

Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*.

Edwin Adrianta Surijah dan Sia Tjundjing

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

e-mail: edwin.ad@gmail.com/ std@ubaya.ac.id

Abstract. The present study explores the correlation between postponing finishing school assignments, known as academic procrastination of students and their conscientiousness. Psychology students from the 2003-2006 intakes ($N = 295$) participated in this study. They finished three kinds of questionnaires (the author's main scale, and two others for comparison, adapted from Aitken Procrastination Inventory and Big Five Inventory). Result from the main scale reveals a negative correlation ($r = -0.627$), which is supported by the other two tests. These results also propose that students having a conscientious character, i.e. structured, perseverance, and good self-control tend to be prevented from procrastination.

Key words: assignments, academic procrastination, conscientiousness, student

Abstrak. Penelitian ini mengungkap hubungan antara sifat menunda mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik pada para mahasiswa dan aspek conscientiousnessnya. Mahasiswa sebuah fakultas psikologi, angkatan 2003-2006 ($N = 295$) menjadi responden penelitian ini. Para partisipan mengisi 3 jenis skala (satu skala utama dari penulis, dan dua skala pembandingan, adaptasi dari skala *Aitken Procrastination Inventory* dan *Big Five Inventory*.) Hasil pengujian menggunakan skala utama menunjukkan adanya hubungan negatif ($r = -0.627$), yang diperkuat oleh hasil pengujian skala pembandingan. Hasil tersebut juga menyiratkan bahwa mahasiswa yang memiliki karakter *conscientious* yaitu terstruktur, tekun, serta memiliki kendali diri yang baik cenderung terhindar dari prokrastinasi.

Kata kunci: tugas, prokrastinasi akademik, *conscientiousness*, mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sansgiry, Kawatkar, Dutta, dan Bhosle (2004), prestasi mahasiswa (*academic performance*) dipengaruhi oleh beberapa faktor. Yang pertama adalah kompetensi akademik meliputi pemahaman mahasiswa saat mendengarkan penjelasan di kelas. Kedua, terkait pengaturan waktu. Pengaruh terakhir adalah strategi belajar.

Dalam penelitian lain, penulis menemukan adanya prediktor lain prestasi akademik. Menurut Kruck dan Lending (2003), motivasi belajar mahasiswa berpengaruh terhadap prestasi. Temuan yang lain adalah tidak adanya perbedaan prestasi antara orang yang mempersiapkan diri sebelum ujian atau orang yang baru belajar menjelang ujian (Phycyl, Morin, & Salmon, 2000). Penelitian ini bertujuan melihat hubungan antara prokrastinasi (menunda menyelesaikan tugas) dengan kesalahan melakukan perencanaan. Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi menyebabkan seseorang belajar

lebih sedikit dibandingkan orang yang tidak melakukan prokrastinasi. Namun, hasil atau prestasi akademik pelaku prokrastinasi tidak berbeda dengan orang yang telah mempersiapkan diri beberapa hari sebelum ujian.

Steel (2007) dalam rangkaian penelitian terkait dengan prokrastinasi melakukan metaanalisis terhadap variabel tersebut. Seperti telah sekilas disebutkan terdahulu, prokrastinasi adalah perilaku menunda mengerjakan sesuatu tanpa alasan yang jelas (*The Oxford English Reference Dictionary*, disitat dalam Steel, 2007). Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi negatif antara prokrastinasi dengan prestasi akademik sebesar 0.23. Berarti, semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, semakin rendah prestasi akademik yang akan diperoleh.

Prokrastinasi juga membawa serentetan masalah akademik lainnya. Konsekuensi tersebut antara lain adalah melepas matakuliah bersangkutan (Phycyl,

Morin, & Salmon, 2000), bahkan menunda pemerolehan gelar doktor karena terlambat menyelesaikan disertasi (Muszynski & Akamatsu, 1991). Jika dilihat dari topik penelitian Muszynski dan Akamatsu mengenai keterlambatan penyelesaian disertasi untuk bidang Psikologi Klinis, mungkin hal ini dapat memberikan gambaran mengapa mahasiswa S1 fakultas psikologi (Fpsi. dalam survei awal penulis) terlambat lulus tepat waktu. Maksudnya, disertasi merupakan salah satu bentuk karya tulis ilmiah yang menjadi titik puncak proses studi doctoral. Dalam hal ini skripsi memiliki tingkatan yang sama sebagai tugas terakhir mahasiswa S1 sebelum dinyatakan lulus. Kesamaan ini memberikan suatu dugaan bahwa penyebab mundurnya masa studi adalah karena pengaruh prokrastinasi.

Apabila dilihat dari prevalensi perilaku prokrastinasi, memang peneliti belum dapat menemukan penelitian deskriptif terhadap mahasiswa yang berada di Indonesia namun ada beberapa penelitian yang telah dilakukan di luar negeri yang menemukan bahwa 50% dari 500 mahasiswa dan 30% dari 150 dosen (yang diteliti) melakukan prokrastinasi (M.B. Hill, D.A. Hill, Chabot, & Bharal, disitat dalam Lee, 2003). Lebih lanjut lagi, McCown & Roberts (sitat dalam Lee) menemukan sekitar 1.543 mahasiswa yang ditelitinya pernah melakukan prokrastinasi. Yang lebih mengejutkan adalah mahasiswa pasca-sarjana lebih sering melakukan prokrastinasi daripada mahasiswa Strata-I (Onwuegbuzie, 2000). Setidaknya hal ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa di Indonesia umumnya maupun di Fpsi tempat penelitian penulis kemungkinan juga melakukan tindakan prokrastinasi.

Dari 438 penelitian terkait prokrastinasi, kemudian ditemukan beberapa variabel lain yang berkorelasi dengan prokrastinasi (Steel, 2003b). Korelasi ini beberapa di antaranya menunjukkan dampak prokrastinasi. Seperti telah dijelaskan, prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik dan berkorelasi positif dengan lama masa studi. Hal ini berarti individu dengan perilaku ini rentan memiliki prestasi akademik yang kurang memuaskan dan terlambat lulus/menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi juga memperbesar celah antara harapan dan kenyataan. Contohnya, mahasiswa yang ingin menyelesaikan masa

studinya tepat waktu rentan menelan kegagalan dalam memenuhi target tersebut karena kebiasaannya berprokrastinasi.

Salah satu korelasi yang paling kuat dengan prokrastinasi adalah *conscientiousness* (ketekunan) yakni sebesar -0.62 (Steel, 2007). Individu dengan jenis kepribadian ini akan memiliki karakteristik penuh rencana, teratur, tekun, gigih, bertujuan hidup, dan memiliki *self-control* (Ones & Viswaran, disitat dalam Steel, 2007). Jika dikaitkan dengan pengalaman mendasar peneliti dan rekan-rekan semasa mahasiswa dulu, dapat dikatakan bahwa perilaku prokrastinasi timbul karena kurangnya karakteristik *conscientiousness* dalam diri peneliti dan sesama rekan mahasiswa.

Mengacu pada definisinya, *conscientiousness* pada mahasiswa dapat berupa beberapa perilaku tertentu. Contohnya mahasiswa dengan karakteristik ini akan mengatur jadwal belajar, membuat target penyelesaian tugas, dan mengontrol dirinya secara ketat untuk memenuhi perencanaan tersebut. Individu yang kurang memiliki karakteristik ini akan cenderung tidak membuat perencanaan kewajiban akademik mulai dari jadwal belajar, penyelesaian tugas kuliah, penyelesaian skripsi, dan target lulus tepat waktu. Kurangnya suatu karakteristik *conscientiousness* pada mahasiswa dikatakan akan menyebabkan timbulnya prokrastinasi (Steel, 2007).

Ada beberapa penelitian yang membahas prokrastinasi dan membahas *conscientiousness* atau keduanya (lihat Tabel 1). Menurut Roberts, Chernyshenko, Stark, dan Goldberg (2005) ada beberapa jenis dimensi *conscientiousness*. Pertama terkait dengan keteraturan dan kedua terkait dengan pencapaian prestasi. Locke dan Latham (sitat dalam Steel, 2003b) berpendapat bahwa *conscientiousness* mampu mengurangi munculnya prokrastinasi dengan memberikan panduan terhadap pencapaian tujuan. Bargh dan Barndollar (sitat dalam Steel, 2007) juga mengatakan bahwa *conscientiousness* akan mencegah seseorang memutuskan untuk mengerjakan hal yang lain.

Mahasiswa yang tidak membuat perencanaan dan/atau gagal menepati perencanaan akademiknya akan memunculkan perilaku menunda-nunda karena alasan irasional. Mahasiswa yang tidak membuat perencanaan studi/akademik tidak dapat mengetahui prioritas tugas yang harus dikerjakan. Hal ini

Tabel 1
Penelitian Prokrastinasi dan/atau Conscientiousness Lain

Pengarang	Judul	Tahun	Sampel	Variabel Penelitian	Jenis Penelitian
Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R.	<i>The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires.</i>	2005	Komunitas Eugene-Springfield (15-90 tahun)	<i>Conscientiousness</i>	Deskriptif
Scher, S. J. & Osterman, N. M.	<i>Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children.</i>	2002	Anak usia sekolah	1. Prokrastinasi 2. <i>Conscientiousness</i> 3. Kecemasan 4. Cita-cita	Korelasional
Steel, P.	<i>The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure.</i>	2003	-	Prokrastinasi	Meta-analisis

kemudian dapat memunculkan perilaku mengesampingkan tugas yang penting karena melakukan hal yang lain. Mahasiswa dalam keadaan ini berarti sudah menunda mengerjakan tugas karena alasan yang tidak jelas.

Penelitian ini menyoroti hubungan/korelasi antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*. Salah satu pertimbangan dalam memilih kedua variabel tersebut adalah karena korelasinya yang kuat (Steel, 2007) dan keaslian penelitian. Sejauh penelusuran yang dilakukan, peneliti belum menemukan artikel jurnal maupun hasil penelitian yang membahas hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa (lihat Tabel 1). Penelitian yang dilakukan Roberts, Chernyshenko, Stark, &

Goldberg (2005) merupakan penelitian yang mencoba melihat struktur *conscientiousness*. Penelitian Steel menunjukkan korelasi dalam rupa hasil dari meta-analisis. Sementara itu, Scher & Osterman (2002) melakukan penelitian korelasional terhadap variabel prokrastinasi, *conscientiousness*, kecemasan, dan *goal* namun penelitian diselenggarakan dengan sampel anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan mengetahui secara empirik hubungan antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*, sekaligus melihat tingkat prokrastinasi dan *conscientiousness* pada mahasiswa Fpsi.

Penelitian ini bermanfaat untuk melakukan verifikasi yang mendukung atau memberi perspektif

baru terhadap penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya serta mendorong munculnya penelitian-penelitian lain yang berlatar belakang budaya Indonesia, mengingat kebanyakan penelitian dan pengukuran terhadap variabel prokrastinasi banyak dilakukan di luar negeri.

Penelitian ini—jika terbukti memiliki hubungan yang negatif—diharapkan mampu memberi kontribusi pada fakultas untuk memberikan saran/masukan pada mahasiswa seperti kontrol diri, pembuatan rencana akademik, dan penentuan tujuan guna mengurangi prokrastinasi yang secara tidak langsung akan membantu meningkatkan prestasi akademik dan mempercepat lama studi mahasiswa sehingga meningkatkan kualitas fakultas secara keseluruhan.

Prokrastinasi

Sejarah Prokrastinasi

Sejarah mencatat bahwa buku pertama yang terbit terkait dengan penelitian terhadap prokrastinasi adalah buku Milgram pada 1992, yang menyatakan bahwa komunitas yang berkembang memunculkan berbagai macam komitmen dan tenggat waktu. Hal inilah yang menyebabkan munculnya prokrastinasi. Pada komunitas yang tidak berkembang (komunitas agraris), tidak ditemukan munculnya perilaku prokrastinasi (Ferrari, Johnson, & McGown, disitat dalam Steel, 2003a). Jadi, prokrastinasi muncul pada masyarakat dengan teknologi yang unggul dan jadwal yang ketat yang menjadi begitu penting.

Jika dilihat pada angka tahun munculnya penelitian/literatur terkait prokrastinasi, dapat dilihat bahwa fenomena prokrastinasi baru terangkat dekade ini. Asumsi demikian kurang tepat karena perilaku prokrastinasi sendiri sudah dipahami sejak zaman dahulu kala. Warga Mesir Kuno memiliki dua kata yang merujuk pada istilah *procrastinate* (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Yang pertama adalah istilah mengenai perilaku yang berguna karena menghindari mengerjakan hal-hal yang tidak perlu. Kedua adalah kebiasaan buruk karena kemalasan menyelesaikan tugas untuk kepentingan kehidupan seperti mengolah tanah sesuai dengan periode waktu tertentu menurut siklus banjir Sungai Nil.

Selain bangsa Mesir Kuno, Yunani sebagai pusat peradaban dunia ketika itu memiliki banyak literatur dan tokoh terkait prokrastinasi (Steel, 2003a). Pertama adalah Hesiod yang pada 800 SM menuliskan kecemanya terhadap menunda mengerjakan sesuatu hingga keesokan hari yang menyebabkan banyak kegagalan. Kedua adalah literatur yang ditulis oleh seorang Jendral Athena, Thucydides mengenai taktik dan strategi peperangan melawan Sparta. Jendral ini menuliskan bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku paling tidak menguntungkan dalam peperangan. Terakhir, adalah orasi Marcus Cicero pada 44 SM, seorang lawan politik Mark Anthony yang juga mengecam perilaku kelambanan dan prokrastinasi dalam pidato-pidatonya.

Dari kesusastraan Timur, *Bhagavad Gita* memiliki istilah *taamasika*. Istilah ini menunjuk pada pelaku ketidakdisiplinan, malas, *procrastinate*, keras kepala, ceroboh, dan sebagainya (Steel, 2003a). Dalam budaya Hinduisme, *taamasika* adalah orang-orang yang gagal dalam proses reinkarnasi. Oleh karena itu, *taamasika* lebih baik masuk neraka saja.

Kembali pada pernyataan Milgram dan Ferrari, tepatlah jika perilaku prokrastinasi timbul pada komunitas yang maju dan berkembang. Telaah sejarah di atas menggambarkan munculnya istilah-istilah terkait prokrastinasi yang muncul pada pusat-pusat peradaban Barat (Yunani) dan Timur (India). Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi semakin “populer” pada era Revolusi Industri (Steel, 2003a). Beberapa contoh yaitu munculnya kesadaran akan “bahaya” prokrastinasi di budaya Barat tercermin melalui sumber-sumber yang ditelusuri oleh Steel, seperti novel karangan Lyly berjudul *Eupheus* pada 1579. Dalam novel tersebut Lyly menyebutkan bahwa tidak ada sesuatu yang lebih berbahaya selain perilaku prokrastinasi. Pendeta Walker pada 1682 juga menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang sangat berdosa. Terakhir, Samuel Johnson pada 1751, menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah sebuah permasalahan moral yang perlu diperhatikan.

Perhatian terhadap perilaku prokrastinasi sudah muncul sejak zaman peradaban kuno. Fokus ini juga tak terhenti ketika era Revolusi Industri. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku *archetypal*. Perilaku *archetypal* adalah perilaku

individu karena jejak-jejak ingatan dari leluhur yang terbawa (Alwisol, 2005). Hal ini menandakan bahwa perilaku prokrastinasi pada masyarakat modern sangatlah lazim ditemui.

Etiologi dan Definisi Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare* (DeSimone, disitat dalam Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Kata tersebut berarti menunda hingga esok hari. Istilah ini tersusun dari istilah *pro* dan *crastinus*. Kata *pro* berarti “bergerak maju” sedangkan *crastinus* berarti “menjadi esok hari”.

Mencari definisi prokrastinasi merupakan tugas yang sulit. Hal ini disebabkan belum tercapainya konsensus tunggal terhadap definisi prokrastinasi (Ferrari, Johnson, & McCown, disitat dalam Sigall, Kruglanski, & Fyock, 2000). Secara umum didefinisikan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi “penderita”nya (Dewitte & Schouwenburg, 2002). Dalam pandangannya, pelaku prokrastinasi tidak dapat menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini disebabkan seseorang tersebut tidak memiliki waktu yang cukup yang sesuai dengan kapasitas kemampuan dirinya.

Prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja (sitat dalam Brownlow & Reasinger, 2000). Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja. Maksudnya faktor-faktor yang menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Selain penjelasan terdahulu, umumnya prokrastinasi diartikan sebagai kecenderungan irasional menunda untuk memulai atau menyelesaikan sebuah tugas. Perilaku ini melibatkan kesadaran pelaku prokrastinasi yang seharusnya melakukan tugas itu dan bahkan ingin untuk melakukan tugas itu, namun gagal memotivasi diri sendiri untuk melakukan tugas tersebut dalam jangka waktu yang diharapkan atau diharuskan (Ferrari & Lay, disitat dalam Senécal & Guay, 2000). Mendukung pernyataan Solomon & Rothblum sebelumnya, definisi ini menunjukkan bahwa pelaku prokrastinasi sadar akan kebutuhannya terhadap tugas

tersebut. Di lain pihak, prokrastinasi menjadi perilaku irasional yang dilakukan secara sadar pula sehingga mengganggu performa seseorang terhadap tugas tersebut.

Prokrastinasi juga merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda suatu aksi atau putusan dan dilaporkan merupakan hal yang umum terjadi pada populasi orang dewasa normal yang tidak menjalani perawatan klinis (Ellis & Kraus; Harriot & Ferrari; disitat dalam Specter & Ferrari, 2000). Menurut arti itu, prokrastinasi tak hanya sebatas pengerjaan atau penyelesaian tugas. Perilaku menunda juga termasuk dalam pengambilan putusan. Perilaku ini umum terjadi pada orang dewasa normal dalam arti orang tersebut tidak mengalami gangguan klinis (mental).

Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus/berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi (Lay & Schouwenburg; Solomon & Rothblum; disitat dalam Wolters, 2003). Kutipan di atas membatasi perilaku menunda untuk dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika seseorang tersebut sesungguhnya ingin dan berencana untuk melakukan performa/kegiatan. Perilaku menunda juga telah sampai pada tahap yang menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Dalam kamus (*Oxford English Reference Dictionary*, disitat dalam Ferrari, Johnson, & McGown, 1995), prokrastinasi bermakna “menunda aksi, khususnya ketika tidak memiliki alasan yang jelas.” Steel sendiri (2007) menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk ketika melakukan penundaan tersebut.

Sebagai pertimbangan, thesaurus untuk istilah-istilah psikologik menuliskan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda yang merugikan (APA, 2005). Definisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi menimbulkan efek negatif bagi pelakunya. Hal ini senada dengan definisi yang dikemukakan oleh ahli-ahli sebelumnya.

Ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dari pernyataan-pernyataan terdahulu. Pada dasarnya prokrastinasi adalah perilaku menunda. Hal ini

meliputi secara sukarela menunda untuk memulai maupun menunda untuk menyelesaikan suatu aktivitas dalam kerangka waktu yang diharapkan sebelumnya. Aktivitas yang dilakukan bukanlah aktivitas yang tidak diharapkan melainkan pelaku prokrastinasi berniat untuk melakukan aktivitas tersebut (*intend to*). Perilaku menunda juga harus membawa konsekuensi berupa ketidaknyamanan emosional. Jadi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah keterlambatan memulai atau kegagalan menyelesaikan suatu aktivitas karena kecenderungan irasional dan sukarela untuk menunda aktivitas.

Aspek Prokrastinasi

Aspek pertama dari prokrastinasi adalah *perceived time* (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak mempertimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Aspek kedua dari prokrastinasi adalah celah antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap* (Steel, 2007). Perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.

Emotional distress merupakan aspek ketiga dari prokrastinasi (Steel, 2007). *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

Aspek keempat adalah *perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Ellis & Knaus, disitat dalam Steel, 2007). Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Lebih lanjut Steel menuliskan bahwa performa akademik (*academic performance*) seperti kuis, tugas karya tulis ilmiah, kehadiran di kelas, bahkan hingga penulisan tesis/disertasi, merupakan salah satu domain perilaku yang mampu menjadi indikator prokrastinasi (2007). Apabila dikaitkan dengan kriteria-kriteria yang disebutkan sebelumnya, yang termasuk ke dalam *academic performance* memenuhi keseluruhan kriteria tersebut. Tugas-tugas sekolah/kuliah biasanya memiliki rentang waktu tertentu. Para siswa juga berniat atau ingin menyelesaikan tugas walau terpaksa, contohnya belajar untuk ujian. Kegagalan memenuhi tuntutan tugas atau kehadiran memiliki konsekuensi tertentu.

Dalam memenuhi aspek keempat, ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam membedakan perilaku menunda atau tidak. Apabila diberikan suatu tugas yang sangat sulit, siswa dapat saja memulai lebih awal, namun tetap saja gagal mengumpulkan tepat waktu. Hal ini tidak termasuk perilaku menunda karena siswa sesungguhnya tidak memiliki kemampuan untuk mengantisipasi konsekuensi. Pengukuran prokrastinasi tidak termasuk di dalamnya faktor kemampuan (*ability*) (Steel, 2003b).

Dimensi perilaku prokrastinasi yang sangat luas menyebabkan penelitian ini berfokus pada perilaku *academic procrastination*. Jadi perilaku yang dimunculkan selalu terkait dengan penyelesaian tugas-tugas kuliah. Hal ini disebabkan konteks penelitian yang diadakan di dalam lingkungan akademik. Dengan demikian sepanjang laporan penelitian ini, penggunaan istilah prokrastinasi

mengacu pada *academic procrastination*.

Faktor-faktor yang Berkorelasi dengan Prokrastinasi

Dari studi literatur, peneliti menemukan beberapa variabel yang berkorelasi dengan prokrastinasi. Pertama adalah tingkat aversivitas sebuah tugas. Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas kuliah. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan meningkatkan perilaku prokrastinasi. Contohnya adalah skripsi yang memiliki beban yang berat membuat banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap penyelesaian atau pengerjaan skripsi.

Kedua adalah hubungan antara prokrastinasi dengan orientasi terhadap waktu. Menurut Jackson, Fritch, Nagasaka, dan Pope (2003), individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkap oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai *goal* semakin longgar (2007).

Faktor ketiga yang berhubungan dengan prokrastinasi adalah perfeksionisme. Perfeksionisme secara konseptual terbagi atas perfeksionisme diri, perfeksionisme terhadap orang lain, dan perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial. Perfeksionisme diri berarti tuntutan terhadap diri sendiri untuk menjadi sempurna. Perfeksionisme terhadap orang lain berarti menuntut orang lain seperti orang tua, anak, saudara, teman, dan pasangan hidup untuk menjadi sempurna. Yang terakhir, perfeksionisme yang diperoleh dari lingkungan sosial, berarti individu dituntut menjadi sempurna oleh orang lain/eksternal (Hewitt, 2003).

Menurut Steel, karakteristik perfeksionis membuat seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Korelasi antara keduanya adalah 0.20 namun korelasi ini hanya untuk aspek perfeksionisme karena dorongan sosial (2003b). Hal serupa juga diungkapkan oleh Onwuegbuzie (2000) yang

menemukan korelasi sebesar 0.24 pada aspek perfeksionisme karena dorongan sosial sementara pada aspek lain korelasinya relatif sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan kepribadian perfeksionis cenderung melakukan prokrastinasi juga.

Faktor keempat yang berhubungan dengan prokrastinasi adalah usia dan gender. Dalam penelitian mengenai demografi prokrastinasi, tidak ditemukan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam kemunculan perilaku prokrastinasi, namun laki-laki dikatakan lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan wanita. Semakin matang usia, semakin terjadi penurunan perilaku prokrastinasi dengan korelasi sebesar -0.15 (Steel, 2007).

Pengukuran Prokrastinasi

Alat ukur prokrastinasi. Selama ini dikenal beberapa skala pengukuran prokrastinasi. Yang pertama adalah *Aitken Procrastination Inventory* (API). Skala ini tersusun atas 19 butir yang terkait dengan *academic performance* dan kehidupan sehari-hari. Keseluruh butir terdiri atas butir yang *favourable* maupun *unfavourable*. Respon sampel terhadap pernyataan bergerak dari angka 1 (*False*) hingga angka 5 (*True*). Contoh butir pernyataan *favourable* dalam skala API adalah: “Saya sering terlambat datang ke rapat” (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005).

Kedua adalah skala *Tel-Aviv Procrastination Inventory* (TAP). *Sampel* diperintahkan untuk memberi tanda relevan (R) atau tidak relevan (*not relevant*; NR) pada tiap pernyataan. Selanjutnya sampel diinstruksikan untuk menskalakan pernyataan dari angka 1 untuk kecenderungan mengerjakan dengan segera hingga angka 4 untuk kecenderungan menunda pengerjaan. Pernyataan berbentuk pekerjaan seperti “pergi ke salon”. Oleh karena bentuk pernyataan berupa kegiatan maka butir TAP tidak dikelompokkan sebagai *favourable* atau *unfavourable* (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005).

Skala ketiga adalah *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS). Skala ini terbagi menjadi dua bentuk instruksi yang berbeda. Pada delapan

belas butir pertama, subjek diinstruksikan untuk memberi respon yang terentang antara “a” ke “e” untuk tiga ketentuan yang berbeda. Pada butir berikutnya hingga butir nomor 44 diberi instruksi deskriptif untuk subjek yang sedang menyelesaikan tugas penulisan karya ilmiah. Sisa butir ini mengungkapkan alasan-alasan siswa melakukan prokrastinasi (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005).

Skala keempat adalah *General Procrastination Scale* (GPS). Skala terdiri atas dua puluh butir pernyataan yang direspon dari rentang 1 (*low value*) hingga 5 (*high value*). Butir pernyataan juga tersusun atas butir *favourable* atau *unfavourable*. Contoh butir dalam GPS: “Saya pada umumnya menunda mengerjakan sesuatu yang harus saya selesaikan” (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005).

Kelima adalah skala *Adult Inventory of Procrastination* (AIP). Ada lima belas butir yang dibagi menjadi butir *favourable* atau *unfavourable*. Respon bergerak dari Sangat Setuju (1) hingga Sangat Tidak Setuju (5). Contoh butir skala ini: “Saya sering merasa kekurangan waktu” (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005). Sesungguhnya skala ini memiliki enam belas butir pernyataan namun butir “Saya memiliki masalah dengan prokrastinasi” digugurkan (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Butir ini digugurkan karena mengungkap langsung variabel yang hendak diukur.

Skala ke enam adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Skala ini disebut juga skala “*That’s me-That’s Not Me*”. Skala ini terdiri atas dua puluh butir baik yang *favourable* atau *unfavourable*. Contoh butir skala TPS: “Saya menunda mengambil putusan yang sulit”. Skala ini juga disusun atas butir-butir berdasarkan indikator perilaku (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005). Ferrari, Johnson, dan McGown di lain pihak berpendapat lain. Mereka menuliskan TPS yang terdiri atas enam belas butir pernyataan yang tersembunyi dalam 35 butir pernyataan terkait perilaku akademik (1995). Sayangnya peneliti tidak dapat mengonfirmasikan kebenaran pendapat ini karena tidak disertai dengan contoh-contoh butir pernyataan yang dimaksud.

Yang terakhir adalah skala *Decisional Procrastination Scale* (DPS). Skala ini merupakan satu-satunya skala yang menggunakan indikator perilaku

pengambilan putusan. Skala terdiri atas sembilan deskripsi situasi pengambilan putusan. Respon terentang dari angka 1 untuk “bukan saya sebenarnya” hingga angka 5 untuk “saya yang sebenarnya”. Contoh pernyataan adalah: “Ketika saya membuat putusan, saya menunda melakukan hasil putusan tersebut” (korespondensi dengan Steel, 14 November 2005).

Alat ukur seperti *Tel-Aviv Procrastination Inventory* dan *General Procrastination Scale* tersusun ke dalam butir-butir yang *favourable* dan butir yang *unfavourable*. Skala TAP, GPS, dan AIP memasukkan unsur-unsur kehidupan sehari-hari sebagai indikator perilaku, jadi tidak eksklusif *academic performance*. Skala yang lain (PASS, API, dan TPS) merupakan skala yang dibuat khusus untuk membedakan pelaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa (*academic performance*). Hanya DPS yang mengukur perilaku prokrastinasi yang berhubungan dengan pengambilan putusan. Memang harus diakui karena akses kemudahan melakukan penelitian di lingkungan akademik membuat banyaknya alat ukur prokrastinasi berfokus pada masalah akademik. Berikut ini adalah tabel yang memaparkan keajegan alat ukur prokrastinasi ($\bar{\alpha}$).

Hambatan pengukuran prokrastinasi. Pengukuran prokrastinasi menggunakan skala yang tersusun atas butir-butir pernyataan. Hal inilah yang dinamakan sebagai *self-report measurement*. Mengukur perilaku prokrastinasi seringkali mengalami hambatan. Hambatan tersebut adalah *delay* dan *time management* (Steel, 2002). Perilaku prokrastinasi harus dibedakan dengan sekadar menunda dan kegagalan mengatur waktu.

Faktor pembeda antara menunda dengan prokrastinasi adalah “rasionalitas” (Steel, 2002). Dalam perilaku prokrastinasi, penundaan pekerjaan disebabkan oleh alasan irasional seperti yang dikemukakan dalam kriteria ke empat. Masalah lain terkait rasionalitas, adalah kemungkinan butir-butir pernyataan *unfavourable* sekadar menegasi penundaan. Padahal butir-butir pernyataan kebalikan tersebut bisa saja mengandung ketepatan waktu yang tidak rasional. Misalnya seseorang dapat menyelesaikan tugas tepat waktu namun dengan terburu-buru dan asal-asalan. Seseorang dapat menunda pekerjaan karena alasan-alasan rasional misalnya meminta saran dari orang lain. Jadi

Tabel 2
 Daftar Keajegan Alat Ukur Prokrastinasi (Steel, 2003a)

Nama	Pencipta & Tahun	Butir	N	$\bar{\alpha}$
<i>Academic Procrastination Scale</i> (APS)	Milgram & Toubiana, 1999	21	1,279	0.90
<i>Adult Inventory of Procrastination</i> (AIP)	McCown & Johnson, 1989	15	2,803	0.81
<i>Aitken Procrastination Inventory</i> (API)	Aitken, 1982	19	276	0.82
<i>Decisional Procrastination Questionnaires</i> (DPQI, DPQII)	Mann, 1982; Mann et al., 1997	5	7,476	0.79
<i>General Procrastination Scale</i> (GPS)	Lay, 1986	20	5,396	0.87
<i>Procrastination Assessment Scale-Students</i> (PASS)	Solomon & Rothblum, 1984	12	591	0.83
PASS - <i>Frequency</i>		6	1,610	0.74
PASS - <i>Problem</i>		6	923	0.73
<i>That's Me - That's Not Me</i>	Tuckman, 1991	16	2,695	0.86
<i>Tuckman Procrastination Scale</i> (TPS)	Tuckman, 1991	35	300	0.87

ketepatan waktu tidak bisa menjadi indikator pasti yang menunjukkan seseorang tidak melakukan prokrastinasi.

Berikutnya adalah perbedaan antara prokrastinasi dan kegagalan mengatur waktu. Banyak pekerjaan yang baru pertama kali ditemui menyulitkan seseorang untuk mengerjakannya dengan tepat waktu. Situasi seperti ini dapat membuat seseorang gagal memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kegagalan mengatur waktu dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika seseorang melakukannya dengan sengaja (Steel, 2002).

Jadi dalam penyusunan butir-butir pernyataan untuk mengukur prokrastinasi, harus diperhatikan definisi perilaku tersebut sehingga dapat dipisahkan dengan perilaku sekadar menunda atau masalah

time-management. Aspek yang paling penting dalam penulisan butir adalah memperhatikan rasionalitas dalam perilaku menunda. Perilaku menunda yang tergolong ke dalam prokrastinasi adalah penundaan-penundaan yang dilandasi oleh alasan irasional. Terakhir, penundaan tersebut juga harus disadari atau disengaja oleh pelaku prokrastinasi.

Conscientiousness

Sejarah dan Definisi Conscientiousness

Conscientiousness adalah satu dari lima besar karakteristik kepribadian yang sering disebut sebagai “*Big Five Personality Trait*.” Konsep ini

dikembangkan oleh Robert McRae dan Paul Costa sejak 1987. Mereka berpendapat bahwa kepribadian manusia diturunkan oleh lima karakteristik utama kepribadian yaitu: *conscientiousness*, *extraversion*, *neuroticism*, *openness to experience*, dan *agreeableness*. Kelima konsep tersebut disebut sebagai *higher-order trait* yang berarti kelima karakteristik tersebut adalah gambaran kepribadian yang paling umum dan universal (Weiten, 2007).

Konsep yang masih baru ini menarik perhatian para peneliti melakukan riset terhadap “*Big Five Personality Trait*.” Akan tetapi dari kelima karakteristik utama kepribadian tersebut, perhatian besar penelitian banyak diarahkan terhadap *conscientiousness*. Hal ini disebabkan kemampuan *conscientiousness* memprediksi performa kerja dan kesejahteraan (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005). Lalu apakah sesungguhnya *conscientiousness* tersebut?

Menurut Lay, *conscientiousness* adalah kontrol sifat impulsif yang diperoleh dari lingkungan sosial terhadap perilaku yang berorientasi pada tujuan dan tugas (sitat dalam Scher & Osterman, 2002). Individu dengan karakter kepribadian ini akan mampu mengendalikan dorongan diri dan memfokuskan diri pada tujuan. Contohnya adalah perilaku mahasiswa saat mengerjakan tugas. Mahasiswa dengan karakteristik kepribadian ini akan mampu menahan dorongan diri dengan fokus terhadap tujuan yaitu menyelesaikan tugas.

Ada juga yang menyatakan bahwa *conscientiousness* dibagi berdasarkan dua pemahaman. Yang pertama adalah definisi *conscientiousness* sebagai prestasi. Yang kedua adalah definisi *conscientiousness* sebagai keteraturan. Pada penelitian yang menguji hubungan antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi, peneliti menggunakan definisi/dimensi *conscientiousness* sebagai keteraturan. Hal ini disebabkan beberapa studi yang dilakukan terhadap variabel *conscientiousness* menunjukkan bahwa dimensi keteraturan berkorelasi sangat kuat dengan performa kerja (Ashton, disitat dalam Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005). Variabel *conscientiousness* sebagai prestasi, di lain pihak, tidak menunjukkan hubungan bahkan berkorelasi terbalik dengan kriteria-kriteria

performa kerja (LePine, Colquitt, & Erez, disitat dalam Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg).

Peneliti sendiri berupaya menemukan terjemahan yang tepat untuk konsep *conscientiousness*. Akan tetapi upaya ini menemui jalan buntu. Karena sifatnya yang *higher-order*, sesungguhnya satu kata saja tidak cukup untuk menampung karakteristik kepribadian tersebut. Bahkan menurut Peabody dan Goldberg, *conscientiousness* sendiri kurang dapat menangkap keseluruhan karakter kepribadian tersebut (John & Srivastava, 1999).

Thesaurus untuk istilah-istilah psikologik juga menerangkan bahwa *conscientiousness* adalah tingkat atau keadaan seseorang yang bertujuan, teratur dengan baik (*well-organized*), berkeinginan kuat, dan dapat menentukan arah diri (APA, 2005). Acuan ini sangat membantu peneliti memahami *conscientiousness*. Kata “keadaan” dalam definisi *conscientiousness* menunjukkan variabel ini sebagai salah satu bentuk dari kepribadian. Seseorang yang *conscientious* pada konteks akademik contohnya digambarkan memiliki jadwal yang terstruktur, mengetahui kapan akan (ingin) lulus, dan tidak mudah mengalihkan perhatian dari tekadnya semula.

Lebih lanjut dikatakan, *conscientiousness* adalah kecenderungan untuk teratur, bertanggungjawab, dan mau bekerja keras. *Conscientiousness* berlawanan dengan kurangnya arah dan tujuan (*lack of direction*). *Conscientiousness* merupakan salah satu dimensi dari kepribadian menurut model kepribadian “Big-Five” (APA, 2007). Definisi dari kamus APA ini menunjukkan kesesuaian dengan bahasan sebelumnya bahwa karakteristik *conscientiousness* digambarkan sebagai orang yang teratur dan sangat terarah pada tujuannya.

Dari bahasan mengenai *conscientiousness*, peneliti mengambil beberapa simpulan. Pertama, *conscientiousness* berhubungan dengan keteraturan. Kedua, prokrastinasi adalah bentuk perilaku impulsif yang dapat dibatasi dengan karakteristik individu yang terkontrol, terencana, dan berkomitmen pada target dan rencana yang sudah dibuat sebelumnya. Ketiga, karakteristik *conscientiousness* terdiri atas beberapa macam aspek yang akan dijelaskan berikut ini.

Aspek-Aspek Conscientiousness

Aspek pertama *conscientiousness* adalah *order* (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Seseorang yang dikatakan memiliki karakteristik *conscientious* adalah seseorang yang memiliki perencanaan. Contohnya mahasiswa memiliki jadwal belajar dan prioritas tugas yang harus dikerjakan. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak memiliki perencanaan agenda belajar yang jelas maka ia dikatakan tidak memiliki karakteristik *conscientious*.

Aspek kedua *conscientiousness* adalah *industriousness* (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005). *Industriousness* tampak pada karakteristik individu yang berambisi. Aspek ini juga menggambarkan individu yang mau bekerja keras dan percaya diri. Selain itu, individu yang kreatif juga termasuk ke dalam aspek ini.

Aspek ketiga *conscientiousness* adalah *self-control* (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005). Sesudah individu memiliki target dan rencana, hal yang penting untuk menunjukkan *conscientiousness* adalah disiplin diri individu memenuhi target/rencana tersebut. Individu dalam berperilaku (*action*) haruslah mematuhi rancangan yang telah ia buat sebelumnya. Individu dituntut untuk tidak terganggu oleh hal-hal lain yang dapat membelokkan perilaku yang terarah pada tujuannya semula.

Alat Ukur Conscientiousness

Conscientiousness dapat diukur dengan berbagai macam skala psikologik. McRae, Costa, dan Dye adalah tokoh yang mengembangkan alat ukur khusus untuk “*Big Five Personality Trait*.” Alat ukur yang dimaksud adalah *NEO Personality Inventory-Revised* (NEO-PI). Akan tetapi, pengukuran *conscientiousness* dapat menggunakan pengukuran kepribadian lainnya seperti *Sixteen Personality Factor Questionnaire* (16PF) atau *California Psychological Inventory* (CPI). Hal ini dimungkinkan dengan menemukan aspek-aspek dalam skala psikologi yang secara konseptual berhubungan dengan *conscientiousness* (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005).

NEO-PI merupakan skala psikologik berisikan

240 butir pernyataan untuk mengukur lima besar karakteristik kepribadian. Skala ini memiliki keajegan sebesar 0.86 hingga 0.95. Tiap karakter kepribadian memuat enam aspek sehingga total terdapat tiga puluh aspek. Pilihan respon tersusun berdasarkan format Likert yang terentang antara “sangat tidak setuju” hingga “sangat tidak setuju” (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005).

Pada mulanya 16PF merupakan skala psikologik yang dikembangkan berdasarkan hasil analisis faktor Raymond Cattell. Enam belas karakter kepribadian dan satu karakter intelektualitas hasil analisis faktor primer diukur melalui 185 butir pernyataan. *Conscientiousness* diukur berdasarkan konsep kontrol diri (*self-control*) pada faktor “global” yang diperoleh dari analisis faktor sekunder (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005).

CPI merupakan skala psikologik yang digunakan untuk mengukur perilaku interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Hasil revisi terakhir pada 1987, terdapat total 462 butir pernyataan dengan pilihan respon “true” atau “false.” Dalam skala ini, terdapat enam faktor yang berhubungan secara konseptual dengan *conscientiousness*. Faktor tersebut beberapa di antaranya adalah tanggung jawab, kontrol diri, dan pencapaian prestasi (Roberts, Chernyshenko, Stark, & Goldberg, 2005).

Keseluruh alat ukur tersebut memiliki kelebihan dalam kelengkapan butir pernyataan namun membutuhkan waktu lama dalam penyelenggaraan tes. Hal ini disebabkan jumlah butir pernyataan yang dapat mencapai ratusan butir. Oleh karena itu, para peneliti berupaya merancang alat ukur kepribadian *Big Five* (termasuk *conscientiousness*) dalam versi yang lebih singkat. Alat ukur yang lebih singkat memiliki kelebihan dalam mengatasi kelelahan atau kebosanan responden. Selain itu, ada juga responden yang tidak mau mengisi skala yang terlihat panjang atau memakan waktu karena butir yang banyak (Burisch, disitir dalam Benet-Martinez & John, 1998).

Salah satu skala *Big Five* yang diciptakan untuk pengukuran yang efisien dan fleksibel adalah *Big Five Inventory* atau BFI (Benet-Martinez & John, 1998). BFI terdiri atas 44 butir pernyataan pendek. Hal ini berbeda dengan pengukuran *Big Five* lainnya yang biasanya menggunakan satu kata saja.

Tabel 3
Korelasi Prokrastinasi (Steel, 2007)

Construct	Korelasi (r)
<i>Conscientiousness</i>	-0.62
• <i>Self-control</i>	-0.59
• Kegagalan fokus	0.45
• Organisasi perencanaan	-0.36
Motivasi berprestasi	-0.36
• Kebutuhan berprestasi	-0.46
• Motivasi intrinsik	-0.28
Celah keinginan dan kenyataan	0.29
Prestasi akademik	-0.20
<i>Neuroticism</i> (perfeksionisme)	0.24

Perbedaan ini menjadi keuntungan BFI karena alat ukur yang menggunakan satu kata seringkali susah dipahami.

Pada alat ukur *Big Five* yang lain, responden diinstruksikan memilih apakah “*persevering*” sesuai dengan karakter dirinya. Sedangkan pada BFI, kalimat pernyataan diletakkan pada suatu konteks (John & Srivastava, 1999). Contohnya pada butir yang mengukur dimensi *conscientiousness*, salah satu butir berbunyi: “*perseveres until the task finished.*” Pernyataan yang dilengkapi konteks tersebut membantu responden untuk lebih mudah memahami makna pernyataan.

Korelasi Prokrastinasi dengan *Conscientiousness*

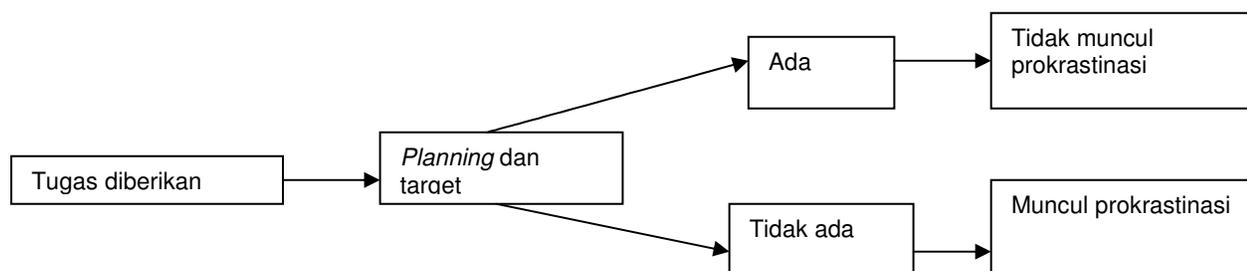
Korelasi prokrastinasi dengan *conscientiousness* merupakan korelasi terkuat jika dibandingkan dengan variabel lain seperti (a) celah antara keinginan dan kenyataan, (b) prestasi akademik, dan (c) *neuroticism*. Melalui proses meta-analisis, Steel juga menemukan korelasi dimensi *conscientious-*

ness seperti yang tertera pada Tabel 3.

Menurut Knaus (sitat dalam Steel, 2007), prokrastinasi muncul pada individu yang meyakini bahwa dunia eksternal terlalu menuntut dan individu tersebut mengalami kebingungan. Individu dengan karakteristik seperti ini akan berkata, “Saya tidak tahu harus mulai dari mana,” saat hendak memulai mengerjakan tugas. Hal ini menggambarkan secara implisit alasan atau keyakinan irasional individu untuk berprokrastinasi. Kalimat itu mengindikasikan bahwa individu tidak memiliki pemetaan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Jadi ketika individu tidak memiliki perencanaan dan target yang jelas, hal ini akan menimbulkan kebingungan dan alasan-alasan irasional untuk melakukan prokrastinasi.

Ketidakmampuan individu untuk berfokus pada suatu hal (tugas kuliah) juga akan menyebabkan prokrastinasi. Misalnya individu sedang mengerjakan tugas matakuliah “X” lalu ia berpindah-pindah mengerjakan tugas matakuliah “Y” maka dapat dikatakan bahwa individu sedang berprokrastinasi terhadap matakuliah “X”. Prinsip yang sama juga terjadi ketika individu menunda mengerjakan tugas matakuliah “X” karena alasan-alasan seperti menonton televisi atau membaca majalah. Prokrastinasi ini kemudian akan membawa individu menuju ke lingkaran tak terselesaikan yang semakin menunjukkan hubungan antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*. Ketika individu tidak memiliki perencanaan yang terstruktur, individu akan memiliki alasan melakukan prokrastinasi. Karakter ini sesungguhnya akan memperkuat dan menghalangi rencana individu setiap kali dirinya hendak membuat perencanaan karena ia akan selalu menundanya.

Conscientiousness membantu mengurangi prokrastinasi dengan beberapa cara. Pertama adalah



Gambar 4. Hubungan antara *academic procrastination* dengan *conscientiousness*.

membantu individu dalam mencapai tujuan serta mencegahnya memutuskan melakukan hal yang lain (Locke & Latham; Bargh & Barndollar; disitat dalam Steel, 2007). Kedua, *conscientiousness* juga memberikan refleksi terhadap kegagalan mencapai tujuan (Oettingen, disitat dalam Steel, 2007). Misalnya seorang mahasiswa telah memiliki perencanaan bahwa hari ini ia akan mengerjakan tugas matakuliah "C". Jika pada hari tersebut ia gagal menunaikan rencananya, maka ia akan dapat dengan mudah mengetahui bahwa dirinya telah melakukan prokrastinasi dan seyogianya menemukan solusi untuk menghalangi kejadian yang sama terulang kembali.

Conscientiousness merupakan suatu karakter kepribadian yang melekat secara konsisten dalam diri individu yang memengaruhi perilaku (Weiten, 2007). Akan tetapi, bukan berarti individu dengan tingkat *conscientiousness* yang rendah tidak akan mampu mengatasi prokrastinasi, *conscientiousness* memiliki tingkat konsistensi yang lebih rendah dibandingkan dengan *extraversion* dan *openness to experience* (English & Griffith, 2004). Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik *conscientiousness* individu dapat berubah demikian pula dengan perilaku prokrastinasi.

Kuatnya korelasi antara prokrastinasi dengan *conscientiousness* juga diyakini oleh Lay, yang menyebabkan hingga kini belum ada pengukuran prokrastinasi yang efektif. Hal ini disebabkan kuatnya pengaruh variabel *conscientiousness* terhadap prokrastinasi. Oleh karena itu, Lay membuat skala psikologik yang mengukur prokrastinasi dan *conscientiousness*. Variabel *conscientiousness* disertakan kemudian dikendalikan dalam upaya Lay menyusun alat ukur prokrastinasi yang efektif (sitat dalam Scher & Osterman, 2002). Penelitian Lay tersebut semakin menggambarkan kuatnya korelasi antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*.

Jika korelasi antara prokrastinasi dengan *conscientiousness* demikian kuat lalu apakah penelitian ini akan berjalan percuma? Phycyl, Morin, dan Salmon (2000) menemukan dalam studi yang dilakukan terhadap mahasiswa *undergraduate* bahwa tidak ada perbedaan antara subjek yang mencetak nilai tinggi dan nilai rendah pada skala prokrastinasi terhadap kegagalan melakukan perencanaan. Pengukuran dilakukan terhadap lama

belajar dan prestasi akademik mereka saat ujian. Hal ini berarti berlawanan dengan pernyataan Steel yang menekankan pada kemungkinan perbaikan perilaku pada individu jika memiliki perencanaan yang baik terhadap tugas sebagai salah satu aspek dalam *conscientiousness*.

Perlawanan terhadap variabel ini juga dituliskan oleh Ferrari (2000). Dalam penelitiannya, Ferrari memang menemukan adanya hubungan antara pelaku prokrastinasi dengan kurang perhatian (*attention deficit*), kebosanan, dan harga diri yang rendah. Di lain pihak, Ferrari melakukan analisis faktorial dan tidak menemukan adanya relasi antara prokrastinasi dengan kurang perhatian. Hasil penelitian ini, sama seperti penelitian Phycyl tidak mampu mendukung pernyataan Steel. Dengan munculnya dua kutub yang mencegah kemutlakan hasil meta-analisis Steel itulah, peneliti terpacu untuk melakukan penelitian ini. Melalui penelusuran hubungan antara kedua variabel tersebut, penelitian ini juga akan bermanfaat untuk memperkaya pengetahuan terkait prokrastinasi dan *conscientiousness*.

Peneliti sendiri mengambil sikap untuk lebih mendukung hasil penelitian Steel. Peneliti meyakini adanya hubungan antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*. Hal ini disebabkan posisi teoretik penelitian yang banyak berkiblat pada dedikasi Steel terhadap variabel prokrastinasi. Tambahan lagi, argumentasi Steel juga didasarkan pada hasil meta-analisis terhadap berbagai macam alat ukur prokrastinasi yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Dengan munculnya perbedaan pendapat dari uraian teoretik mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut. Ada hubungan negatif antara prokrastinasi dengan *conscientiousness*

Metode

Perilaku prokrastinasi dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran menggunakan skala prokrastinasi akademik peneliti dan didukung oleh skala API. Sementara *conscientiousness* adalah hasil dari pengukuran menggunakan skala *conscientiousness* peneliti serta didukung oleh

Tabel 4
Klasifikasi Angkatan dan Jenis Kelamin Sampel Terjaring

	Jenis Kelamin				Total	
	Perempuan		Laki-Laki		<i>n</i>	%
	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%		
Angkatan 2000	1	0%	2	3%	3	1%
Angkatan 2001	5	2%	2	3%	7	2%
Angkatan 2002	5	2%	3	5%	8	3%
Angkatan 2003	31	12%	8	13%	39	12%
Angkatan 2004	84	33%	15	23%	99	31%
Angkatan 2005	60	24%	22	34%	82	26%
Angkatan 2006	64	25%	11	17%	75	24%
Angkatan 1997	1	0%	0	0%	1	0%
Angkatan 1999	1	0%	1	2%	2	1%
Total	252		64		316	

skala Big Five Inventory (BFI).

Penelitian diadakan di sebuah fakultas psikologi di Surabaya (Fpsi). Peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian adalah mahasiswa/mahasiswi aktif Fpsi. Data terakhir populasi mahasiswa/mahasiswi aktif Fpsi adalah sebanyak 1.085 orang (data diperoleh dari Biro Administrasi Pelayanan Kemahasiswaan, 8 Juni 2007). Perhitungan jumlah sampel menggunakan program Sample Size Calculator 1.0.0.10 dengan *confidence level* 95% dan *confidence interval* 5%. Sampel yang dibutuhkan 284 mahasiswa/mahasiswi dengan proporsi sebagai berikut.

Berdasarkan proporsi pembagian sampel, peneliti berfokus pada angkatan 2003 hingga 2006. Hal ini memang menjadi salah satu titik lemah penelitian karena penelitian ini akhirnya lebih mencerminkan angkatan tersebut saja. Namun, jumlah angkatan 1997-2002 yang terlalu sedikit juga tidak dapat dimasukkan sebagai sampel sehingga tidak terjadi generalisasi dari sampel yang jumlahnya sedikit. Berikut ini adalah jumlah responden yang berpartisipasi menurut angkatannya dan jenis kelaminnya.

Dari Tabel 4 dapat dilihat bahwa angkatan 1997 hingga 2006 yang terdapat pada populasi terjaring untuk menjadi sampel penelitian. Akan tetapi, peneliti tidak menggunakan data dari angkatan 1997 hingga 2002 karena jumlah proporsi maupun jumlah mahasiswa yang terjaring sedikit. Tabel 4 menunjukkan partisipasi terbesar datang dari angkatan

2004 (31%), disusul kemudian oleh angkatan 2005 (26%), dan angkatan 2006 (24%). Sedangkan, dari keseluruhan sampel terjaring, terdapat 12% responden dari angkatan 2003.

Pengumpulan data menggunakan skala peneliti yang terdiri atas tiga puluh enam butir pernyataan, dua puluh satu butir digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi, dan lima belas butir digunakan untuk mengukur *conscientiousness*. Kedua alat ukur terbagi atas butir pernyataan *favourable* dan *unfavourable* untuk mencegah keseragaman jawaban. Pengukuran dilakukan bersamaan karena kedua variabel diukur pada satu skala. Pada skala prokrastinasi, butir pernyataan yang *favourable* adalah perilaku yang mendukung prokrastinasi. Pada skala *conscientiousness*, butir pernyataan yang *favourable* adalah perilaku yang menunjukkan karakteristik variabel tersebut. Respon subjek adalah pernyataan yang bergerak pada lima pilihan dari sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS) dan tersedia jawaban netral. Respon skala yang disusun menggunakan konsep skala Likert dengan rentang lima pilihan respon.

Skala prokrastinasi pernah mengalami dua kali uji coba sedangkan skala *conscientiousness* pernah mengalami satu kali uji coba. Kedua skala buatan peneliti tersebut diadministrasikan menjadi satu sehingga responden tampak hanya mengisi satu buah skala saja. Salah satu maksud dari penggabungan ini adalah responden lebih sulit

Tabel 5
Skala Prokrastinasi

Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah butir
<i>Perceived time</i>	1, 14, 27,	6, 28, 36	6
<i>Intention-action gap</i>	5, 9, 16, 21, 26	-	5
<i>Emotional distress</i>	7, 19, 30	34	4
<i>Perceived ability</i>	3, 10, 12, 17	22, 24	6
Total			21

Tabel 6
Skala Conscientiousness

Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah butir
<i>Order</i>	2, 4, 15, 35		4
<i>Industriousness</i>	13, 20, 33	8,23,31	6
<i>Self-control</i>	11, 18, 32	29, 25	5
Total			15

menebak variabel yang diukur karena adanya variasi bunyi butir. Pada mulanya, tiap-tiap skala berjumlah tiga puluh butir pernyataan. Setelah melalui proses uji coba, butir-butir yang masih dipertahankan kini digunakan dalam penelitian.

Selain menggunakan skala peneliti, penelitian ini juga melibatkan alat ukur yang telah terstandarisasi di luar negeri (dalam Bahasa Inggris). Alat ukur yang dipakai untuk prokrastinasi diterjemahkan dari *Aitken Procrastination Inventory* (API) yang terdiri atas sembilan belas butir. Alat ukur ini memiliki nilai koefisien alfa sebesar 0.85 pada versi aslinya (Aitken, 1982). API diberikan pada responden dengan judul "*Time-Use Questionnaire*" dan kini diadaptasi menjadi "Angket Penggunaan Waktu." Berbeda dengan skala peneliti, pada skala Aitken, peneliti tidak menemukan aspek-aspek penyusun skala tersebut. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penilaian hanya berdasarkan butir yang *favourable* dan *unfavourable*.

Untuk mengukur *conscientiousness* peneliti menerjemahkan alat ukur *conscientiousness* dengan

butir yang sedikit yaitu BFI. Skala ini merupakan skala pengukur kepribadian *Big Five* yang dirancang agar dapat diadministrasikan dengan mudah dan terdiri atas 44 butir. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap alat ukur tersebut, koefisien alfa yang diperoleh berada pada rentang 0.80 (Benet-Martinez & John, 1998). Sama dengan skala Aitken, peneliti akan melakukan perhitungan nilai pada skala berdasarkan kelima dimensi dan tidak dipecah lagi berdasarkan aspek-aspeknya.

Sebelum memulai analisis data, peneliti melakukan pengujian kesahihan dan keajegan alat ukur karena peneliti menggunakan skala yang masih baru dan belum teruji sebelumnya. Pengujian kesahihan alat ukur menggunakan teknik korelasi butir-total. Pengujian dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama adalah melihat besar korelasi antara butir dengan nilai total skala. Pada tahap ini dilihat pula inter-korelasi antar butir yang berbeda aspek. Tahap kedua adalah melihat besar korelasi antara butir dengan nilai total pada satu aspek. Pengujian dilakukan sesuai banyak aspek kemudian dilihat pula inter-korelasi antar-butir dalam aspek tersebut.

Pada skala peneliti, pengujian dapat dilakukan dua tahap. Akan tetapi, pada skala BFI dan API, pengujian akan dilakukan langsung pada tahap kedua. Hal ini disebabkan pada BFI dan API, peneliti tidak menemukan aspek-aspek penyusun skala. Pengujian hanya akan melihat korelasi tiap butir dengan nilai total skala (API) atau nilai total tiap dimensi (BFI).

Hasil pengujian skala prokrastinasi peneliti pada Tabel 7.

Berdasarkan hasil pengujian awal, diperoleh nilai keajegan total 0.733 dan nilai keajegan yang sangat rendah yaitu 0.199 pada aspek *perceived time*. Peneliti kemudian melihat dalam tabel korelasi antar-butir bahwa ada satu butir (nomor 36) dari aspek tersebut yang memiliki korelasi negatif dengan butir lain dari aspek yang sama maupun aspek yang berbeda. Peneliti kemudian menggugurkan butir tersebut lalu menguji sekali lagi. Setelah pengujian kedua, nilai keajegan aspek *perceived time* dan total meningkat.

Pada pengujian kesahihan, peneliti menggugurkan satu butir nomor 34 pada aspek *emotional distress*. Butir ini memiliki nilai korelasi butir-total negatif dan korelasi butir-total per aspek yang kecil (< 0.300). Korelasi negatif butir-total menunjukkan

Tabel 7
Keajegan Skala Prokrastinasi Peneliti

	<i>Cronbach's Alpha</i> Sebelum Digugurkan	<i>Cronbach's Alpha</i> Akhir
Total	0.733	0.804
Aspek <i>Perceived Time</i>	0.199	0.560
Aspek <i>Intention-Action Gap</i>	0.831	0.831
Aspek <i>Emotional Distress</i>	0.668	0.670
Aspek <i>Perceived ability</i>	0.614	0.614

indikasi adanya kemungkinan butir ini tidak mengukur prokrastinasi. Hal ini diperkuat dengan rendahnya korelasi di dalam aspeknya sendiri. Setelah butir ini digugurkan, nilai keajegan pada aspek meningkat tipis sementara nilai keajegan pada keseluruhan skala menjadi 0.804.

Peneliti hanya menggugurkan dua butir dan tidak melakukan pengguguran terhadap butir yang lain. Hal ini disebabkan nilai keajegan total yang cukup baik. Selain itu, peneliti juga melakukan pengujian hubungan skala ini dengan skala API. Hubungan yang signifikan menunjukkan bahwa skala peneliti dapat digunakan dalam analisis data penelitian ini. Akan tetapi, peneliti menguji keajegan dan kesahihan skala *conscientiousness* peneliti terlebih

dahulu.

Hasil pengujian keajegan skala *conscientiousness* ditunjukkan pada Tabel 8.

Dari hasil pengujian tersebut, skala ini tidak menunjukkan adanya butir yang tidak sah. Keajegan skala juga cukup baik. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk tidak menggugurkan butir. Selain itu, peneliti kemudian membandingkannya dengan skala BFI.

Pengujian kesahihan dan keajegan skala berikutnya adalah API. Pada skala API, hasil pengujian menunjukkan bahwa skala memiliki nilai keajegan sebesar 0.717. Nilai ini tergolong cukup baik. Akan tetapi, ada beberapa butir yang memiliki nilai kesahihan yang kurang bahkan memiliki nilai korelasi butir-total yang negatif. Walaupun demikian, peneliti tidak membuang butir tersebut dan melakukan pengujian ulang. Peneliti memutuskan menggunakan skala ini sebagai skala pembandingan karena peran skala ini pada penelitian bukanlah skala yang utama dan pemerolehan skala yang sempurna bukanlah tujuan dari penelitian ini.

Pada Tabel 9, peneliti menemukan bahwa skala BFI memiliki keajegan skala yang cukup baik. Hal ini berlaku untuk keseluruhan skala maupun pada tiap-tiap dimensinya. Demikian pula dari hasil uji kesahihan tiap butir dan korelasi butir-total tiap dimensi, peneliti memutuskan untuk menggunakan skala BFI ini sebagai skala pembandingan. Bahkan pada skala *conscientiousness* dan *extraversion*, setiap butir memiliki korelasi butir-total yang tinggi dan nilai *Cronbach's Alpha if item deleted* yang lebih rendah dibanding nilai *Cronbach's Alpha* skala tiap dimensi.

Setelah tahapan pengujian keajegan dan kesahihan skala, langkah terakhir adalah melakukan uji korelasi antara skala prokrastinasi peneliti

Tabel 8
Keajegan Skala Conscientiousness Peneliti

Keajegan Skala	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>
Total	0.792
Aspek <i>Order</i>	0.73
Aspek <i>Industriousness</i>	0.10
Aspek <i>Self Control</i>	0.686

Tabel 9
Keajegan Skala BFI

Keajegan Skala	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>
<i>Conscientiousness</i>	0.737
<i>Extraversion</i>	0.840
<i>Agreeableness</i>	0.657
<i>Neuroticism</i>	0.736
<i>Openness to Experience</i>	0.588

dengan API dan skala *conscientiousness* peneliti dengan BFI. Uji korelasi ini sangat bermanfaat karena hasil uji hubungan dapat memperkuat keyakinan penelitian ini, apakah tiap-tiap skala peneliti benar-benar mengukur prokrastinasi atau *conscientiousness*. Akan tetapi, pada pengujian ini, peneliti tidak akan melakukan uji asumsi mengingat hal serupa juga dilakukan pada pengujian hipotesis.

Yang pertama adalah uji korelasi antara skala prokrastinasi peneliti dengan skala API. Hasil pengujian kedua skala menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.536 ($p = 0.000$). Dengan pengujian satu ekor, nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan bahkan pada *level of significance* sebesar 0.01. Hal ini menambah keyakinan peneliti bahwa skala peneliti dan skala API mengukur prokrastinasi.

Yang kedua adalah uji korelasi antara skala *conscientiousness* peneliti dengan skala BFI dimensi *conscientiousness*. Hasil pengujian kedua skala menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.588 ($p = 0.000$). Sesuai dengan syarat pengujian sebelumnya, nilai korelasi ini menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini juga menambah keyakinan peneliti bahwa skala peneliti dan skala BFI mengukur *conscientiousness*.

Hasil

Deskripsi Variabel Penelitian

Salah satu bagian dari penelitian ini menunjukkan fenomena prokrastinasi di antara mahasiswa Fpsi. Oleh karena itu, analisis data diawali dengan melakukan klasifikasi tingkat prokrastinasi, *conscientiousness*, maupun variabel lain pada BFI. Klasifikasi jawaban responden dilakukan dengan menggunakan norma kelompok. Penggunaan norma kelompok digunakan karena memiliki keunggulan dibandingkan penggunaan *mean* ideal. Pertimbangan pertama adalah tidak ada responden yang menjawab benar-benar tinggi atau benar-benar rendah semua. Kedua, klasifikasi dengan norma kelompok menempatkan jawaban responden sesuai dengan konteks kelompok tersebut.

Penggolongan kategori dan batas nilai adalah sebagai berikut.

Very high : $x > \bar{X} + 1,8SD$

High : $\bar{X} + 0,6SD < x \leq \bar{X} + 1,8SD$

Moderate : $\bar{X} - 0,6SD < x \leq \bar{X} + 0,6SD$

Low : $\bar{X} - 1,8SD < x \leq \bar{X} - 0,6SD$

Very low : $x > \bar{X} - 1,8SD$

Dengan rumus tersebut, langkah pertama yang diambil adalah mencari rerata (\bar{X}) dan standar deviasi (SD) tiap-tiap kelompok variabel. Langkah berikutnya adalah menentukan batasan nilai dengan rumus yang telah ditulis sebelumnya.

Dari kedua langkah tersebut diperoleh hasil pada Tabel 10.

Berdasarkan Tabel 10 dapat dilihat bahwa pada semua skala, mayoritas responden berada pada tingkat *moderate*. Pada skala prokrastinasi peneliti dapat dilihat bahwa 30.9% berada pada tingkat *high* sampai dengan *very high procrastinator* dibandingkan dengan 26.8% yang berada pada tingkat *low* sampai dengan *very low procrastinator*. Hal ini menunjukkan paling tidak adanya fenomena prokrastinasi akademik di antara responden.

Pernyataan tersebut didukung oleh tingkatan skala API, 25.8% responden tergolong sebagai *high* sampai dengan *very high procrastinator*. Jumlah tersebut sedikit lebih banyak jika dibandingkan dengan 22.7% responden yang tergolong *low* hingga *very low procrastinator*. Serupa dengan skala prokrastinasi peneliti, hasil ini menunjukkan adanya prokrastinasi akademik di antara mahasiswa Fpsi.

Uji Statistik

Tahapan uji statistik dilakukan empat kali. Yang pertama adalah pengujian antar-skala peneliti. Yang kedua adalah pengujian antara skala prokrastinasi dengan skala BFI dimensi *conscientiousness*. Yang ketiga adalah antara API dengan skala *conscientiousness* peneliti. Yang keempat adalah antara API dengan skala BFI dimensi *conscientiousness*.

Tabel 11 merupakan rumusan ulang dari nilai korelasi yang signifikan hasil pengujian korelasi

Tabel 10
Hasil Uji Sebaran Nilai

	Very High		High		Moderate		Low		Very Low	
	Frek.	%	Frek.	%	Frek.	%	Frek.	%	Frek.	%
Prokrastinasi	4	1.4	87	29.5	125	42.4	66	22.4	13	4.4
Conscientiousness	10	3.4	81	27.5	122	41.4	70	23.7	12	4.1
API	12	4.1	64	21.7	150	50.8	61	20.7	8	2.7
BFI										
Conscientiousness	10	3.4	70	23.7	132	44.7	77	26.1	6	2
Extraversion	9	3.1	80	27.1	122	41.4	76	25.8	8	2.7
Agreeableness	2	0.7	102	34.6	115	39	63	21.4	3	4.4
Neuroticism	8	2.7	65	22	141	47.8	74	25.1	7	2.4
Openness to Experience	15	5.1	61	20.7	140	47.5	67	22.7	12	4.1

product moment. Semua skala yang mengukur prokrastinasi berkorelasi negatif dengan semua skala yang mengukur conscientiousness (dengan nilai $p = 0.000$). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang dirumuskan sebelumnya didukung oleh hasil uji statistik.

Peneliti juga menambahkan uji korelasi antara aspek-aspek conscientiousness dengan prokrastinasi dari skala peneliti dan skala API. Hasil pengujian masing-masing menunjukkan hubungan yang negatif signifikan dengan nilai $p = 0.000$. Hasil yang diperoleh pada Tabel 12.

Sebagai tambahan informasi, angket prokrastinasi peneliti maupun API, ada yang memiliki hubungan

yang signifikan dengan dimensi lain pada BFI. Akan tetapi korelasi tersebut nilainya lebih rendah jika dibandingkan dengan korelasi antara prokrastinasi dengan dimensi conscientiousness. Selain itu, skala conscientiousness dan dimensi conscientiousness pada BFI juga berkorelasi dengan dimensi lain pada BFI namun nilai korelasinya rendah.

Bahasan

Kajian Utama

Seperti diutarakan sebelumnya, penelitian ini

Tabel 11
Nilai Korelasi Hasil Pengujian

Skala Peneliti	Skala Peneliti			
	P	C	API	Conscientiousness (BFI)
Prokrastinasi (P)	1	-0.627	0.536	-0.509
Conscientiousness (C)	-0.627	1	-0.489	0.588
API	0.536	-0.489	1	-0.481
Conscientiousness(BFI)	-0.509	0.588	-0.481	1

Tabel 12
Korelasi antara Aspek Conscientiousness dan Prokrastinasi

	Order	Industriousness	Self-control
Prokrastinasi	-0.241	-0.552	-0.571
API	-0.335	-0.334	-0.484

Tabel 13
High-Very High Procrastinator Berdasarkan Angkatan

	2003		2004		2005		2006	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Very High</i>	0	0	2	50	1	25	1	25
<i>High</i>	14	16.1	25	28.7	26	29.9	22	25.3

mengukur kedua variabel dan menguji hubungan di antara keduanya dengan menggunakan empat skala yang berbeda. Pengujian hipotesis pertama kali dilakukan dengan menguji hubungan antara prokrastinasi dengan *conscientiousness* dengan skala peneliti. Hasil pengujian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan nilai korelasi -0.627. Bagi peneliti, nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan *conscientiousness*.

Pernyataan peneliti bahwa ada hubungan negatif antara kedua variabel ditunjukkan dari hasil pengujian menggunakan skala prokrastinasi dan BFI dimensi *conscientiousness*. Nilai korelasi antara kedua skala adalah -0.509. Pengujian dengan menggunakan skala Aitken dan skala *conscientiousness* peneliti memiliki nilai korelasi sebesar -0.489. Terakhir, pengujian menggunakan skala Aitken dan BFI dimensi *conscientiousness* menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.481. Keseluruh nilai di atas memiliki nilai $p < 0.05$ yang berarti hubungan antara prokrastinasi dan *conscientiousness* signifikan.

Data empiris yang tercantum mendukung hipotesis penelitian ini yaitu bahwa ada hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan *conscientiousness*. Hasil penelitian ini berarti juga mendukung hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Steels (2007). Sebelumnya, Steels menemukan bahwa ada korelasi yang kuat antara prokrastinasi akademik dengan *conscientiousness* sebesar -0.62. Nilai tersebut tidak jauh berbeda dengan nilai korelasi hasil penelitian ini.

Selain hanya menemukan korelasi antara kedua variabel, peneliti juga mencoba menguji korelasi antara prokrastinasi dengan aspek-aspek *conscientiousness*. Dari hasil pengujian menggunakan skala peneliti, peneliti menemukan

bahwa aspek *order* berkorelasi negatif signifikan -0.241 namun paling lemah jika dibandingkan dengan kedua aspek lainnya (masing-masing berkorelasi lebih besar dari -0.5). Hal ini berarti mahasiswa yang membuat perencanaan saja tidak akan menolong dalam menghadapi prokrastinasi. Tanpa kemampuan untuk mengendalikan diri dan menekuni rencana yang telah dibuat sebelumnya, prokrastinasi akan tetap muncul.

Akan tetapi, apabila aspek *conscientiousness* dikorelasikan dengan API, besar nilai korelasi lebih merata. Korelasi antara prokrastinasi dengan *order* serta *industriousness* masing-masing sebesar -0.335 dan -0.334. Korelasi antara prokrastinasi dengan *self control* adalah sebesar -0.484. Hal ini berarti yang paling penting dalam memerangi prokrastinasi adalah keteguhan untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang mengganggu pengerjaan tugas.

Dalam konteks penelitian, peneliti melihat ada beberapa kondisi yang memungkinkan prokrastinasi akademik muncul. Contohnya adalah pengerjaan skripsi yang seringkali tidak memiliki struktur waktu yang jelas dan target penyelesaian disesuaikan dengan tanggal batas akhir pengumpulan skripsi. Hal ini berbeda dengan matakuliah seperti Psikologi Konseling atau Asesmen Kepribadian dan Asesmen Kognitif yang memiliki target mingguan yang terstruktur. Mahasiswa mengetahui dengan jelas tugas apa saja yang harus dikerjakan tiap minggunya hingga saat ujian.

Terkait pembinaan mahasiswa, Fpsi sudah mengupayakan adanya perencanaan akademik bagi mahasiswa. Pembinaan ini dilakukan melalui bantuan mahasiswa pendamping (*mapping*), dosen pembimbing (*dobing*), dan rangkaian kegiatan pendampingan Masa Orientasi Bersama (MOB). Namun, kembali lagi perlu diingat bahwa perencanaan tanpa kesungguhan tidak akan men-

datangkan hasil yang diharapkan.

Fpsi sesungguhnya telah berusaha menyediakan sarana yang membantu mahasiswa untuk fokus pada pengerjaan tugas akademik. Misalnya Fpsi membangun “Taman Belajar Psikologi” sehingga mahasiswa dapat mengerjakan tugas atau membaca materi kuliah di tempat tersebut. Hal ini tentu lebih membantu mahasiswa untuk fokus pada tugasnya. Mahasiswa yang mengerjakan tugasnya di rumah cenderung memiliki *distractor* yang lebih banyak seperti menonton televisi. Walau demikian, fungsi “Taman Belajar Psikologi” masih belum optimal karena masih ada kesempatan bagi mahasiswa untuk tidur, bermain kartu, dan makan di tempat tersebut.

Kajian Tambahan

Sebagai tambahan kajian, peneliti juga melihat hasil tabulasi silang dari klasifikasi responden. Dari sampel penelitian yang berjenis kelamin laki-laki, 42.9% responden tergolong sebagai *high* hingga *very high procrastinator* dibandingkan dengan 17.9% yang tergolong sebagai *low* hingga *very low procrastinator* menurut skala peneliti. Adapun pada responden perempuan, hanya 28.1% yang tergolong *high* hingga *very high procrastinator* dan 28.8% yang tergolong *low* hingga *very low procrastinator*. Hal serupa juga ditemui pada skala API. Sampel laki-laki yang tergolong sebagai *high* hingga *very high procrastinator* 44.7% dan hanya 12.5% yang tergolong rendah hingga sangat rendah. Pada sampel perempuan, 21.4% tergolong *high* hingga *very high procrastinator* dan 25.9% tergolong rendah hingga sangat rendah.

Peneliti tidak menyatakan bahwa laki-laki lebih rentan terhadap prokrastinasi karena proporsi sampel laki-laki berbeda dengan perempuan. Akan tetapi, pada penelitian meta-analisis Steel (2007), ditemukan bahwa laki-laki cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, maka akan muncul pertanyaan apakah perempuan lebih *conscientious* dibandingkan laki-laki?

Dengan adanya korelasi negatif antara prokras-

tinasi akademik dan *conscientiousness*, sesungguhnya dapat sedikit diprediksikan bahwa jumlah responden perempuan yang *conscientious* akan lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Berdasarkan hasil perhitungan dari salah satu skala *conscientiousness* yaitu skala peneliti, 28.5% responden perempuan tergolong *conscientious* tingkat tinggi dan 20.9% tergolong rendah. Sementara itu, pada sampel laki-laki, 23.2% tergolong *conscientious* tingkat tinggi dan 35.7% tergolong rendah.

Peneliti tak menutup kemungkinan bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi prokrastinasi. Contohnya adalah perempuan yang sejak kecil telah dibiasakan untuk hidup rapi, teratur, dan terstruktur akan lebih mengembangkan karakter diri yang *conscientious*. Hal ini berbeda dengan laki-laki yang lebih *semau gue* dalam kesehariannya. Dengan perspektif ini, peneliti mengharapkan variabel jenis kelamin dapat menjadi perangsang lahirnya penelitian lain terkait prokrastinasi dan *conscientiousness* ditinjau dari jenis kelamin.

Selain jenis kelamin, data tabulasi silang juga menghitung responden berdasarkan angkatan. Berdasarkan skala prokrastinasi peneliti, mahasiswa yang tergolong *high procrastinator* di tiap angkatan ada ± 25 mahasiswa kecuali angkatan 2003 (empat belas mahasiswa). Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa responden penelitian yang termasuk angkatan 2003 hanya 39 orang. Sementara itu, berdasarkan API, mahasiswa yang tergolong *high procrastinator* di tiap angkatan ada lebih kurang lima belas mahasiswa.

Menurut pengamatan peneliti, perbedaan antar-angkatan dari data yang diperoleh tidak terlalu mencolok namun fenomena prokrastinasi ditegaskan kembali di sini. Sebanyak 87 mahasiswa menurut skala peneliti dan 64 mahasiswa menurut skala Aitken tergolong sebagai *high procrastinator*. Jumlah ini bukanlah jumlah yang sedikit dan merupakan masalah akademik karena setidaknya ada lebih dari lima puluh mahasiswa yang mengalami kesulitan karena prokrastinasi. Jumlah ini belum termasuk mahasiswa yang tergolong *moderate procrastinator* yang mungkin juga mengalami

masalah karena prokrastinasi.

Simpulan

Sesuai dengan amanah, penelitian ini menjawab rumusan masalah yang tertulis sebelumnya; Tabel 13 telah menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik dan *conscientiousness* pada mahasiswa Fpsi. Sebanyak 91 (30.9%) mahasiswa Fpsi menurut skala prokrastinasi peneliti tergolong sebagai *high* sampai dengan *very high procrastinator*. Mereka adalah kelompok responden yang memiliki kerentanan tinggi terhadap penundaan pengerjaan tugas akademik. Ada 91 (30.9%) mahasiswa yang tergolong sebagai individu dengan karakter *conscientious* tinggi hingga sangat tinggi. Mahasiswa yang tergolong *procrastinator* rendah hingga sangat rendah ada 79 (26.8%) dan mahasiswa yang tergolong memiliki karakter *conscientious* yang rendah hingga sangat rendah ada 82 (27.8%). Sisanya adalah 125 (42.4%) mahasiswa yang tergolong *moderate procrastinator* dan 122 (41.4%) mahasiswa yang tergolong *conscientious* tingkat *moderate*.

Dari hasil pengujian hipotesis, peneliti menemukan adanya korelasi signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *conscientiousness* menggunakan alat ukur peneliti sebesar -0.612. Hasil ini diperkuat dengan menguji kedua variabel menggunakan alat ukur lain. Contohnya dengan menggunakan API dan BFI dimensi *conscientiousness*, peneliti menemukan adanya hubungan signifikan sebesar -0.481. Dari hasil pengujian silang antara skala prokrastinasi peneliti dengan BFI dimensi *conscientiousness* dan API dengan skala *conscientiousness* peneliti, peneliti menemukan adanya korelasi signifikan masing-masing sebesar -0.536 dan -0.489.

Peneliti mengharapkan temuan ini dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam memahami fenomena prokrastinasi akademik khususnya di Fpsi. Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bahwa mahasiswa yang terencana, terstruktur, tekun, serta memiliki kendali diri yang baik akan terhindar dari prokrastinasi. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki kualitas pribadi tersebut lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik. Contohnya adalah prokrastinasi mengerjakan tugas, membaca

materi kuis, atau menyelesaikan skripsi.

Hubungan yang negatif antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi akademik menyisakan harapan bagi peneliti. Dengan mengembangkan kualitas diri yang terstruktur, terkendali, dan tekun, mahasiswa dapat terhindar dari dampak negatif prokrastinasi. Efek negatif prokrastinasi seperti dipaparkan sebelumnya yaitu kegagalan memenuhi kewajiban yang penting, perasaan tidak berharga (karena seringkali gagal menunaikan kewajiban), dan munculnya ketidaknyamanan psikologik saat melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, peneliti menggarisbawahi pentingnya mengembangkan karakter *conscientious* pada mahasiswa.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian prokrastinasi akademik yang dihubungkan dengan *conscientiousness* merupakan penelitian pertama di Indonesia. Akan tetapi, penelitian sebaik apa pun tetap menyisakan ruang untuk perbaikan di masa mendatang. Sebagai penelitian pelopor prokrastinasi dan *conscientiousness* di Indonesia (sejauh penelusuran peneliti) justru membuatnya rentan terhadap beberapa kekurangan. Peneliti mencoba mengevaluasi beberapa kekurangan yang ada pada penelitian ini.

Yang pertama terkait kesahihan penelitian khususnya *criterion-related validity*. Walaupun hasil pengujian alat ukur dan korelasi antara kedua variabel memuaskan, peneliti melupakan esensi bahwa skala psikologik hanyalah sebuah alat ukur yang tidak mengukur langsung variabel pengukuran. Peneliti tidak mengevaluasi secara objektif apakah mahasiswa memang sungguh-sungguh mengalami prokrastinasi. Contoh evaluasi objektif misalnya melalui durasi pengerjaan skripsi, durasi pengerjaan tugas, atau mengevaluasi kegiatan harian sampel. Dengan kekurangan tersebut, hal ini bukan berarti hasil penelitian kemudian menjadi tidak bermakna. Butir skala yang berbunyi "Saya sering menunda mengerjakan tugas yang penting hingga berhari-hari" sedikit banyak telah menggambarkan bahwa responden memang mengalami kesulitan akademik karena prokrastinasi.

Yang kedua adalah penggunaan alat ukur pembandingan. Walau bukan alat ukur utama dalam penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa penelitian

yang baik harus didukung oleh alat ukur yang baik pula. Peneliti mengakui kelemahan penelitian ini adalah kurangnya uji coba pada API dan BFI. Sementara pada alat ukur peneliti khususnya skala prokrastinasi, peneliti telah menguji coba sebanyak dua kali pada mahasiswa Fpsi namun dengan jumlah responden total lebih kurang 100 mahasiswa. Pada penelitian mendatang, peneliti mengharapkan bahwa pengujian alat ukur yang lebih baik dapat dilakukan sebelum melakukan penelitian. Akan tetapi dari hasil menggunakan program SPSS, nilai keajegan skala dan kesahihan butir menunjukkan bahwa alat ukur yang peneliti gunakan tidaklah buruk.

Saran

Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan erat dengan *conscientiousness*. Berangkat dari pemahaman itu, penyelenggaraan pendidikan hendaknya memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan karakter diri yang *conscientious*. Contohnya adalah proses bimbingan skripsi yang terstruktur. Selain itu, fakultas dapat mengusahakan sarana pembantu mahasiswa sehingga dapat lebih fokus dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Sarana tersebut harus mudah diakses oleh mahasiswa dan cenderung bebas dari *distractor*. Salah satu contoh yang telah dilakukan oleh fakultas adalah dengan pengadaan “Taman Belajar Psikologi.”

Bagi mahasiswa, penelitian ini berharap dapat memberi inspirasi dan pemahaman akan dampak buruk prokrastinasi akademik. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, salah satu strategi yang dapat dicapai adalah dengan membiasakan diri hidup teratur. Mahasiswa hendaknya belajar mengalokasikan waktu khusus untuk kehidupan pribadi dan waktu untuk kehidupan akademiknya. Selain itu, pengembangan motivasi diri untuk tekun dan fokus pada tujuan akademik akan membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik.

Selain korelasi antara prokrastinasi akademik dengan *conscientiousness*, hasil pengujian korelasi juga menemukan korelasi antara prokrastinasi dengan dimensi lain dalam BFI. Contohnya, skala prokrastinasi peneliti juga berkorelasi signifikan

dengan *extraversion*, *neuroticism*, dan *openness to experience*. Nilai korelasi antara prokrastinasi dengan ketiga dimensi tersebut jauh lebih kecil dibandingkan dengan *conscientiousness* namun tetap signifikan. Hubungan ini tidak masuk dalam porsi pembahasan karena peneliti tidak menelusuri sebelumnya keterkaitan variabel-variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang dapat mencoba untuk mengetahui hubungan di antara variabel-variabel tersebut.

Pustaka Acuan

- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Alwisol.(2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- American Psychological Association. (2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: Author.
- American Psychological Association. (2005). *Thesaurus of psychological index terms* (10th ed.). Wahington, DC: Author.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tommorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15-34.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchleson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 35-46.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H.C.(2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- English, A., & Griffith, R. L. (2004). *Trait consistency and the “big five.”* Karya tulis

- disiapkan untuk presentasi pada SIOP 2004.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredom, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 185-196.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hewitt, P. (2003). *Did you know that... Psychology works for perfectionism*. Retrieved October 13, 2005, from www.cpa.ca
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perception of past, present, and future. *Individual Differences Research, 1*(1), 17-28.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). *The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspective*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). New York: Guilford.
- Kruck, S. E., & Lending, D. (2003). Predicting academic performance in an introductory college-level IS course. *Information Technology, Learning, and Performance Journal, 21*(2), 9-15.
- Lee, D. G. (2003). A cluster analysis of procrastination and coping. Unpublished doctoral dissertation, University of Missouri-Columbia.
- Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice, 22*(2), 119-123.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 103-109.
- Phycyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 135-150.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Bogg, T. (2005). Conscientiousness and health across the life course. *Review of General Psychology, 9*(2), 156-168.
- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology, 58*, 103-139.
- Sansgiry, S., Kawatkar, A. A., Dutta, A. P., & Bhosle, M. J. (2004). Predictors of academic performance at two universities: The effects of academic progression. *American Journal of Pharmaceutical Education, 68*(4), 1-7.
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged children. *Psychology in The School, 39*, (4), 385-398.
- Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 267-282.
- Sigall, H., Kruglanski, A., & Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 283-296.
- Specter, M. H., & Ferrari, J. R. (2000). Time orientation of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 197-202.
- Steel, P. (2002). The measurement and nature of procrastination. Unpublished master's thesis, University of Minnesota.
- Steel, P. (2003a). The history, definition, and measurement of procrastination. Unpublished research for University of Calgary.
- Steel, P. (2003b). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure. Unpublished research for University of Calgary.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Weiten, W. (2007). *Psychology: Themes & variations* (7th ed.). Singapore: Thomson and Wadsworth.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspectives. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179-187.