

I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu

Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

e-mail: good_morninx@yahoo.com / std@ubaya.ac.id

Abstract. The aim of this study is to explore the correlation between time management and academic procrastination. Participants ($N = 227$) were psychology students from the 2004 and 2005 generations. Data were collected through the Time Management Behavior Scale (TMBS) and adapted Procrastination Assessment Scale for Student (PASS). The linear regression analysis and Pearson product moment correlation were used to assess the results. Results indicated a significant negative ($- 0.377$) correlation between time management and procrastination. The second part of PASS reveals the dominant reasons for procrastination among others: laziness, feeling overwhelmed, unable to manage time properly, and difficulty to make decisions. Whether procrastination is a trait or state behavior is discussed as well.

Key words: time management, academic procrastination, decision making, trait or state behavior

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mendalami hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Partisipan adalah mahasiswa psikologi ($N = 227$) angkatan 2004 dan 2005. Data diperoleh melalui pengisian *Time Management Behavior Scale* (TMBS) dan *Procrastination Assessment Scale for Student* (PASS). Data dianalisis dengan analisis regresi linear dan korelasi product moment dari Pearson. Hasil menunjukkan korelasi negatif ($- 0.377$) antara pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik. Bagian kedua PASS mengungkap alasan paling dominan prokrastinasi: rasa malas, rasa kewalahan, tak mampu mengatur waktu dengan baik, dan sulit membuat putusan. Didiskusikan apakah prokrastinasi merupakan perilaku bawaan (*trait*) atau situasional (*state*).

Kata kunci: pengelolaan waktu, prokrastinasi akademik, pembuatan putusan, perilaku bawaan, perilaku situasional

Penelitian prokrastinasi di Amerika menemukan bahwa 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, disitat dalam LaForge, 2005). Angket pendahuluan yang disebarakan peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (FpsiU) juga menunjukkan hasil serupa, dari 60 orang subjek, sekitar 95% mengatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Dua alasan terbesar yang membuat mereka melakukan prokrastinasi adalah rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan (25%).

Dengan melihat paparan fenomena yang ada, prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum

terjadi dalam dunia akademik. Orang memang cenderung menghindari tugas yang menurutnya tidak menyenangkan (Taylor, 1990). Walau tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi (Steel, 2003), tetapi sebenarnya prokrastinasi merupakan hal yang merugikan. Prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi pelajar yang hidup dalam dunia akademik, yang dicirikan dengan banyaknya frekuensi tenggat waktu yang dihadapi (Tuckman, 2002; Chu & Choi, 2005).

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, Carr, disitat dalam LaForge, 2005). Selain itu prokrastinator cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan yang kurang baik (Sia, 2006). Secara umum, prokrastinasi dapat menurunkan kualitas hi-

Korespondensi: Iven Kartadinata, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Jl Raya Kalirungkut, Surabaya.

dup prokrastinator (Cox & Read, 1989).

Prokrastinator seringkali merasa optimis terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas pada saat mendekati tenggat waktu (Burka & Yuen, 1989). Prokrastinator yang sukses setelah melakukan prokrastinasi juga cenderung mengulang pola perilakunya (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Tuckman, 2002).

Banyak orang ingin menghentikan prokrastinasi karena tindakan ini tidak diinginkan dalam lingkungan yang menekankan tenggat waktu (Van Eerde, 2003). Prokrastinasi tidak sesuai dengan kehidupan moderen, yang menekankan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang telah ditetapkan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Prokrastinasi merupakan suatu hal yang problematik dengan mempertimbangkan konsekuensi yang telah dipaparkan sebelumnya.

Banyak ahli berusaha memberikan penyelesaian bagi masalah prokrastinasi. Beberapa ahli atau penulis buku menyarankan penggunaan manajemen waktu (misalnya, Cox & Read, 1989; Frings, 1999; Van Eerde, 2003), sebab prokrastinasi dianggap sebagai pemboros waktu terbesar (Atkinson, 1991; Cox & Read, 1989), dan prokrastinasi merupakan siklus jahat yang dapat meningkatkan tekanan waktu (Van Eerde, 2003).

Dengan menerapkan manajemen waktu diharapkan ada manfaat yang bisa diperoleh. Dipboye & Phillips (sitat dalam Chu & Choi, 2005) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran lebih besar terhadap tujuan dan struktur dalam penggunaan waktunya, melaporkan *psychological well-being* yang lebih baik dan kebiasaan belajar yang lebih efisien. Pelajar yang merasa memiliki kontrol terhadap waktu mereka melaporkan evaluasi yang lebih baik terhadap per-forma mereka, kepuasan hidup dan kepuasan kerja yang lebih baik, ambiguitas terhadap peran berkurang, *overload* peran juga berkurang, dan ketegangan somatis yang lebih sedikit (Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990).

Prokrastinasi

Prokrastinasi sebenarnya berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*,” yang artinya “maju, ke depan, lebih menyukai,” dan “*crastinus*,” yang artinya “besok” (Steel, 2006). Jadi, dari asal katanya prokrastinasi

adalah lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks dan komprehensif. Steel (2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”. Artinya, prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Lay (sitat dalam LaForge, 2005) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “menunda tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan”. Menurut Van Eerde (2003) prokrastinasi dapat digolongkan sebagai *avoidance behavior* dan terlihat sebagai menghindari penuntasan tindakan yang diinginkan. Senecal, Koestner, & Vallerand (sitat dalam Wolters, 2003) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai memahami apa yang perlu dilakukan, dan mungkin ingin melakukan tugas-tugas akademik, tetapi gagal menampilkan aktivitas dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan.

Dari berbagai definisi yang telah dijabarkan, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah gagal melakukan kegiatan yang diinginkan/harus dilakukan karena menundanya dengan sengaja, walau mungkin mengetahui dampak buruknya. Hal ini tampak sebagai usaha penghindaran (*avoidance behavior*).

Penyebab dan Korelasi Prokrastinasi

Sejumlah penelitian empiris mengenai prokrastinasi telah dilakukan. Steel (2003) merangkum berbagai penelitian tersebut menjadi beberapa bagian: fenomenologi prokrastinasi, karakteristik tugas, perbedaan individual, dan demografi. Fenomenologi prokrastinasi berkaitan dengan hasil penelitian yang dapat merefleksikan prokrastinasi itu sendiri. Hasil tersebut dapat memperkaya pemahaman mengenai prokrastinasi. Karakteristik tugas menunjukkan hal-hal pada lingkungan yang mungkin menjadi penyebab prokrastinasi. Perbedaan individual berhubungan dengan sifat-sifat kepribadian yang relevan, termasuk di dalamnya adalah *big-five personality factors*. Demografi berisi moderator fisik, kohort, dan geografis.

Salah satu variabel yang memiliki pengaruh dan korelasi kuat terhadap prokrastinasi adalah *conscientiousness* (Steel, 2003). Variabel ini merupakan bagian

dari perbedaan individual. Korelasi antara prokrastinasi dan *conscientiousness* sebesar -0.627 (Suriyah & Sia, 2007). Orang yang memiliki tipe kepribadian ini memiliki ciri terorganisasi, terencana, persisten, *goal-directed*, *industriousness*, dan *self-control* (Ones & Viswesvaran, disitat dalam Steel, 2003).

Conscientiousness memiliki beberapa *facet*, seperti: *self control* atau *self discipline*, kemampuan memusatkan perhatian (*distractibility*), pengorganisasian (*organization*), dan motivasi berprestasi (*achievement motivation*). Kemampuan organisasi (*organization*) meliputi beberapa dimensi seperti mengurutkan, menstrukturkan, dan merencanakan hidup (Steel, 2003).

Prokrastinasi Sebagai Trait Kepribadian

Perspektif kepribadian mengasumsikan bahwa prokrastinasi merupakan sebuah sifat kepribadian yang konsisten sehingga terdapat rasa pesimis mengenai kemungkinan mengurangi perilaku prokrastinasi (Hulst & Jansen, 2002). *Trait* atau sifat adalah pola kecenderungan untuk bertindak laku dengan cara tertentu, dan sifatnya stabil (Hall & Lindzey, 1993). Hal ini menyebabkan manusia bertindak laku relatif tetap dari suatu situasi ke situasi lain (Hall & Lindzey).

Sembilan studi *short term* ($N = 928$) mengenai prokrastinasi yang perhitungan reliabilitasnya dilakukan dengan metode *test-retest* menghasilkan rata-rata korelasi sebesar $0,73$ (Steel, 2007). Pengukuran satu dan yang lain dilakukan dengan jarak 42 hari. Penelitian lain dilakukan Elliot (sitat dalam Steel, 2007) dengan menggunakan 281 partisipan dan diukur dengan metode *test-retest*. Partisipan dalam penelitian diminta untuk mengisi *Adult Inventory of Procrastination* (AIP). Penelitian tersebut merupakan penelitian jangka panjang dengan interval sepuluh tahun. Hasilnya, ditemukan korelasi sebesar $0,77$. Penelitian-penelitian ini merupakan indikasi bahwa prokrastinasi cukup adekuat untuk dikatakan sebagai *trait*.

Manajemen Waktu

Masih belum ada persetujuan mengenai definisi manajemen waktu pada beberapa penelitiannya (Claessens, Van Eerde, Rutte, & Roe, 2007). Namun, kebanyakan penulis mengacu pada pendapat Lakein (sitat dalam Claessens et al.) yang mengatakan

bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan, dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Selain definisi yang diajukan oleh Lakein, banyak definisi lain yang diajukan.

Dari berbagai literatur, Claessens et al. (2007) menyimpulkan manajemen waktu sebagai “tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan.”

Model Proses Manajemen Waktu

Tidak banyak teori mengenai manajemen waktu, hanya Macan (1994) yang menyediakan sebuah model mengenai proses memanajemen waktu (Claessens et al, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Macan et al., (1990) dilakukan untuk mengembangkan sebuah pengukuran bagi perilaku manajemen waktu. Alat ukur ini disebut sebagai *Time Management Behavior Scale* (TMBS).

Hasil analisis faktor pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku manajemen waktu terdiri atas empat faktor, yaitu: (1) Menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goals and priorities*), (2) mekanis-perencanaan dan penjadwalan (*mechanics-planning and scheduling*), (3) kesukaan terhadap pengorganisasian (*preference for organization*), dan (4) persepsi kontrol atas waktu (*perceived control of time*). Menetapkan tujuan dan prioritas meliputi kegiatan penetapan tujuan yang diinginkan, kebutuhan yang ingin dicapai, dan memprioritaskan berbagai tugas untuk mencapai tujuan ini. Mekanis-perencanaan dan penjadwalan merupakan perilaku yang identik dengan mengatur waktu, misalnya membuat daftar, merencanakan, dan menjadwalkan. Kesukaan terhadap pengorganisasian mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk menerapkan keteraturan, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun pendekatan terhadap tugas. Persepsi kontrol atas waktu merefleksikan keyakinan seseorang mengenai kemampuannya memengaruhi waktu yang dihabiskan.

Studi lebih lanjut yang dilakukan oleh Macan (1994) menunjukkan bahwa orang yang menerapkan tujuan dan prioritas, serta memiliki kesukaan terhadap pengorganisasian merasa memiliki kontrol atas waktu-

nya. Hal ini dapat dilihat lebih jelas pada Gambar 1.

Bila melihat gambar tersebut, dapat muncul anggapan bahwa persepsi kontrol atas waktu merupakan suatu variabel pengantara. Beberapa penelitian memang memisahkan faktor tersebut dari manajemen waktu (misalnya, Macan, 1994; Claessens, 2004), dan penelitian lain masih memasukkan persepsi kontrol atas waktu sebagai faktor (misalnya, Misra & McKean, 2000).

Hubungan Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Beberapa penelitian mencoba mengukur hubungan prokrastinasi dan manajemen waktu. Lay (sitat dalam Van Eerde, 2003) menemukan korelasi negatif antara *trait* prokrastinasi dan subskala *Time Management Behavior Scale* (TMBS) dari Macan. Lay dan Schouwenburg (sitat dalam Van Eerde, 2003) tidak menemukan korelasi, tetapi mendapatkan hasil yang jelas bahwa prokrastinator menggunakan lebih sedikit manajemen waktu daripada yang bukan prokrastinator. Van Eerde menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi kekhawatiran dan prokrastinasi dalam bekerja. Namun, pembahasan lebih lanjut menunjukkan adanya kemungkinan bahwa pelatihan hanya berfungsi sebagai katalis (pengantara yang dapat membantu munculnya efek) terhadap dampak berupa penurunan prokrastinasi dan kekhawatiran. Dikatakan bahwa pelatihan manajemen waktu mungkin hanya meningkatkan kesadaran seseorang terhadap perilakunya secara umum.

Hasil penelitian tersebut kurang konsisten, dan selama ini masih belum banyak dilakukan penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Bahkan, dalam sebuah *website* untuk

prokrastinator, www.procrastinators-anonymous.org (2007) dikatakan bahwa prokrastinasi kronis terjadi bukan karena masalah manajemen waktu. Oleh karena itu, perlu diteliti apakah sebenarnya terdapat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Terdapat beberapa variabel yang menjadi prediktor prokrastinasi. Salah satu prediktor yang terkuat dan konsisten adalah *conscientiousness* dengan seluruh fasetya (Steel, 2003). Orang dengan tipe kepribadian ini bersifat teratur, terkontrol, terencana, dan berorientasi pada tujuan (Suriyah & Sia, 2007; Ones & Viswesvaran, disitat dalam Steel). Kecenderungan prokrastinasi dapat dikurangi dengan *organization*, salah satu faset yang ada dalam *conscientiousness* (Locke & Latham, disitat dalam Steel). Dimensi *organization* meliputi kemampuan mengurutkan (*ordering*), menstrukturkan (*structuring*), dan merencanakan hidup (Steel).

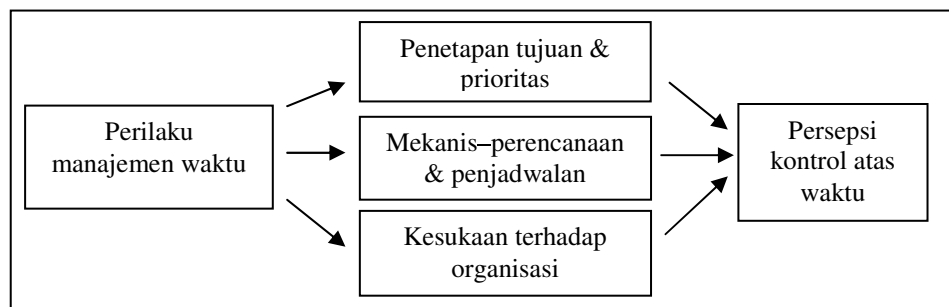
Dengan melihat penjabaran dimensi *organization*, maka tidak heran jika beberapa penulis (Cox & Read, 1989; Frings, 1999; Van Eerde, 2003) menyarankan penggunaan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi. Manajemen waktu, seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, meliputi tindakan menetapkan tujuan dan prioritas, kegiatan mekanis-perencanaan dan penjadwalan, dan kesukaan terhadap pengorganisasian (Macan et al., 1990; Macan, 1994).

Jadi, terdapat kemiripan antara dimensi perilaku *organization* dengan tindakan manajemen waktu. Oleh karena itu, terdapat dugaan bahwa perilaku manajemen waktu juga berhubungan dengan prokrastinasi.

Metode

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini ($N = 227$) merupakan



Gambar 1. Bagan perilaku manajemen waktu, adaptasi dari Macan (1994).

mahasiswa FPsiU angkatan 2004 dan 2005 yang masih aktif berkuliah pada semester gasal 2007/2008. Mahasiswa angkatan 2004 menginjak semester tujuh, sedangkan angkatan 2005 menginjak semester lima. Sampel dari angkatan 2004 sebanyak 105 orang dan dari 2005 sebanyak 122 orang.

Mahasiswa semester lima dan tujuh dipilih karena pada semester tersebut frekuensi tugas lebih banyak, dan usaha yang diperlukan untuk mengerjakan tugas lebih besar dari semester sebelumnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat fenomena prokrastinasi pada mahasiswa FPsiU (Suriyah & Sia, 2007).

Alat Ukur

Manajemen waktu diukur dengan *Time Management Behavior Scale* (TMBS) yang telah diadaptasi. Adaptasi dilakukan dengan menggunakan 24 dari 46 butir yang ada. Butir-butir yang dipilih merupakan butir dengan nilai *factor loading* tertinggi pada penelitian Macan et al. (1990) dan Macan (1994). Untuk menguji validitas TMBS digunakan teknik *Exploratory Factor Analysis* (EFA) (Netemeyer, Bearden, & Sharma, 2003). Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah butir-butir telah mengelompok pada faktornya. Butir dengan nilai *factor loading* < 0.4 (termasuk negatif) digugurkan. Akan tetapi, pada uji coba pertama standar yang digunakan 0.5. Tujuannya agar butir-butir yang ada lebih mengelompok pada faktornya. Butir-butir tidak valid pada proses uji coba digantikan dengan butir lain yang memiliki nilai *factor loading* tinggi pada penelitian sebelumnya (Macan et al., 1990; Macan, 1994). Reliabilitas adaptasi TMBS dalam penelitian ini sebesar 0.81.

Prokrastinasi akademik diukur dengan *Procrastination Assessment Scale for Student* (PASS) yang telah diadaptasi. PASS merupakan skala yang terdiri atas dua bagian. Bagian pertama digunakan untuk mengetahui prokrastinasi pada berbagai area akademik, dan bagian kedua digunakan untuk mengetahui alasan prokrastinasi. Adaptasi dilakukan dengan menghilangkan sub-bab “tugas akademik secara umum” pada bagian pertama, kemudian menambahkan pertanyaan yang berlawanan pada setiap sub-bab PASS bagian pertama. Tidak ada perubahan pada PASS bagian kedua. “Tugas akademik secara umum” dihilangkan karena dirasa kurang spesifik, sedangkan pertanyaan

yang berlawanan ditambahkan untuk meningkatkan reliabilitas PASS bagian pertama. Reliabilitas PASS bagian pertama dengan menggunakan tiga pertanyaan (sebelum diperpanjang) sebesar 0.78, sedangkan dengan enam pertanyaan sebesar 0.75. Reliabilitas PASS bagian kedua sebesar 0.80.

Reliabilitas tiap tipe tugas pada PASS bagian pertama dengan menggunakan tiga pertanyaan relatif lebih tinggi daripada dengan enam pertanyaan. Oleh karena itu, penelitian ini tetap menggunakan PASS dengan tiga pertanyaan, tanpa perpanjangan.

Prosedur

Subjek dalam penelitian ini diminta untuk mengisi skala yang dibagikan oleh peneliti. Pengisian dilakukan di kelas sebelum atau sesudah perkuliahan. Subjek yang merasa keberatan tidak diminta untuk mengisi skala. Peneliti memberikan kesempatan bagi subjek untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya selama mengerjakan. Subjek memberikan respon pada lembar jawaban yang dibuat terpisah dari skala psikologi.

Dilakukan dua kali uji coba untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji coba pertama dilakukan pada 30 orang subjek. Uji coba kedua dilakukan pada 45 orang. Uji coba kedua merupakan uji coba terpakai. Subjek pada uji coba kedua (45 orang) ditambahkan hingga menjadi 227 orang. Subjek yang tidak mengisi skala dengan lengkap dihapus dari proses analisis. Terdapat dua orang yang dihapus dalam penelitian ini.

Hasil

Untuk mengetahui alasan prokrastinasi yang dominan, dihitung rerata alasan prokrastinasi. Nilai rerata diperoleh dari total masing-masing faktor (Tabel 1). Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa tiga alasan yang paling dominan adalah kemalasan (6.5), kecenderungan merasa kewalahan dan tidak mampu mengatur waktu (6.40), serta kesulitan memutuskan (6.25).

Exploratory Factor Analysis skala manajemen waktu pada proses pengambilan data final menunjukkan bahwa terdapat enam faktor dalam manajemen waktu, yaitu mekanik–perencanaan dan pencatatan kegiatan, penggunaan waktu, persepsi kontrol atas wak-

Tabel 1
Deskripsi Rerata Alasan Prokrastinasi

No.	Alasan	Rerata
1.	Kecemasan terhadap evaluasi (<i>evaluation anxiety</i>)	4.88
2.	Perfeksionisme (<i>perfectionism</i>)	5.21
3.	Kesulitan memutuskan (<i>difficulty making decisions</i>)	6.25*
4.	Dependen dan mencari bantuan (<i>dependency and help seeking</i>)	4.88
5.	Ketidaksukaan terhadap tugas dan toleransi terhadap frustrasi rendah (<i>aversiveness of the task and low frustration tolerance</i>)	5.44
6.	Kurang percaya diri (<i>lack of self-confidence</i>)	5.54
7.	Kemalasan (<i>laziness</i>)	6.45*
8.	Kurang asertif (<i>lack of assertion</i>)	5.16
9.	Takut sukses (<i>fear of success</i>)	3.44
10.	Kecenderungan merasa kewalahan dan tidak mampu mengatur waktu (<i>tendency to feel overwhelmed and poorly manage time</i>)	6.40*
11.	Memberontak terhadap kontrol (<i>rebellion against control</i>)	4.35
12.	Mengambil risiko (<i>risk taking</i>)	5.18
13.	Pengaruh teman sebaya (<i>peer influence</i>)	4.98

* = tiga rata-rata tertinggi

tu, menetapkan tujuan dan prioritas, kesukaan terhadap pengorganisasian, dan perhatian terhadap detail. Skor faktor pada skala manajemen waktu akan dianalisis faktor untuk melihat seberapa sering faktor-faktor yang ada di dalamnya mengisi satu sama lain (*loaded*). Dua *principal factors* yang memiliki nilai *eigenvalues* lebih besar dari satu diekstrakkan, dengan 52.11% *total variance explained*. Faktor-faktor ini dirotasi dengan transformasi *varimax* untuk menghasilkan faktor yang ortogonal. Pada Tabel 2 ditampilkan nilai *factor loading* dari masing-masing faktor. Pada faktor pertama, dengan kriteria 0.4 diperoleh faktor yang saling mengisi satu sama lain yaitu, mekanik–perencanaan dan pencatatan kegiatan, menetapkan tujuan dan prioritas, serta kesukaan terhadap pengorganisasian. Pada faktor kedua, penggunaan waktu, persepsi kontrol atas waktu, dan perhatian terhadap detail saling mengisi satu sama lain.

Nilai korelasi antara prokrastinasi dan manajemen waktu ditampilkan pada Tabel 3. Hanya empat dari enam faktor manajemen waktu yang memiliki korelasi dengan prokrastinasi. Semua nilai korelasi yang ditampilkan memiliki nilai negatif, artinya semakin tinggi kemampuan manajemen waktu seseorang, maka se-

makin rendah prokrastinasinya. Faktor persepsi kontrol atas waktu (F3) banyak berkorelasi dengan faktor-faktor prokrastinasi, tetapi tidak berkorelasi dengan kemalasan. Hal ini berarti seseorang yang rajin atau malas bisa memiliki persepsi kontrol atas waktu yang tinggi atau rendah. Frekuensi menunda berkorelasi negatif dengan seluruh faktor dan total manajemen waktu.

Dari pengujian *outlier*, diperoleh empat subjek *outlier*. Subjek tersebut dihapus dari proses analisis, sehingga jumlah total subjek menjadi 223 orang. Uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Uji linearitas antarpasangan variabel menunjukkan bahwa seluruh skala bersifat linear. Untuk proses pengujian hipotesis digunakan skala prokrastinasi bagian pertama dengan tiga pertanyaan. Pada uji coba pertama dan kedua diketahui bahwa nilai korelasi dan reliabilitas dengan menggunakan tiga pertanyaan lebih tinggi daripada enam pertanyaan. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik parametrik karena data berdistribusi normal dan linear.

Analisis regresi linear menghasilkan nilai sumbuangan efektif (*R Square*) sebesar 10.8%, $F = 26.634$

Tabel 2
Loading Faktor Manajemen Waktu

	Faktor 1	Faktor 2
Mekanik–perencanaan dan pencatatan kegiatan	0.783*	0.075
Penggunaan waktu	0.195	0.698*
Persepsi kontrol atas waktu	-0.083	0.821*
Menetapkan tujuan dan prioritas	0.487*	0.347
Kesukaan terhadap pengorganisasian	0.727*	0.035
Perhatian terhadap detail	0.388	0.512*

* = *factor loading* \geq 40

($p = 0.0001$) sehingga disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini membentuk hubungan yang linear. Dengan begitu hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Pengujian hubungan dengan menggunakan *Pearson Product Moment* menghasilkan nilai r sebesar -0.377 ($p = 0.0001$). Korelasi negatif artinya bila seseorang memiliki skor prokrastinasi tinggi, maka manajemen waktunya rendah. Sebaliknya bila manajemen waktunya tinggi, maka prokrastinasinya rendah.

Bahasan

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Walaupun ditemukan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan manajemen waktu, tetapi manajemen waktu yang buruk tidak bisa disamakan dengan prokrastinasi (Steel, 2002). Maksudnya, bila seseorang tidak mampu mengestimasi waktu sehingga kewalahan dengan tugasnya, ia tidak bisa dianggap sebagai prokrastinator.

Steel (2002) menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan secara sengaja, padahal orang tersebut mengetahui bahwa ia memerlukan waktu lebih banyak. Ada kalanya rasionalisasi menutupi logika seseorang, sehingga walaupun waktu yang dimiliki sempit orang tersebut tetap merasa yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik (Tuckman, 2002). Keyakinan tersebut seperti kurang tepat, karena penelitian yang dilakukan oleh Steel, Brothen, &

Wambach (2001) menunjukkan bahwa orang yang melakukan prokrastinasi memperoleh hasil lebih buruk. Sepertinya prokrastinasi hanya bisa sukses pada kondisi perkuliahan tradisional yang memberikan kesempatan pada prokrastinator untuk menghindari hukuman saat melakukan prokrastinasi (Tuckman). Salah satu cara yang dilakukan misalnya, dengan mengemukakan alasan palsu (Ferrari, Keane, Wolfe, & Beck, 1998). Dalam penelitian ini, subjek berprokrastinasi karena kemalasan (rerata 6,45; lihat Tabel 1).

Dalam penelitian yang dilakukan Macan et al. (1990) ditemukan empat faktor dalam manajemen waktu. Analisis faktor dalam penelitian ini menemukan bahwa terdapat lebih dari empat faktor dalam manajemen waktu. Faktor tambahannya yaitu, penggunaan waktu dan perhatian terhadap detail. Penggunaan waktu berkorelasi sebesar 0.667 terhadap total manajemen waktu, sedangkan korelasi perhatian terhadap detail adalah 0.531 dengan total. Kedua faktor baru ini saling mengisi dengan persepsi kontrol atas waktu dengan nilai 0.698 untuk penggunaan waktu, dan 0.512 untuk perhatian terhadap detail (lihat Tabel 2).

Persepsi kontrol atas waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi ($r = -0.548$; lihat Tabel 3). Ini artinya prokrastinator cenderung memiliki persepsi kontrol atas waktu yang kurang baik. Specter & Ferrari (2000) mengatakan bahwa prokrastinator cenderung mengabaikan waktu untuk mengenang keberhasilannya di masa lalu, dan tidak berorientasi untuk tujuan untuk masa mendatang. Akibatnya, prokrastinator cenderung gagal mengerjakan jadwal tugasnya. Tampaknya hal ini juga didukung dengan korelasi antara frekuensi mengalami masalah dan persepsi kontrol atas waktu ($r = -0.499$). Orang yang

Tabel 3
Korelasi Prokrastinasi dan Manajemen Waktu

	Manajemen waktu				
	F1	F2	F3	F5	Total
Tugas <i>paper/</i> laporan	-0.371	-0.371	-0.429	-	-0.354
p Belajar ujian	-	-	-0.364	-	-
r Pertanyaan a	-0.354	-0.479	-0.344	-0.365	-0.579
o Pertanyaan b	-	-	-0.499	-	-0.301
r Total bagian pertama	-	-0.346	-0.458	-	-0.377
a Kesulitan memutuskan	-	-	-0.486	-	-
t Kurang percaya diri	-	-	-0.376	-	-
i Kemalasan	-	-0.417	-	-	-0.391
a Kewalahan & tidak mampu mengatur waktu	-	-	-0.363	-	-

“-“ = memiliki nilai korelasi kurang dari 0,3.

Keterangan. F1 = mekanik–perencanaan dan pencatatan kegiatan

F2 = penggunaan waktu

F3 = persepsi kontrol atas waktu

F5 = kesukaan terhadap pengorganisasian

Pertanyaan a = frekuensi menunda

Pertanyaan b = frekuensi mengalami masalah

memiliki persepsi kontrol atas waktu rendah lebih sering mengalami masalah karena penundaan yang dilakukan.

Artikel “*Procrastination: The New Master Skill of Time Management*” yang ditulis oleh Chase (2003) kurang mendapat bukti kuat dalam penelitian ini. Chase mengatakan bahwa penundaan bisa menjadi wujud kegiatan menetapkan prioritas. Akan tetapi, nilai korelasi antara frekuensi menunda dan faktor menetapkan tujuan dan prioritas sangat rendah, hanya -0.197. Nilai negatif pada korelasi menunjukkan bahwa semakin besar frekuensi penundaan, maka semakin kecil penetapan tujuan dan prioritas yang dilakukan.

Sepertinya hal ini dapat terjadi karena butir pada aspek frekuensi menunda merupakan kumpulan pertanyaan mengenai penundaan pada area akademik, dan penundaan ini biasanya membawa konsekuensi negatif. Misalnya, bila belajar untuk ujian ditunda maka seseorang bisa terancam mendapat nilai buruk, atau saat jadwal mengembalikan buku perpustakaan dilanggar ia bisa terkena skorsing peminjaman buku. Jadi, seseorang enggan menunda tugas pada area akademik, sehingga apabila skor penundaannya tinggi maka hal itu memang terjadi karena ia memang tidak mam-

pu menetapkan tujuan dan prioritas–bukannya wujud penerapan tujuan dan prioritas seperti dikatakan oleh Chase.

Pengujian reliabilitas terhadap skor prokrastinasi kelima area akademik menghasilkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.71. Artinya, prokrastinasi dalam lingkungan akademik dapat dikatakan konsisten. Hasil ini membuktikan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan (*habit*) yang sifatnya situasional, relatif stabil dalam lingkungan akademik, atau dapat pula dikatakan sebagai *state procrastination*. Bukti bahwa prokrastinasi adalah *trait* (Steel, 2003) belum dapat diketahui dalam penelitian ini. Untuk mengetahui apakah prokrastinasi merupakan sebuah *trait*, perlu dilakukan pengujian ulang dengan selang waktu tertentu menggunakan subjek yang sama.

Simpulan

Ditemukan korelasi negatif sebesar -0.377 antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Pengujian linearitas menyatakan bahwa manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan linear,

dan sumbangan efektif yang diberikan manajemen waktu sebesar 10.8%. Akan tetapi, manajemen yang buruk tidak boleh disamakan dengan prokrastinasi. Manajemen waktu yang buruk baru dianggap prokrastinasi jika hal itu dilakukan dengan sengaja walaupun prokrastinator sadar bahwa ia butuh waktu lebih banyak (Steel, 2002).

Setelah mengetahui bahwa manajemen waktu memang berhubungan dengan prokrastinasi, maka saran yang diberikan beberapa penulis untuk menerapkan manajemen waktu bagi prokrastinasi dapat dibenarkan. Akan tetapi, hal ini harus dipahami secara hati-hati, sebab penelitian ini menguji hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi dalam bidang akademik saja. Jadi, belum tentu manajemen waktu juga berhubungan dengan prokrastinasi di bidang lain (selain bidang akademik). Sebab, diperkirakan bahwa karakteristik khas dari berbagai bidang kehidupan maupun orang yang tinggal di dalamnya berbeda, sehingga terdapat kemungkinan bahwa prokrastinasi tidak selalu berhubungan dengan manajemen waktu.

Dari skala prokrastinasi bagian kedua yang digunakan untuk mengetahui alasan prokrastinasi, ditemukan bahwa tiga alasan yang tertinggi adalah kemalasan, kecenderungan merasa kewalahan dan tidak mampu mengatur waktu, serta kesulitan memutuskan. Ketiga alasan tersebut berkorelasi dengan manajemen waktu. Kemalasan berkorelasi dengan faktor penggunaan waktu dan total skala manajemen waktu. Kecenderungan merasa kewalahan dan tidak mampu mengatur waktu, serta kesulitan memutuskan hanya berkorelasi dengan faktor persepsi kontrol atas waktu.

Bila melihat sumbangan efektif manajemen waktu terhadap prokrastinasi sebesar 10,8%, maka prokrastinasi sebaiknya juga diintervensi dengan *treatment* tambahan selain manajemen waktu. *Treatment* tambahan dapat menggunakan beberapa faset dalam *conscientiousness* karena adanya korelasi yang kuat dengan prokrastinasi (Steel, 2003). Beberapa faset *conscientiousness* antara lain: *Self control* atau *self discipline*, kemampuan memusatkan perhatian (*distractibility*), dan motivasi berprestasi (*achievement motivation*).

Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan eksperimen yang memberikan pelatihan manajemen waktu kepada prokrastinator, karena ditengarai adanya sumbangan manajemen waktu dalam prokrastinasi. Kelompok eksperimen dapat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sama sekali belum pernah me-

ngikuti pelatihan atau belajar mengenai manajemen waktu sebelumnya. Pada akhir penelitian dapat diukur kembali bagaimana tingkat prokrastinasinya. Peneliti diharapkan dapat jeli untuk mewaspadai adanya hal-hal lain yang dapat menurunkan prokrastinasi selain manajemen waktu.

Peneliti juga harus mewaspadai bias persepsi kontrol atas waktu, sebab ada kalanya prokrastinator merasa memiliki kontrol atas waktunya. Bila hal ini memang terjadi, maka harus dicari tahu penyebabnya. Apakah prokrastinasinya dilakukan sebagai wujud penetapan prioritas (lihat Chase, 2003), atau karena hal lain. Misalnya, subjek dapat diminta untuk mengisi lembar *self-report* yang menceritakan alasan penundaan yang dilakukan, atau melakukan wawancara terstruktur dengan subjek. Penelitian lain mengenai prokrastinasi sebagai *trait*, atau prokrastinasi di bidang lain (selain akademik) juga dapat dilakukan untuk memperkaya pemahaman mengenai prokrastinasi.

Penelitian lain mengenai manajemen waktu yang hendak menggunakan adaptasi TMBS dalam penelitian ini, harus memperhatikan kisi-kisi skala manajemen waktu. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat enam faktor dalam perilaku manajemen waktu, yaitu mekanik-perencanaan dan pencatatan kegiatan (*mechanics-planning & scheduling*), penggunaan waktu (*use of time*), persepsi kontrol atas waktu (*perceived control of time*), menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goal and priorities*), kesukaan terhadap pengorganisasian (*preference for organizations*), perhatian terhadap detail (*attention to details*). Jadi, penelitian berikutnya yang menggunakan adaptasi TMBS dari penelitian ini harus memasukkan enam faktor tersebut.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan kata “menunda” dalam alat ukur prokrastinasi. Penggunaan kata-kata menunda dalam skala rentan mengalami kontaminasi dari sumber lain (Steel, 2002). Seperti definisi yang telah dijelaskan sebelumnya, prokrastinasi tidak hanya sekadar menunda, prokrastinasi merupakan penundaan yang irasional.

Dalam penelitian ini, skala PASS diperpanjang dengan pertanyaan yang berlawanan. Pertanyaan “Seberapa sering Anda menunda-nunda pengerjaan tugas ini?” ditambahkan menjadi “Seberapa sering Anda se-

gera mengerjakan tugas ini?" Kesegeraan tidak selalu bijak dan dapat merefleksikan sikap buru-buru yang ceroboh, yang merupakan indikasi seorang pembuang waktu (Milgram & Naaman, O'Donoghue & Rabin, disitat dalam Steel, 2002). Untuk pengembangan instrumen, perlu dicari padanan kata "segera" yang dapat mengesankan kehati-hatian, bukannya kecerobohan.

Beberapa orang subjek merasa kesulitan memahami skala yang disajikan. Pilihan jawaban tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu untuk pertanyaan "Sejauh mana..." dianggap membingungkan oleh subjek. Dalam bentuk aslinya, PASS (Solomon & Rothblum, 1988) memberikan pilihan jawaban berbeda untuk tiap pertanyaan. Hal ini tidak dilakukan dalam penelitian ini karena jumlah lembar pernyataan dan pertanyaan skala sudah cukup banyak. Bila tiap pertanyaan untuk PASS bagian pertama diberi pilihan, maka skala yang disajikan pada subjek akan terlihat makin tebal dan membosankan.

Pustaka Acuan

- Atkinson, P. (1991). *Manajemen waktu yang efektif* (A. Maulana, Pengalih bhs). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Burka J., & Yuen, L. (1989). *Procrastination is the thief of time*. Diunduh 4 September, 2006, dari <http://sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.doc>
- Claessens, B. (2004). *Perceived control of time: Time management and personal effectiveness at work*. Disertasi, tidak diterbitkan, Program Pascasarjana Technische Universiteit Eindhoven, Eindhoven.
- Claessens, B., Van Eerde, W., Rutte, C., & Roe, R. (2007). A review of time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Chase, L. (2003). *Procrastination: The new master skill of time management*. Diunduh tanggal 22 Maret 2007 dari <http://www.digitaloutput.net/content/ContentCT.asp?P=370>
- Chu, A., & Choi, J. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Cox, J. & Read, R. (1989, Fall). Putting it off 'til later, procrastination: Causes and Corrections. *Baylor Business Review*, 7(3), hlm. 10-14.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. Keane, S., Wolfe, R., & Beck, B. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199-215.
- Frings, C. (1999). *How to control procrastination-effective time management*. Diunduh 8 Maret, 2007, dari http://findarticles.com/p/articles/mi_m3230/is_5_31/ai_54776937
- Hall, C., & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian 3: Teori-teori sifat dan behavioristik* (Yustinus, Pengalih bhs). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hulst, M., & Jansen, E. (2002). Effects of curriculum organization on study progress in engineering studies. *Research in Higher Education*, 43, 489-506.
- LaForge, M. (2005). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Diunduh 4 September, 2006, dari <http://abe.villanova.edu/proc2005/laforge.pdf>
- Macan, T., Shahani, C., Dipboye R., & Phillips, A. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 8(4), 760-768.
- Macan, T. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Netemeyer, R., Bearden, W., & Sharma, S. (2003). *Scaling procedures: Issues and applications*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Sia, T.D. (2006). Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi? Sebuah meta-analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Solomon, L., & Rothblum E. (1988). Procrastination assessment scale-students. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack (Eds.), *Dictionary of behavior assessment techniques* (hlm. 358-360). New York: Pergamon Press.
- Specter, M., & Ferrari, J. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 197-202.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished doctoral dissertation,

- University of Minnesota, Minneapolis.
- Steel, P. (2003). *The nature of procrastination*. Diunduh 19 September, 2006, dari http://www.haskayne.ucalgary.ca/research/WorkingPapers/research/media/HROD_working_papers/2003_07.pdf
- Steel, P. (2006). *Procrastination and you*. Diunduh 19 September, 2006, dari <http://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/cases/cases.html>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Surijah, E., & Sia, T. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Taylor, H. (1990). *Manajemen waktu: Suatu pedoman pengelolaan waktu yang efektif dan produktif* (D. Riskomar, Pengalih bhs). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Tuckman, B. (2002). *The relationship of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines*. Diunduh 19 September, 2006, dari <http://all.successcenter.ohio-state.edu>
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and management training. *Journal of Psychology*, 137(5), 421-434.
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 3(1), 179-187.