga dan *psychological well-being*. Rumusan permasalahannya adalah "Apakah terdapat hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA Negeri 1 Muntilan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi di SMA Negeri 1 Muntilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini didesain dengan membentuk pola hubungan antar variabel yang meliputi prokrastinasi sebagai variabel terikat, sedangkan minat olahraga dan *psychological well-being* sebagai variabel bebas. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Muntilan sebanyak 355 siswa. Menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan 101 siswa sebagai sampel. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi linier berganda dengan variabel minat olahraga, *psychological well-being* sebagai variabel bebas dan variabel terikat adalah prokrastinasi.

HASIL PENELITIAN

Gambaran umum prokrastinasi peserta didik di SMA Negeri 1 Muntilan dapat disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Kecenderungan Minat Olahraga

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
Tinggi	>44,234	17	16,832
Sedang	34,326 - 44,234	68	67,327
Rendah	<34,326	16	15,842
Jumlah		101	100,00

Sumber: Data Primer

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebanyak 68 siswa (67,3%) yang memiliki perilaku prokrastinasi sedang. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi rendah yaitu 16 orang. Sedangkan prokrastinasi tinggi berjumlah 17 siswa. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kecenderungan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi siswa kelas XI IPA maupun IPS tahun ajaran 2018/2019 tergolong cukup dan mengarah pada prokrastinasi rendah atau prokrastinasi siswa bisa dikatakan masih dalam kondisi wajar.

Data Uji Korelasi

Berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil uji korelasi data seperti yang tertera pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Korelasi Variabel Penelitian

Variabel	r _{hitung}	r _{tabel}	Keterangan
Y - X1	-0,554	0,1646	Negatif - Signifikan
Y - X2	-0,311	0,1646	Negatif - Signifikan

Sumber: Data Primer

Hasil di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi prokrastinasi terhadap minat olahraga sebesar -0,554. Hal tersebut berarti hubungan antara prokrastinasi dengan minat olahraga memiliki arah negatif dan dengan $\alpha = 5\%$, didapatkan $p\text{-value} < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan minat olahraga. Nilai koefisien korelasi prokrastinasi terhadap *psychological well-being* sebesar -0,311. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan *psychological well-being* dengan arah negatif. Kesimpulan tersebut didasarkan pada perbandingan antara koefisien korelasi dengan r_{tabel} yang mana koefisien korelasi lebih besar sehingga dianggap signifikan.

Data Uji Normalitas Data

Berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil uji normalitas data seperti yang tertera pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Data Hasil Uji Normalitas Data menggunakan SPSS.

Variabel	p-value		Keputusan	Kesimpulan
	Kolmogorov Smirnov	Shapiro Wilk		
Prokrastinasi	0,116	0,237	Terima H_0	Memenuhi asumsi normalitas
Minat Olahraga	0,200	0,196	Terima H_0	Memenuhi asumsi normalitas
<i>Psychological well-being</i>	0,184	0,060	Terima H_0	Memenuhi asumsi normalitas

Sumber: Data Primer

Hasil di atas menunjukkan bahwa seluruh variabel terima H_0 dengan H_0 adalah data mengikuti distribusi normal, sehingga bisa disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sebagai salah satu prasyarat uji.

Data Uji Linieritas

Berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil uji linieritas seperti yang tertera pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Data Hasil Uji Linieritas Menggunakan SPSS

Variabel	Db	F hitung	p-value
X_1 -Y	20	1,130	0,338
X_2 -Y	14	1,405	0,169

Sumber: Data Primer

Hasil uji linieritas dari tabel yang disajikan di atas menunjukkan bahwa dari kedua variabel terikat dan variabel bebas memiliki memiliki *p-value* lebih dari α sehingga keputusannya adalah terima H_0 dan kesimpulannya adalah dengan taraf signifikansi 5% variabel minat olahraga memiliki pengaruh linier terhadap prokrastinasi. Begitu juga dengan variabel *psychological well-being* yang memiliki pengaruh linier terhadap prokrastinasi pada taraf signifikansi 5%.

Data Uji Multikolinieritas

Berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil uji multikolinieritas seperti yang tertera pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Data Hasil Uji Multikolinieritas Menggunakan SPSS

Variabel	VIF	Kesimpulan
Minat Olahraga	1,357	Tidak terdapat multikolinieritas
<i>Psychological well-being</i>	1,357	Tidak terdapat multikolinieritas

Sumber: Data Primer

Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel bebas. Sebuah variabel dianggap bebas dari multikolinieritas apabila memiliki nilai VIF di bawah 10.

Data Uji Regresi Berganda

Berdasarkan perhitungan menggunakan program SPSS, didapatkan hasil uji regresi berganda seperti yang tertera pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Data Hasil Uji Regresi Berganda Menggunakan SPSS

Model	Koefisien
Minat Olahraga	-0,441
<i>Psychological well-being</i>	-0,041
Konstanta	55,567
R	0,554
r^2	0,307
Adjusted r^2	0,293

Sumber: Data Primer

Persamaan garis regresi yang terbentuk adalah sebagai berikut.

$$Y = 55,567 - 0,441X_1 - 0,041X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi X_1 sebesar -0,441 yang artinya apabila Minat Olahraga (X_1) naik 1 poin maka perilaku prokrastinasi (Y) akan turun 0,441 poin dengan asumsi bahwa X_2 konstan.

Koefisien regresi X_2 sebesar -0,041 artinya apabila *Psychological well-being* naik 1 poin maka penurunan perilaku Prokrastinasi sebesar 0,041 dengan asumsi bahwa X_1 konstan. Namun, variabel ini tidak signifikan di dalam model persamaan dan dilihat dari interpretasi persamaan juga memiliki *slope* yang sangat kecil sehingga tidak terlalu berpengaruh signifikan terhadap variabel dependennya.

Hasil lain dari analisis regresi yaitu berupa koefisien determinasi (r^2) dan juga *adjusted r square*. Kedua nilai ini menunjukkan seberapa besar variabel independen dapat menjelaskan keragaman variabel dependent. Dalam penelitian ini, didapatkan koefisien determinasi sebesar 0,307 yang artinya 30,7% keragaman perilaku prokrastinasi dapat dijelaskan oleh variabel minat olahraga dan variabel *psychological well-being* sedangkan 69,3% lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai *adjusted r square* adalah nilai yang menunjukkan seberapa besar variabel independen dapat menjelaskan keragaman variabel dependen dengan mempertimbangkan seluruh variabel yang mungkin dimasukkan dalam penelitian. Dari hasil yang didapat, nilai *adjusted r square* sebesar 0,293 yang artinya 29,3% keragaman variabel perilaku prokrastinasi dapat dijelaskan oleh variabel minat olahraga dan *psychological well-being* dengan mempertimbangkan variabel lain yang memungkinkan dimasukkan dalam penelitian ini.

Dalam analisis regresi, selain terdapat uji parsial terdapat juga uji simultan untuk melihat apakah variabel bebas mempengaruhi variabel terikat secara bersama-sama. Dari hasil yang didapat, nilai F_{hitung} adalah sebesar 21,748. Dengan taraf signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa minat olahraga dan *psychological well-being* mempengaruhi perilaku prokrastinasi secara bersama-sama (simultan).

PEMBAHASAN PENELITIAN

Minat Olahraga Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA

Data yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa minat olahraga peserta didik kelas XI SMAN 1 Muntilan berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi membuat individu menunda tanggung jawab, tugas, dan keputusan (Beheshtifar et al., 2011). Faktor yang mempengaruhi proses belajar menjadi berhasil adalah faktor kematangan emosi, semakin matang emosi semakin baik prestasi belajarnya (Rithaudin, Prasajo, Jasmani, Olahraga, & Sekolah, 2014). Ini berkaitan dengan cara mengolah minat agar arah yang dituju menjadi positif, misalkan dalam hal melakukan gerak tubuh bukan cenderung pasif. Kemungkinan terjadinya kegagalan karena tidak terbentuknya kematangan emosi dan kurangnya kekuatan berpikir positif (Komarudin, 2016). Perkembangan individu secara organik, perseptual, neuromaskuler, kognitif, moral, dan emosional dilakukan melalui pendidikan jasmani, sehingga prokrastinasi dapat diminimalisir (Basti, Sikha., Kriswanto, 2014).

Terdapat kecenderungan peserta didik dengan minat olahraga yang tinggi memiliki peluang yang lebih kecil untuk melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan peserta didik dengan minat olahraga rendah maupun sedang. Peserta didik yang memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga biasanya akan aktif bergerak daripada peserta didik yang kurang menyukai olahraga biasanya akan timbul rasa malas untuk bergerak yang menyebabkan penundaan pada pekerjaan atau prokrastinasi akademik. Minat mendasari perilaku agar terarah dan terbukti berguna dalam mewujudkan perubahan pemahaman perilaku dan pengaturan aktivitas fisi (Blegur et al., 2018). Minat yang tinggi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai, akibat prokrastinasi yang dapat dikendalikan (Priyanto, 2013)

Konsep prokrastinasi dikatakan sebagai penundaan yang sengaja dan sering dalam memulai atau menyelesaikan tugas meskipun mengalami ketidaknyamanan atau harapan akan konsekuensi negatif (Przepiórka, Błachnio, & Siu, 2019). Jika ketidaknyamanan terjadi maka ketika akan melakukan olahraga, akan ada perasaan malas dan enggan untuk melakukan secara sungguh-sungguh. Olahraga akan menjadikan solusi untuk menghilangkan stress, secara kesehatan dapat menekan sistem kekebalan tubuh, namun disisi lain ada keawatiran olahraga akan menimbulkan kerentanan untuk masalah

kesehatan akut yang berhubungan dengan stres seperti ketegangan otot, sakit kepala, insomnia, dan masalah pencernaan (Sirois, van Eerde, & Argiropoulou, 2015). Minat yang tinggi dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap pembelajaran, merangsang dan mengurangi prokrastinasi, meningkatkan kegiatan belajar dan membina perilaku yang produktif (Basti, Sikha., Kriswanto, 2014).

Psychological Well-Being Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA

Data yang dihasilkan menunjukkan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi juga banyak yang berkategori tinggi. Adanya keanehan ini terjadi karena adanya kejenuhan tersendiri dalam menjalani mata pelajaran selain Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Kejenuhan belajar bisa terjadi diakibatkan karena kelelahan emosi di mana adanya indikasi bosan, mudah tersinggung dan gampang marah pada peserta didik. Hal ini didukung oleh Rohman (2018) bahwa kejenuhan belajar juga bisa diakibatkan oleh kejenuhan fisik yang diindikasikan peserta didik merasa gelisah dan selalu menghindari dari tugas guru yang menyebabkan peserta didik mengalami kelelahan mental. Faktor keluarga mungkin mempengaruhi *psychological well-being* faktor-faktor lain yang dimungkinkan berkontribusi dapat mencakup lembaga pendidikan, latar belakang etnis, tingkat pendidikan orang tua, dll (Xu, Bekteshi, & Tran, 2010). *Psychological well-being* dapat dianggap sebagai kesehatan psikologis yang positif, yang meliputi evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang, perasaan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi, keyakinan bahwa kehidupan seseorang bertujuan dan bermakna, kepemilikan hubungan kualitas dengan orang lain, kapasitas secara efektif untuk mengelola kehidupan seseorang dan dunia sekitarnya, dan rasa penentuan nasib sendiri (Mäkinen et al., 2015).

Prokrastinasi berdampak pada kesiapan peserta didik dalam menjalani pembelajaran dan melakukan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini didukung oleh penelitian (Przepiórka et al., 2019) terjadinya prokrastinasi diakibatkan oleh *self-efficacy* yang rendah, kontrol diri yang rendah dan *eveningness*. Terkait dengan hasil analisis regresi diketahui bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap prokrastinasi. Sehingga bisa disimpulkan bahwa peserta didik yang puas atau *psychological well-being* nya baik atau tinggi juga memiliki potensi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dapat dilawan dengan mengendalikan diri yang baik, hal ini tergantung dari kebibadian masing-masing (Przepiórka et al., 2019). *Psychological well-being* memberikan dukungan kerja yang dapat menghindari dari prokrastinasi (Wong, 2018). Penurunan motivasi mungkin memiliki pengaruh negatif pada *psychological well-being* (Chasens & Olshansky, 2008).

Prokrastinasi berhubungan dengan sifat dan berbagai hasil yang berhubungan dengan kesehatan termasuk perilaku kesehatan dan masalah kesehatan (Sirois et al., 2015). Saat kondisi tubuh sehat prokrastinasi akan mudah untuk dihindari, namun ketika sakit prokrastinasi akan mudah terjadi, karena secara psikologis rasa tidak nyaman terjadi saat sakit ketika akan melakukan suatu pekerjaan. Para peneliti mempelajari prokrastinasi sebagai kegagalan pengaturan diri, prokrastinasi mencakup tindakan dan perilaku yang memengaruhi keberhasilan individu secara negatif (Beheshtifar et al., 2011). Kebutuhan psikologis dasar remaja dalam pendidikan jasmani akan meningkatkan *psychological well-being* (Wong, 2018). Namun demikian, bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam *psychological well-being* dari kelompok-kelompok peserta yang didominasi muda ini dan bahwa gender memoderasi hubungan antara spiritualitas dan *psychological well-being* (Vosloo, Wissing, & Temane, 2009).

Hubungan antara tingkat aktivitas dan *psychological well-being* telah ditemukan secara signifikan positif (Warr, Butcher, & Robertson, 2004). Disaat *psychological well-being* baik maka prokrastinasi menjadi berkurang.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan minat olahraga dan *psychological well-being* terhadap prokrastinasi peserta didik di SMA Negeri 1 Muntilan. Minat olahraga memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap perilaku prokrastinasi akademik

pada peserta didik agar tercapainya kepuasan dan kebahagiaan atau *psychological well-being* yang baik. Tingginya minat olahraga akan memudahkan guru Pendidikan Jasmani di sekolah dalam mencapai tujuan pembelajaran. Guru Pendidikan Jasmani bisa menggunakan metode pembelajaran yang membuat peserta didik merasa senang sehingga peserta didik akan berminat mengikuti proses pembelajaran serta membuat peserta didik memiliki *psychological well-being* yang tinggi dengan begitu kemungkinan peserta didik untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Basti, Sikha., Kriswanto, E. S. (2014). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Wates Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjasorkes Melalui Reinforcement (Penguatan). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 8–12.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H., & Moghadam, M. N. (2011). Effect Procrastination on Work-Related Stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38(38), 59–64.
- Blegur, J., Mae, R. M., Keguruan, F., Kristen, U., Wacana, A., Adisucipto, J., ... Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju Sport Motivation of Athletic and Boxing Athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Chasens, E. R., & Olshansky, E. (2008). Daytime Sleepiness, Diabetes, and Psychological Well-Being. *Issues in Mental Health Nursing*, 29(10), 1134–1150. <https://doi.org/10.1080/01612840802319878>
- Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 67–75.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (1st ed.). Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Baru Press.
- Mäkinen, M., Lindberg, N., Komulainen, E., Puukko-Viertomies, L. R., Aalberg, V., & Marttunen, M. (2015). Psychological Well-Being in Adolescents With Excess Weight. *Nordic Journal of Psychiatry*, 69(5), 354–363. <https://doi.org/10.3109/08039488.2014.986194>
- Priyanto, A. (2013). Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 1–6. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/viewFile/3056/2547%0A>
- Przepiórka, A., Błachnio, A., & Siu, N. Y. F. (2019). The Relationships Between Self-Efficacy, Self-Control, Chronotype, Procrastination And Sleep Problems In Young Adults. *Chronobiology International*, 36(8), 1025–1035. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1607370>
- Rithaudin, A., Prasojo, B., Jasmani, P., Olahraga, D. A. N., & Sekolah, D. I. (2014). Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Remaja Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 54–60.
- Rohman, Agus. (2018). Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School [skripsi]. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). Is Procrastination Related to Sleep Quality? Testing an Application of the Procrastination–Health Model. *Cogent Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1074776>
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Vosloo, C., Wissing, M. P., & Temane, Q. M. (2009). Gender, Spirituality and Psychological Well-Being. *Journal of Psychology in Africa*, 19(2), 153–159. <https://doi.org/10.1080/14330237.2009.10820274>
- Warr, P., Butcher, V., & Robertson, I. (2004). Activity And Psychological Well-Being In Older People. *Aging and Mental Health*, 8(2), 172–183. <https://doi.org/10.1080/13607860410001649662>

- Wong, K. C. K. (2018). Work Support, Psychological Well-Being And Safety Performance Among Nurses In Hong Kong. *Psychology, Health and Medicine*, 23(8), 958–963. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1437275>
- Xu, Q., Bekteshi, V., & Tran, T. (2010). Family, School, Country Of Birth And Adolescents' Psychological Well-Being. *Journal of Immigrant and Refugee Studies*, 8(1), 91–110. <https://doi.org/10.1080/15562940903379142>