

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.