



ISSN 1411-2671

INSAN

MEDIA PSIKOLOGI

**Karakteristik Psikometrik Tes
Berdasarkan Pendekatan Teori Tes
Klasik dan Teori Respon Aitem**

Ali Ridho

**Pengaruh Terapi Multimodal
Terhadap Gangguan Cemas**

Jaka Santosa Sudagijono

Vol. 9 No. 2, Agustus 2007

Rp. 15.000,-

INSAN Media Psikologi terbit pertama kali pada bulan Desember 1999. Diterbitkan tiga kali setahun sebagai media informasi dan komunikasi gagasan, pemikiran, dan hasil penelitian di bidang psikologi. Visi **INSAN Media Psikologi** adalah mendorong berkembangnya disiplin psikologi yang memiliki karakter lokal masyarakat Indonesia.

INSAN Media Psikologi has been published since December 1999. *INSAN Media Psikologi* is published three times a year as a communication media of ideas, opinions, and research in psychology. Its vision is to develop indigenous psychology in Indonesian community.

Pelindung/Patron

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Dean of Faculty of Psychology Airlangga University

Pengarah/Advisor

Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Vice Dean I of Faculty of Psychology Airlangga University

Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Vice Dean III of Faculty of Psychology Airlangga University

Pemimpin Redaksi/Chief Editor

Ilham Nur Alfian, M.Psi

Penyunting Pelaksana/Managing Editor

Achmad Chusairi, S.Psi
Rakhman Ardi, S.Psi

Mitra Bestari/Reviewer

Prof. Dr. Marsetyo (Unair)
Prof. Dr. Enoch Markum (UI)
Prof. Koentjoro, MBSc, Ph.D (UGM)
Dr. Sugiyanto (UGM)
Prof. Dr. Yahaya Mahamood (UKM Malaysia)
Prof. Madya Dr. Arifin Hj. Zainal (UKM Malaysia)
Dr. Gusni Saat (UKM Malaysia)
Dr. Mustaffa Omar (UKM Malaysia)

Dewan Redaksi/Editorial Board

Prof. Dr. Fendy Suhariadi
Dr. Cholichul Hadi, M.Si
Dr. Suryanto, M.Si
Dr. Seger Handoyo, M.Si
Dr. MMW. Tairas, MA
Dra. Woelan Handadari, M.Si
Dra. Dewi Retno Suminar, M.Si
Drs. Hawaim Machrus, M.S
Drs. Ino Yuwono, MA.

Redaksi mengundang para ahli, sarjana, praktisi, dan peminat psikologi untuk menulis secara ilmiah, bebas, dan kreatif. Panjang tulisan 10-15 halaman kuarto spasi ganda. Redaksi dapat menyingkat dan memperbaiki tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah maksud dan isinya.

We invite experts, practitioners, and people with interest in psychology to write scientific and creative articles. The article must contain 4000-6000 words (not more than 15 pages) and should typed double-spaced on quarto papers. We will edit the published article without changing its contents and meaning.

Alamat Redaksi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Jl. Dharmawangsa Dalam Surabaya 60286
Telp. +6231-5032770 / Faks. +6231-5025910
e-mail: insanmedia@unair.ac.id

Editor Address
*Faculty of Psychology, Airlangga University
Dharmawangsa Dalam, Surabaya 60286
Call +6231-5032770 / Fax. +6231-5025910
e-mail: insanmedia@unair.ac.id*

Hak Cipta

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi jurnal ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

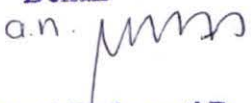
Copyright
All rights reserved. No part of this journal may be reproduced in any form, by photostat, microform, retrieval system, or any other means, without the prior written permission of the copyright holder.

DAFTAR ISI

Pengantar Redaksi

- Ali Ridho** 83 Karakteristik Psikometrik Tes Berdasarkan Pendekatan Teori Tes Klasik Dan Teori Respon Aitem
- Jaka Santosa Sudagijono** 105 Pengaruh Terapi Multimodal Terhadap Gangguan Cemas
- Doris Padmini Selvaratnam** 121 Social Capital Formation in the Local Islamic Banking Institution: Interdependence Psychology Perspective (Case Study of the Bank Islam and Bank Muamalat, Selangor, Malaysia)
- Yunizawaty Yusof**
- Cholichul Hadi**
- Sia Tjundjing** 135 Kerjakan yang Penting, Bukan Hanya yang Penting Dikerjakan: Penelitian Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Grounded Theory
- Khoiruddin Bashori** 145 Psychological Problems of Santri, The Risk of Insecure Attachment

TANGGAL 26 NOV 2014
MENGESAHKAN
FOTO COPY SESUAI DENGAN ASLINYA
Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya
Dekan

a.n. 
Prof. Dr. Yusti Probowati R.
NPK. 190020

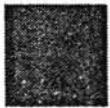
Kerjakan yang Penting, Bukan Hanya yang Penting Dikerjakan: Penelitian Prokrastinasi Akademik Berdasarkan *Grounded Theory*

Sia Tjundjing

Faculty of Psychology, Surabaya University
std@ubaya.ac.id

Abstract. *Various instruments for academic procrastination measurement are assumed valid to identify tendencies and typologies of procrastination. This study tries to add some new nuances in the academic pursuit of academic procrastination through a grounded theory based study. Results from interviews were used to describe the dynamics of decision making of respondents during his/her procrastination. Terms such as task interpretation, personal work planning, task implementation and thinking process are components in the proposed tentative model. Application of the respondent's decision making in conducting academic assignments and minitheses are discussed.*

Keywords: *decision making, procrastination, grounded theory research*



Mengapa ada mahasiswa yang berhasil meraih IP 4.00, sedangkan sebagian lain menerima label sebagai mahasiswa *nasakom* (nasib satu koma)? Mengapa ada mahasiswa yang belajar dengan sistem *mencicil* (membagi materi pelajaran menjadi beberapa bagian kecil untuk dikerjakan lebih awal) sedangkan mahasiswa yang lain harus *mencicil*-kan (membelalakkan) mata ketika

menghadapi ujian? Apabila diamati dengan cermat akan terlihat bahwa perbedaan prestasi akademik atau proses persiapan ujian merupakan cerminan perbedaan sikap dan perilaku mahasiswa terhadap suatu objek sikap, dalam hal ini adalah kehidupan akademik. Ada mahasiswa yang menganggap dunia akademik sebagai sesuatu yang penting dan menyenangkan, sedangkan yang lain menganggap dunia akademik sebagai sumber segala siksaan yang membosankan, menyebalkan dan menyakitkan. Perbedaan perilaku mahasiswa tersebut bermuara pada perbedaan putusan yang mereka buat terkait kehidupan akademik mereka. Ada mahasiswa yang berkuliah atas pilihan sendiri, ada pula yang berkuliah karena tuntutan orang tua atau sekedar mengisi waktu luang daripada menganggur di rumah. Oleh karena itu, tampaknya tidaklah berlebihan apabila sumber dari perbedaan sikap dan pola berkuliah mahasiswa juga bersumber dari proses pengambilan putusan mahasiswa ketika menjalani kehidupan akademik.

Salah satu pertanyaan yang sering terlontar terkait kehidupan akademik adalah mengapa beberapa mahasiswa tidak menjalani kegiatan akademik dengan maksimal. Mengapa banyak mahasiswa yang baru belajar ketika mendekati ujian, atau terlambat mengumpulkan tugas karena masih dalam proses penjiwaan? Mengapa pula masih ada mahasiswa yang mengerjakan tugas satu minggu sebelum dikumpulkan padahal tugas tersebut telah disampaikan sejak awal perkuliahan, sekitar dua sampai tiga bulan sebelumnya? Kecenderungan untuk menunda pengerjaan sesuatu yang penting dan sebenarnya sudah direncanakan untuk dikerjakan biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila terjadi di bidang akademik, fenomena tersebut biasa disebut prokrastinasi akademik. Penelitian kali ini bertujuan memahami dinamika dalam diri mahasiswa ketika menerima tugas perkuliahan sampai akhirnya menunda pengerjaan tugas.

Metode Penelitian

Peneliti melakukan wawancara terhadap tiga orang mahasiswa (dua orang mahasiswa S-1 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, dan seorang mahasiswa S-2 Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada) untuk memahami dinamika yang mereka alami ketika menerima tugas, merencanakan pengerjaan sampai akhirnya benar-benar mengerjakan tugas. Dari kedua mahasiswa S-1, yang seorang adalah mahasiswa angkatan 2004 dengan IP tinggi (3.9), sedangkan yang lain adalah mahasiswa angkatan 2000 dengan IP rendah (2.0). Mahasiswa S2 belum memiliki IP karena baru semester pertama.

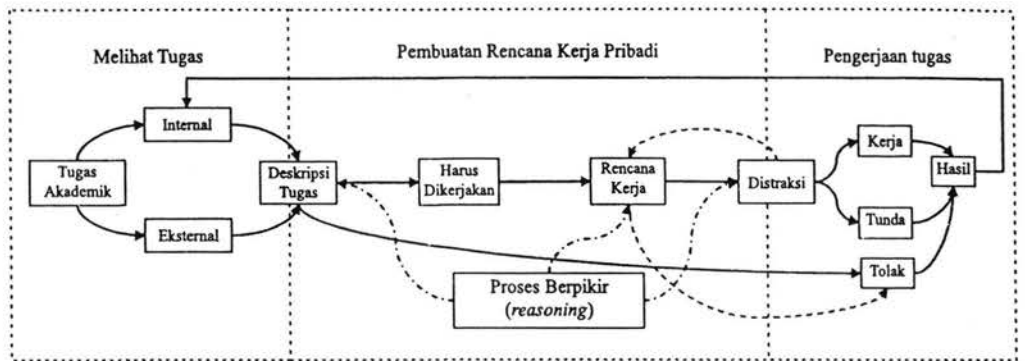
Dari hasil wawancara diperoleh empat tema besar yang mewarnai proses pengambilan putusan mahasiswa yang menerima tugas kuliah. Dari keempat tema besar, tiga tema diantaranya merefleksikan tahap-tahap yang dilalui mahasiswa ketika mengerjakan tugas kuliah. Ketiga tema besar tersebut adalah melihat tugas, pembuatan rencana kerja pribadi, dan pengerjaan tugas. Satu tema besar lainnya adalah proses berpikir (*reasoning*) yang merefleksikan prinsip dan nilai hidup serta kondisi yang dihadapi mahasiswa. Proses berpikir terjadi pada

waktu awal, yaitu pemilihan aktivitas, ataupun pada waktu akhir, yaitu pemilihan cara kerja untuk aktivitas masing-masing. Keempat tema besar beserta kategori dan semua *property* (Himam, 2005; Strauss & Corbin, 1998) penyusunnya dapat dilihat pada Tabel 1. Keterkaitan antara semua bagian disajikan secara visual pada Gambar 1.

Tabel 1. Open Coding Proses Pengambilan Putusan Mahasiswa Ketika Berprokrastinasi

Tema besar	Kategori	Property	Contoh	Sumber
Lihat Tugas	Sumber informasi Deskripsi	Ekstenal Internal Hasil yang diharapkan Jenis tugas Bahan yang dibutuhkan Konsekuensi	Orang dekat Lembaga Gaya hidup Pengalaman Masa depan Sekarang atau segera Analisis data Membaca Literatur Waktu Energi Berbahaya Stres Depresi	Orang tua Teman Browsing Internet Pengalaman gagal
Pembuatan Rencana Kerja Pribadi	Target yang harus dicapai Rencana kerja (Strategi)	Tenggat waktu (deadline) Kualitas kerja Jadwal kerja Cara kerja	Mulai Selesai Nilai Jumlah halaman Urutan kerja Durasi kerja Mengumpulkan bahan Membaca literatur <i>Finishing touch</i>	
Pengerjaan Tugas	Dikerjakan Ditunda Tidak Dikerjakan	Alasan konsekuensi Alasan konsekuensi Alasan konsekuensi	Lebih penting Konsekuensi besar lebih Lebih tidak mendesak Konsekuensi kecil tidakkksa Tidak penting Tidak ada konsekuensi	

Proses Berpikir (Reasoning)	Prinsip & Nilai	Penting Mendesak Menyenangkan Kesulitan Lingkungan	Segera dikerjakan
	Kondisi & Distraksi	Diri	Orang tua Musik Berenergi Malas



Gambar 1. Dinamika penundaan pengerjaan tugas akademik yang telah direncanakan (berprokrastinasi)

Hasil dan Pembahasan

Hasil Tematik

Kategori Besar Pertama: Melihat Tugas

Proses pengambilan putusan mahasiswa berawal dari proses pengumpulan, pemilahan dan pemilihan informasi tentang stimulus, dalam hal bidang akademik, dicontohkan dengan tugas-tugas apa saja yang dapat dikerjakan. Setiap mahasiswa selalu dihadapkan pada alternatif aktivitas (*hobby*, atau tugas) yang bervariasi setiap waktu. Alternatif aktivitas tersebut sedemikian banyaknya sehingga tidak semua dapat dikenali apalagi dikerjakan oleh mahasiswa. Aktivitas-aktivitas tersebut akan mengalami proses seleksi atau penyaringan yang dilakukan mahasiswa baik secara disengaja ataupun tidak. Alternatif tersebut secara umum terseleksi berdasarkan prinsip dan nilai mahasiswa (responden EAS, "...setiap orang itu pasti punya prinsip dan nilai. Nah yang sesuai dengan prinsip dan nilai saya itu yang penting dan sangat penting.").

Reaksi yang dimunculkan individu terhadap tugas ditentukan oleh informasi yang dimiliki individu terkait tugas yang diterima. Ketika individu "*melihat tugas*" (responden IH, "*Hmmmnn...pertama... saya lihat dulu tugasnya nih seperti apa gitu... .*"), terdapat dua hal yang menjadi pusat perhatian. Hal pertama adalah

sumber informasi yang diperoleh. Hal kedua adalah deskripsi tugas yang diperoleh.

Sumber informasi. Sumber informasi tentang tugas dapat dibagi lagi menjadi dua, yaitu sumber eksternal dan internal. Sumber eksternal mengacu pada informasi yang diperoleh dari pihak luar diri, orang dekat atau lembaga (dosen atau asisten). Sumber informasi internal merupakan hasil dari pengalaman dan gaya hidup individu sebelumnya.

Deskripsi tugas. Deskripsi tugas terbagi menjadi empat *property*, yaitu hasil yang diharapkan, jenis tugas, bahan yang dibutuhkan, dan konsekuensi (dampak yang akan diperoleh apabila diselesaikan atau tidak diselesaikan). *Property* hasil yang diharapkan mengacu pada penilaian individu terhadap hasil, apakah akan dirasakan segera atau bahkan seketika atau baru terasa di masa mendatang. Jenis tugas menunjukkan variasi tugas akademik, mulai tugas mencari, membaca dan mendalami literatur, melakukan analisis statistik, atau memberikan presentasi, serta ujian. Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas terbagi menjadi literatur dan waktu yang dibutuhkan, serta energi dan keterampilan yang harus digunakan. Konsekuensi yang dimaksud di sini menunjukkan seberapa besar dampak yang akan diperoleh individu apabila tugas tersebut dikerjakan, tidak dikerjakan, atau ditunda pengerjaannya.

Pemahaman individu tentang sumber-sumber informasi serta deskripsi tugas akan membentuk sikap dan penilaian individu terhadap tugas. Ada tugas-tugas yang dianggap harus dikerjakan, ada pula tugas-tugas yang dinilai tidak perlu dikerjakan, atau dalam istilah lain tidak dikerjakan pun tidak ada masalah. Tugas-tugas yang dianggap harus dikerjakan akan diproses lebih lanjut dan disusun dalam suatu rencana kerja pribadi.

Kategori Besar Kedua: Pembuatan Rencana Kerja Pribadi

Tugas-tugas yang lolos dari tahap seleksi pertama akan dibuatkan rencana kerja pribadi. Dalam menyusun rencana kerja pribadi, individu memutuskan dua hal penting, yaitu target yang harus dicapai serta rencana untuk mencapainya.

Target yang harus dicapai. Kategori pertama, target yang harus dicapai mendeskripsikan tenggat waktu pribadi serta kualitas hasil. Tenggat waktu biasanya dibagi menjadi waktu memulai pengerjaan tugas serta waktu menyelesaikan tugas. *Property* kedua, kualitas hasil menentukan nilai atau indikator yang lebih konkret misalnya jumlah halaman.

Rencana kerja. Kategori kedua, adalah menyusun rencana kerja untuk mencapai target yang diharapkan. Rencana kerja dapat dibagi menjadi dua *property*, jadwal dan cara kerja. Jadwal kerja menentukan urutan kerja, tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu, dan durasi waktu, jumlah waktu yang dialokasikan untuk tugas tertentu. Cara kerja akan menentukan bahan yang masih harus dicari, literatur yang harus dibaca serta hal-hal lain untuk memeriksa kelengkapan sekaligus menyempurnakan tugas.

Rencana kerja dapat disusun secara sistematis dan tertulis, ataupun hanya disimpan dalam benak pikiran mahasiswa yang bersangkutan. Berdasarkan

pengakuan secara lisan dari responden EAS, daftar tugas baru akan ditulis apabila jumlahnya begitu banyak atau begitu kompleks sehingga melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengolahnya secara mental.

Kategori Besar Ketiga: Pengerjaan Tugas

Ketika mahasiswa sampai pada kategori ketiga, mahasiswa diasumsikan sudah menyusun target yang ingin dicapai serta rencana kerja untuk mencapainya. Rencana yang disusun terkadang dapat berjalan mulus dan memberikan hasil sesuai harapan. Di sisi lain, rencana tersebut tidak jarang harus disusun ulang karena tidak berjalan sesuai harapan atau dugaan semula. Hal ini biasa terjadi ketika muncul *distrakstor* (pengganggu) yang tidak terduga. Pada kondisi tersebut, individu dapat melakukan salah satu dari tiga alternatif berikut, terus mengerjakan, menunda atau menyusun ulang rencana kerja (responden IH, "*Nah itu kan berarti di luar prediksi, berarti kita kan harus,,, eee.. mengatur ulang lagi jadwalnya, supaya tugas kita bisa terselesaikan*"). Penjelasan lebih rinci tentang distraksi terdapat pada pembahasan tema keempat.

Dikerjakan. Sebuah tugas akan terus dikerjakan sesuai rencana semula apabila distraksi yang terjadi dinilai tidak penting atau dinilai tidak mengganggu. Hal ini akan menyebabkan tugas dapat diselesaikan sesuai harapan semula, baik dari segi tenggat waktu atau kualitas hasil yang diharapkan.

Ditunda. Sebuah tugas akan ditunda pengerjaannya apabila distraksi yang terjadi dianggap mengganggu dan perlu diatasi. Sekalipun demikian, individu juga merasa bahwa tugas tetap harus diselesaikan, sehingga terjadinya distraksi tersebut tidak akan menghilangkan atau menghambat pencapaian tugas. Individu umumnya berencana mengerjakan tugas setelah distraksi tersebut teratasi. Sebagai konsekuensi dari penundaan ini, biasanya individu akan mengubah tenggat waktu atau kualitas tugas, misalnya menjadi lebih panjang dari jadwal semula atau kualitas diturunkan (target nilai atau jumlah halaman). Apabila penundaan ini terjadi karena distraksi yang tidak penting, putusan untuk menunda inilah yang biasa disebut prokrastinasi, yaitu putusan untuk menunda pengerjaan tugas (atau mengurangi kualitas tugas) karena adanya suatu distraktor yang lebih kecil nilai utilitas (kegunaannya), sekalipun tahu bahwa penundaan tersebut berisiko mengakibatkan kegagalan atau dampak negatif lainnya.

Atur ulang dan ditolak. Apabila distraktor tersebut dinilai begitu mengganggu, namun individu tetap bersikeras mempertahankan target (tenggat waktu atau kualitas hasil) individu akan mengatur ulang rencana dan jadwal kerja, biasanya dengan mengurangi waktu untuk diri sendiri, misalnya waktu beristirahat, agar tenggat waktu tetap dapat terkejar (responden IH, "... supaya tugas kita bisa terselesaikan, dengan cara mungkin tadi kita mengambil waktu lain, seperti waktu-waktu yang seharusnya untuk istirahat, malah kita pakai untuk mengerjakan tugas.")

Kategori Besar Keempat: Proses Berpikir (Reasoning)

Berbeda dengan ketiga tema besar sebelumnya, tema keempat tidak mewakili suatu tahap atau proses pengerjaan tugas, mulai dari menerima tugas sampai mengerjakan, dan menyelesaikan tugas. Tema keempat lebih mengulas proses berpikir (*reasoning*) yang terjadi dalam benak individu selama menerima dan mengerjakan tugas, dapat dianalogikan dengan proses penyaringan dalam teori citra/*image theory* (Beach & Connolly, 2005). Tema ini memiliki dua kategori, yaitu prinsip dan nilai serta kondisi dan distraksi.

Prinsip dan Nilai. Ketika individu dihadapkan pada serangkaian alternatif tugas atau aktivitas yang dapat dilakukan, pertama-tama individu akan melakukan seleksi berdasarkan prinsip dan nilai hidup pribadi. Individu akan menentukan mana yang diterima dan harus dikerjakan, serta mana yang tidak harus dikerjakan atau bahkan ditolak. Proses seleksi biasanya terdiri atas dua tahap, khususnya untuk serangkaian alternatif yang kompleks. Tahap pertama lebih tepat disebut tahap pemilahan, individu memilih mana yang sesuai dengan prinsip dan nilai pribadi; hanya ada dua kategori, diterima atau ditolak. Tahap kedua lebih tepat disebut tahap pemilihan, individu memilih atau mengurutkan alternatif tugas menurut prinsip dan nilai pribadi individu. Individu akan mencari alternatif yang memenuhi atau sesuai dengan nilai dan prinsip pribadi sekaligus dinilai paling menjanjikan hasil yang besar, baik pada jangka panjang atau jangka pendek. Prinsip dan nilai individu akan terlihat dari hal-hal apa yang dianggap penting, mendesak, menyenangkan, dan sulit atau mudah (tingkat kesulitan) oleh individu..

Kondisi dan Distraksi. Kondisi dan distraksi adalah situasi di dalam diri serta situasi lingkungan yang terjadi ketika pengerjaan tugas. Kondisi lingkungan dan kondisi diri berperan dan bermanfaat besar menentukan putusan dan rencana kerja individu. Sayangnya tidak semua kondisi memberikan efek positif, ada pula kondisi yang dianggap sebagai distraktor (pengganggu). Distraktor adalah kondisi yang tidak dapat diprediksikan oleh individu sehingga mengganggu proses pengambilan putusan atau proses pengerjaan rencana kerja.

Distraksi dari lingkungan meliputi suasana yang berisik (TV), tanggung jawab sosial (bekerja bakti, ibadah, upacara, resepsi pernikahan, atau kematian) serta interaksi dengan orang dekat (teman atau orang tua). Distraksi dari dalam diri misalnya adalah rasa malas, sakit, atau "energi" (responden IH, "*Energi... yaa dorongan untuk... eee.. Kekuatan dalam diri kita untuk mengerjakan tugas atau menyelesaikan tugas-tugas.*") Istilah ini dimunculkan pula oleh kedua responden lain, walaupun dalam istilah yang sedikit berbeda yaitu dengan istilah tenaga oleh responden PN ("*Setidaknya itu suatu tenaga buat mengejar sesuatu. Ya pastilah.*") dan sumber daya mental oleh responden EAS ("*Eh, ehm, saya rasa itu saya memilih mengerjakan yang mengurus sumber daya mental terlebih dulu.*")

Pembahasan Hasil

Ketika individu menerima tugas dari dosen atau berniat untuk belajar secara mandiri, individu akan melalui beberapa tahap pengambilan putusan. Putusan

pertama individu adalah tugas mana yang akan dikerjakan, hal ini sangat penting karena individu dihadapkan pada berbagai macam tugas yang berbeda setiap hari, baik yang datang dari pihak luar atau diri sendiri, di bidang akademik dan non-akademik. Putusan ini akan berlangsung dalam benak atau pikiran individu, dengan mempertimbangkan prinsip dan nilai yang dimiliki serta kondisi dan distraksi dari lingkungan atau diri sendiri.

Setelah individu telah menentukan tugas-tugas mana yang harus dikerjakan, ia akan mulai menentukan target (tenggat waktu dan kualitas hasil) yang diharapkan serta rencana kerja (jadwal dan cara kerja). Pada waktu ini, individu akan menentukan urutan tugas dari yang paling awal sampai yang paling akhir akan dikerjakan. Selain urutan, individu juga menentukan besarnya sumber daya (dana, tenaga, dan waktu) yang akan dialokasikan untuk tugas masing-masing.

Tahap berikutnya adalah tahap pengerjaan tugas. Pada tahap ini individu akan menjalankan rencana kerja yang telah disusun semula. Pengerjaan tugas dapat berjalan sesuai rencana atau tidak, dan tidak jarang individu tidak menjalankan rencana yang telah ditetapkan semula. Ketidakesesuaian itu biasanya terjadi karena adanya distraktor, kondisi yang tidak sesuai dengan prediksi dan harapan semula. Distraktor dapat berasal dari lingkungan atau diri sendiri. Adanya distraksi ini berpotensi menimbulkan tiga macam reaksi individu, meneruskan rencana kerja, menunda pengerjaan tugas, dan menyusun ulang rencana kerja (bahkan bisa menolak pengerjaan tugas). Ketika individu menunda pengerjaan tugas yang sudah direncanakan untuk dikerjakan karena adanya distraktor yang memiliki nilai kegunaan atau utilitas rendah, individu tersebut disebut berprokrastinasi.

Sebelum mengulas lebih jauh, perlu disampaikan bahwa tidak semua pemilihan alternatif dengan nilai utilitas rendah disebut prokrastinasi. Putusan tersebut baru disebut prokrastinasi apabila individu telah menerima tugas, merencanakan jadwal dan cara mengerjakan tugas, namun akhirnya tertunda atau terhenti sebelum intensi tersebut terwujud menjadi suatu aksi. Apabila pemilihan distraktor dengan nilai utilitas rendah terjadi sebelumnya, hal ini lebih tepat disebut pemprioritasan, bukan prokrastinasi, karena individu memang sejak awal tidak memilih tugas tersebut untuk dikerjakan dan lebih memilih mengerjakan distraktor-distraktor yang ada.

Prokrastinasi dan Pengambilan Putusan

Apabila dirangkum menjadi satu, berdasarkan hasil wawancara, prokrastinasi terjadi ketika individu sudah menyusun rencana kerja untuk tugas tertentu namun gagal menjalankannya karena adanya distraksi. Perubahan rencana ini dapat disebabkan oleh dua jenis distraksi, distraksi internal dan eksternal. Distraksi internal berasal dari dalam diri, rasa malas, tidak sesuai suasana hati, *burn out*, atau tidak berenergi. Distraksi eksternal berasal dari luar diri, yaitu gangguan dari teman, keluarga, atau lingkungan.

Kedua macam distraksi juga diikuti oleh munculnya dua tipe prokrastinasi, prokrastinasi karena distraksi internal dan prokrastinasi karena distraksi

eksternal. Prokrastinasi karena distraksi internal terjadi ketika individu menunda atau membatalkan rencana kerja karena distraksi dari dalam diri. Prokrastinasi karena distraksi eksternal terjadi ketika individu menunda pengerjaan tugas karena distraksi dari luar diri. Tampaknya kedua tipe prokrastinasi ini tidak saling meniadakan satu sama lain, individu dapat memiliki kecenderungan prokrastinasi yang disebabkan oleh distraksi internal dan eksternal sekaligus.

Temuan menarik dalam penelitian ini adalah istilah energi (khususnya energi atau sumber daya mental). Individu dapat menunda pelaksanaan tugas sekalipun semua tampak baik-baik saja ketika ia merasa tidak berenergi. Hal ini dapat terjadi baik untuk pengertian energi fisik dan mental, namun pada kesempatan ini ditekankan pada energi mental.

Sekalipun terbilang baru, istilah energi telah disinggung-singgung secara tidak langsung dalam literatur tentang prokrastinasi (Ferrari, Johnson, McCown, 1995). Individu akan berprokrastinasi ketika dihadapkan pada tugas yang dianggap menyulitkan atau tugas yang dianggap memiliki peluang kegagalan besar atau terkait dengan pengalaman buruk di masa lalu

(responden PN, *"Tetapi bila hal itu, sulit, atau saya merasa pengalaman masa lalu yang buruk akan hal ini, ya pasti saya, apa ya, ngerjakan tapi mepet-mepet sekali, seperti misalnya, H-1 hari, kan seharusnya bisa h-3 hari, atau kemarin itu, tetapi pada kenyataannya, kalau hal ini saya tunda ya, sebetulnya tidak saya tunda, saya kerjakan tapi tidak maksimal."*).

Sesuatu yang dianggap sulit dan tidak menyenangkan cenderung menguras energi.

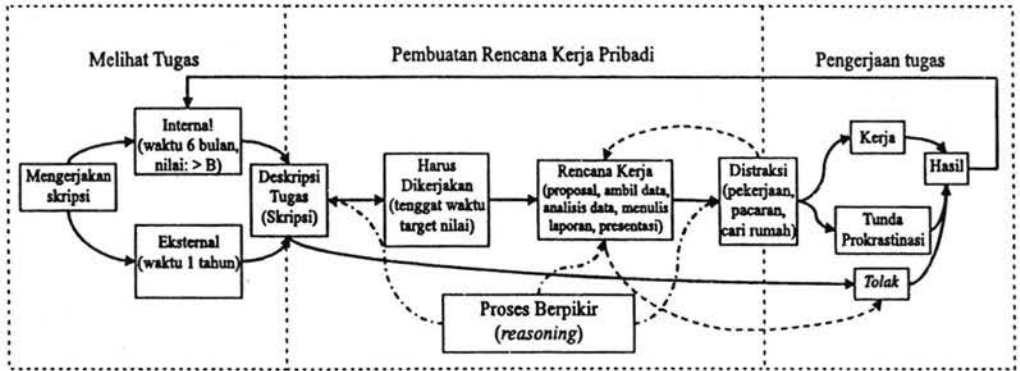
(responden EAS, *"Iya, (sambil tertawa), saya rasa sih yang paling menguras sumber daya mental itu sesuatu yang paling melelahkan. Kalo yang lebih banyak menguras dalam pandangan saya itu sih yang lebih banyak menghafal. Butuh pemahaman, sementara, ehm, kalo take home itu saya lebih suka, kutip sana, kutip sini. Meramu tulisan, itu sih buat saya lebih menyenangkan."*).

Di sisi lain, adanya energi memungkinkan individu untuk terus bekerja, bahkan untuk mengerjakan tugas-tugas yang sulit sekalipun.

(responden IH, *"Misalnya dikasih soal, ini soal tingkat kesulitannya tinggi gitu, tapi kalo kita eee... senang dan tertantang untuk mengerjakan itu malah justru tertantang dan harus bisa menyelesaikannya. Jadi akhirnya semangat dan kita berenergi untuk menyelesaikannya. Walaupun susah tapi senang kalo bisa menyelesaikan."*)

Kepemilikan energi pada tingkat yang tinggi akan memungkinkan dan memudahkan individu mengerjakan tugas-tugas yang dihadapi dengan lebih "mudah." Mengingat bahwa hal ini masih terbilang baru, para pemerhati di

bidang prokrastinasi diharapkan dapat segera melakukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman seputar keterkaitan energi dengan kecenderungan berprokrastinasi. Untuk mempermudah pemahaman terhadap usulan model pengambilan putusan responden ketika berprokrastinasi, berikut ini ditampilkan aplikasinya pada proses pengerjaan skripsi (lihat Gambar 2).



Gambar 2. Dinamika pengerjaan skripsi

Pustaka Acuan

- Beach, L.R. & Connolly, T. (2005). *The psychology of decision making*. London: Sage Publications, Ltd.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Himam, F. (2005). Absorbing the wave of change: A grounded case study inexplaining change behavior in organization. *Jurnal Psikologi*, 32 (1), 13-23.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks: Sage Publications