

Prokrastinasi dan *Task Aversiveness* Tugas Makalah Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Dianrika Premadyasari
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Prokrastinasi adalah suatu perilaku penunda-nundaan yang irasional, yaitu penunda-nundaan secara sengaja meskipun mengetahui dampak negatif yang akan diterima. Mahasiswa adalah kaum intelektual yang seharusnya dapat berpikir secara rasional, namun menurut penelitian Rothblum, Solomon dan Mukarami (1986) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tergolong tinggi. Ada beberapa hal yang berkorelasi dengan prokrastinasi, salah satu hal yang berkorelasi dengan prokrastinasi adalah *task aversiveness*. Apabila seseorang memiliki *task aversiveness* yang tinggi, maka prokrastinasi semakin meningkat, begitu pula sebaliknya. Subjek penelitian ini menggunakan seluruh populasi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya ($N=387$). Teknik pengukuran menggunakan skala IPS untuk mengukur prokrastinasi dan PPA untuk mengukur *task aversiveness*. Selain itu peneliti melakukan uji korelasi tambahan menggunakan alat ukur TMT. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah terdapat korelasi positif dengan koefisien korelasi 0,276. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini tergolong kurang memadai.

Kata kunci: prokrastinasi, *task aversiveness*.

Fenomena prokrastinasi terjadi hampir di setiap bidang dalam kehidupan. Steel (2007) mengategorikan prokrastinasi dalam enam area, yaitu rumah tangga, keuangan, personal, sosial, pekerjaan dan sekolah. Diantara keenam area tersebut banyak penelitian prokrastinasi terjadi di lingkungan sekolah. Penelitian dari Rothblum, Solomon dan Mukarami (1986) kepada 379 subjek yang merupakan mahasiswa, menyatakan bahwa prokrastinasi yang terjadi pada subjek mahasiswa tergolong tinggi yaitu sebesar 40,6 %. Pengukuran prokrastinasi pada area sekolah difokuskan dalam enam area akademik, yaitu menulis makalah, membaca materi, belajar untuk ujian, tugas kehadiran, tugas administrasi dan kegiatan kuliah secara umum.

Peneliti melakukan penelusuran mengenai penelitian prokrastinasi baik di dalam atau di luar negeri. Hasil yang diperoleh adalah penelitian mengenai prokrastinasi sudah beberapa kali dilakukan di dalam maupun diluar negeri. Hasil penelitian terdahulu dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Penelitian Prokrastinasi Terdahulu

Luar Negeri	Dalam Negeri	Ubayu
46 % dari 342 subjek paling tinggi melakukan prokrastinasi penulisan makalah (Solomon dan Rothblum, 1984)	48,5 % dari 66 subjek mahasiswa Universitas Sumatera Utara melakukan prokrastinasi (Sari, dalam Rizki, 2009)	31,03 % dari 50 mahasiswa memiliki prokrastinasi yang tergolong sedang (Budianto, 2008)
40,6 % dari 379 subjek melakukan prokrastinasi (Rothblum, Solomon dan Mukarami, 1986)	38% dari 149 subjek dari fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menempuh studi lebih dari 5 tahun dan ditemukan indikasi prokrastinasi (Fibriana, dalam Sari 2010).	76, 15 % dari 232 subjek tergolong prokrastinasi rendah (Gunawinata, Nanik dan Lasmono, 2008)

Peneliti mengumpulkan bukti pendukung terkait penelitian prokrastinasi dan *task aversiveness* dari penelitian terdahulu. Steel (2007) melakukan penelitian terkait prokrastinasi menggunakan metode meta-analisis. Hasil penelitian tersebut adalah adanya korelasi antara perilaku prokrastinasi dengan *task aversiveness* secara kuat dan stabil dengan korelasi 0,40 terhadap 10 jumlah studi yang dilakukan. Dalam penelitian meta-analisis, Steel menganalisis *task aversiveness* dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, sehingga jenis tugas yang diteliti adalah gabungan dari beberapa jenis tugas. Steel berpendapat bahwa individu akan berusaha menghindari suatu stimulus yang dianggap mengganggu.

Milgram, Sroloff dan Rosenbaum (1988) mengoperasionalkan *task aversiveness* berkebalikan dengan tugas yang menyenangkan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa *task aversiveness* ditemukan secara signifikan terkait prokrastinasi dengan nilai korelasi sebesar 0,58 dengan syarat signifikan $< 0,01$. Selain itu, Lay (sitat dalam Blunt & Pychyl, 1999) melakukan pengukuran mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan kenikmatan dalam bekerja pada proyek pribadi jangka pendek dan jangka panjang. Dalam penelitian Lay tersebut diketahui bahwa skor kenikmatan berbanding terbalik dengan *task aversiveness*, dalam arti semakin tinggi kenikmatan dan kesenangan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan maka semakin rendah *task aversiveness*-nya. Hasil penemuan tersebut adalah, prokrastinasi ditemukan berkorelasi positif dengan *task aversiveness* untuk proyek jangka pendek disertai *deadline* dengan nilai $r = 0,26$ serta nilai $p < 0,05$ dan proyek tidak disertai *deadline* dengan nilai $r = 0,31$ dan nilai $p < 0,05$.

Bukti pendukung juga didapat dari survei awal yang telah dilakukan peneliti. Peneliti melakukan survei awal dengan metode *accidental sampling* pada 80 subjek mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. Hasil dari survei awal

ditemukan ada hubungan positif antara prokrastinasi dan *task aversiveness* tugas makalah dengan nilai korelasi 0,374 dan dengan nilai $p = 0,001$. Pada survei awal diperoleh hasil bahwa subjek mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya paling banyak memiliki skor *task aversiveness* cenderung tinggi, yaitu sebesar 38,8% dan paling banyak memiliki skor prokrastinasi cenderung tinggi sebesar 40% .

Perilaku prokrastinasi menimbulkan beberapa dampak. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi memiliki beberapa dampak negatif. Dampak tersebut antara lain adalah tugas tidak terselesaikan, tugas terselesaikan dengan kurang maksimal karena mengerjakan secara terburu-buru. Selain itu, prokrastinasi dapat menyebabkan rasa cemas yang berujung depresi, tingginya tingkat kesalahan dan banyak waktu terbuang. Pada bidang akademik, prokrastinasi dapat merusak kegiatan akademik siswa dan juga menyebabkan rendahnya motivasi dan percaya diri.

Menurut Gunawinata, Nanik dan Lasmono (2008), prokrastinasi dapat membawa konsekuensi baik positif maupun negatif bagi pelaku prokrastinasi. Konsekuensi negatif dibedakan menjadi dua, yaitu konsekuensi internal dan eksternal. Secara internal, prokrastinasi dapat menyebabkan frustrasi, rasa marah dan rasa bersalah. Secara eksternal, prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik, hilangnya kesempatan, serta hilangnya waktu dengan sia-sia. Kemudian, konsekuensi positif prokrastinasi adalah bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi stres dan *bad mood*, namun hanya untuk sementara waktu.

Steel (2007) menyusun TMT yang dapat menjelaskan alasan individu melakukan prokrastinasi. Dalam TMT, terdapat empat dimensi yaitu harapan keberhasilan (*expectancy*), nilai (*value*), *sensitivity to delay* dan *delay*. *Expectancy* adalah harapan keberhasilan individu terhadap suatu tugas. Ketika individu menemukan tugas yang sulit maka harapan keberhasilan individu menjadi rendah, Steel (2007) memaparkan bahwa tugas yang sulit adalah pemicu munculnya *task aversiveness*. *Value* adalah penilaian individu terhadap tugas. Individu yang bisa menikmati tugasnya cenderung tidak melakukan penundaan.

Menurut Steel (2007), *task aversiveness* terkait dengan *value* yang dimiliki individu. Dalam penelitian ini, peneliti mengusulkan bahwa *task aversiveness* juga dapat dikaitkan dengan *expectancy*, karena Steel (2007) menambahkan bahwa tugas yang sulit berpotensi besar untuk memicu keadaan *task aversiveness*. Tugas yang sulit berkaitan dengan *expectancy* yang dimiliki individu.

Pada penelitian ini, peneliti akan menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dan *task aversiveness* menggunakan teori TMT. Alat ukur dari teori TMT adalah TMT, alat ukur tersebut dibuat Steel pada tahun 2010 yang mengukur alasan individu melakukan prokrastinasi. Alat ukur tersebut terdapat aspek *expectancy*, *value* dan *impulsivity*. Pada alat ukur TMT tidak terdapat aspek *delay* karena menurut Steel, *delay* setiap individu sama sehingga tidak perlu dilakukan pengukuran.

Fokus *task aversiveness* pada penelitian ini yaitu tugas menulis makalah. Selama masa studinya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya banyak menerima tugas berupa penulisan makalah. Selain itu, ketika peneliti melakukan wawancara menggunakan teknik *accidental sampling*, diperoleh

bahwa 9 dari 10 subjek menilai tugas menulis makalah adalah tugas yang membuat mahasiswa mengalami kemenggangguan tugas. Alasan yang sering dikemukakan subjek adalah tugas makalah sulit untuk dikerjakan, rumit, butuh waktu lama, membosankan.

Meskipun penelitian antara prokrastinasi dan *task aversiveness* beberapa kali dilakukan di luar negeri, namun penelitian yang serupa belum pernah dilakukan di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan penelusuran peneliti pada *google* dan *google scholar* kepada penelitian prokrastinasi di Indonesia dengan kata kunci prokrastinasi dengan *task aversiveness*. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengambil sampel subjek di Indonesia khususnya pada fakultas Psikologi UBAYA. Penelitian ini perlu dilakukan karena penting untuk tambahan literatur, khususnya pada bidang psikologi.

Perilaku prokrastinasi pada penelitian ini fokus pada prokrastinasi irasional, yaitu perilaku menunda-nunda yang irasional. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Peneliti tertarik menggunakan subjek mahasiswa dalam penelitian ini karena mahasiswa adalah kaum intelektual yang seharusnya mampu berpikir rasional, namun mengapa mereka tetap melakukan tindakan yang irasional, salah satunya adalah perilaku menunda.

Penelitian ini menggunakan indikator prokrastinasi yang dikemukakan oleh Steel (2002). Menurut Steel (2002) indikator prokrastinasi adalah adanya tugas bersifat wajib yang harus dikerjakan, ada indikator waktu yang jelas tentang waktu pemberian, pengerjaan dan waktu pengumpulan tugas, ada dampak negatif bagi pelaku prokrastinasi, individu mengetahui dampak negatif yang terjadi dan melakukan suatu pencegahan, dan adanya frekuensi dari tindakan menunda-nunda.

Penelitian ini memberikan manfaat secara teoretis, yaitu memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya tentang hubungan antara prokrastinasi dan *task aversiveness* tugas menulis makalah.

Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu "*pro*" yang berarti "*forward, forth, in favor of*", yang artinya maju dan "*crastinus*" yang berarti hari esok, (Klein, dalam Steel, 2007). Menurut Rothblum, Solomon dan Mukarami (1986), prokrastinasi yaitu perilaku menunda yang mengakibatkan ketidaknyamanan. Menurut Haycock, McCarthy dan Skay (1998), prokrastinasi adalah penundaan tanggung jawab, keputusan atau tugas yang harus diselesaikan. Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi adalah tindakan penundaan yang dilakukan seseorang secara sukarela terhadap suatu aktivitas meskipun mereka menyadari bahwa penundaan tersebut akan memberikan dampak yang buruk. Menurut Rumiani (2006), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan menyelesaikan suatu aktivitas.

Berdasarkan beberapa definisi-definisi tersebut, peneliti memutuskan untuk memilih salah satu definisi yang menurut peneliti paling lengkap, yaitu definisi prokrastinasi menurut Steel (2007). Menurut peneliti, definisi

prokrastinasi dari Steel tersebut telah memaparkan secara jelas mengenai jenis penundaan yang tergolong pada prokrastinasi dan juga telah disebutkan pula dampak pada perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan definisi dalam penelitian ini, prokrastinasi adalah variabel dengan aspek tunggal. Aspek tunggal yang dimaksud adalah penunda-nundaan yang irasional. Penunda-nundaan irasional adalah seseorang tetap melakukan penunda-nundaan secara sukarela meskipun ia mengerti konsekuensi negatif yang akan diterima.

Task Aversiveness

Menurut Milgram (1994), *task aversiveness* didefinisikan sebagai ketidaksenangan dan ketidaknikmatan individu terhadap suatu tugas. Sejalan dengan pendapat tersebut, Blunt dan Phycyl (1999) menyatakan bahwa *task aversiveness* adalah ketidaksenangan tugas. Secara lebih rinci, ketidaksenangan tugas dicirikan oleh komponen frustrasi, kebencian, dan kebosanan. Di sisi lain, Steel (2007) mendefinisikan *task aversiveness* sebagai suatu keadaan ketika individu berhadapan dengan tugas yang dianggap mengganggu. Steel juga menyarankan bahwa suatu tugas akan dianggap mengganggu ketika tugas itu dianggap tidak penting, membosankan, atau sulit.

Sebagai tambahan, peneliti juga mengkaji usulan definisi dari Little (1983). Menurutnya, kemenggangguan tugas tidak hanya meliputi aspek emosional, misalnya perasaan tidak senang. Little juga mengusulkan bahwa kemenggangguan tugas juga melibatkan aspek kognisi. Masukan Little menyarankan bahwa kemenggangguan tugas merupakan suatu variabel multi-dimensi, yang terdiri atas aspek kognisi dan emosi.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, peneliti memilih usulan definisi dari Steel (2007). Definisi yang dikemukakan Steel lebih tepat dan lengkap, karena Steel telah menyertakan kriteria tugas yang menimbulkan kemenggangguan tugas. Menurut peneliti, definisi kemenggangguan tugas akan menjadi lebih lengkap jika melibatkan aspek kognisi dan emosi. Dalam menghadapi tugas yang dinilai mengganggu, kognisi individu berperan bagaimana ia akan menyelesaikan tugas tersebut meskipun tugas tersebut dinilai mengganggu. Sedangkan secara emosi, ketika individu menghadapi tugas yang mengganggu, ia merasa tidak nyaman dan merasa tidak senang.

Ada beberapa aspek dalam *task aversiveness*, yaitu aspek kognisi dan aspek emosi. Kognisi adalah apa yang ada dipikirkan seseorang ketika melakukan sesuatu, ketika mengalami *task aversiveness* individu akan berpikir seperti seberapa penting, sulit, menantang. Sedangkan emosi adalah apa yang dirasakan seseorang ketika melakukan sesuatu, ketika individu mengalami *task aversiveness*, individu akan memiliki perasaan seperti perasaan sedih, marah, takut, depresi (Little, 1983).

TMT

TMT (*Temporal Motivation Theory*) disusun oleh Steel (2007), TMT adalah integrasi teori motivasional yang digunakan untuk menjelaskan *self-regulatory* dengan berbagai macam perspektif teoritis, misalnya teori ekonomi, kepribadian, teori harapan, penetapan tujuan. TMT membahas tentang bagaimana individu lebih memprioritaskan aktivitas yang memiliki utilitas tugas yang tinggi.

Menurut Steel (2007), *Utility* pada TMT adalah seberapa besar sebuah tugas diinginkan atau menjadi pilihan bagi individu. Individu cenderung mengejar perilaku apapun yang memiliki *utility* tinggi. TMT memiliki empat dimensi, yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay* dan *delay*. *Expectancy* dalam TMT adalah keyakinan individu akan keberhasilan suatu tugas. *Value* terkait dengan penilaian tugas yaitu seberapa penting tugas tersebut bagi individu. *Sensitivity to delay* atau kepekaan terhadap penundaan adalah bagaimana individu memperhatikan waktu reward yang akan diterima. Individu cenderung melakukan kegiatan yang memberikan *reward* dalam jangka pendek. *Delay* diwujudkan dalam tengat waktu pemberian reward dan hukuman

Variabel pertama TMT adalah *expectancy*. *Expectancy* diwakili dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu untuk menyelesaikan tugasnya. *Value* direpresentasikan oleh tiga variabel, yaitu *task aversiveness*, *need for achievement*, dan *boredom proneness*. Variabel ketiga yaitu *sensitivity to delay*, *sensitivity to delay* terkait tiga variabel, yaitu *distractibility*, *impulsiveness*, *lack of self control* dan *age*. Sedangkan *delay* direpresentasikan oleh *timing of rewards and punishment*, *organized*, dan *intention-action gap* (Steel, 2007).

Metode

Penelitian ini dilakukan di fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif dalam perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Peneliti memilih mahasiswa yang aktif sebagai subjek karena mereka masih dihadapkan pada berbagai tugas yang diwajibkan untuk dikerjakan (Steel 2002). Steel juga menyatakan bahwa apabila seseorang tidak mengerjakan tugas wajib tersebut, maka akan ada dampak buruk yang diterima bagi individu yang bersangkutan. Selain itu, pada mahasiswa tugas yang didapat memiliki indikator waktu yang jelas mengenai kapan tugas akan dikumpulkan. Selain alasan tersebut, peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek dikarenakan mahasiswa memiliki kecenderungan yang besar untuk mengalami *task aversiveness*, terlebih lagi pada tugas menulis makalah.

Data-data yang dalam penelitian ini akan diperoleh menggunakan metode angket. Angket yang digunakan adalah angket prokrastinasi IPS (Steel, 2002) dan angket *task aversiveness* dari PPA (Little, 1983). Jenis angket pada penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup berisi skala likert yang terdiri dari 6 skala pilihan jawaban, angket tertutup adalah butir dari skala IPS dan PPA. Selain itu, peneliti juga melakukan uji tambahan, yaitu mengorelasikan angket prokrastinasi

dan *task aversiveness* dengan alat ukur TMT. Pengujian dengan TMT perlu dilakukan karena untuk mendapatkan bukti empiris untuk menguji kesesuaian teori (TMT) dan hasil penelitian ini, informasi tersebut diperlukan untuk menjelaskan hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan angket terbuka. Alasan peneliti adalah angket terbuka dapat memberikan banyak variasi jawaban sehingga dapat membangun hipotesis subjektif dari tiap-tiap subjek.

Data yang diperoleh pada penelitian ini akan dianalisis dengan teknik analisis statistik. Analisis statistik adalah uji reliabilitas, uji asumsi dan uji hipotesis. Uji reliabilitas dilakukan pada penelitian ini karena untuk menunjukkan konsistensi skor angket dalam mengukur suatu variabel. Dalam penelitian ini suatu reliabilitas akan diuji melalui koefisien alpha cronbach. Suatu butir dikatakan reliabel apabila memenuhi syarat nilai *alpha cronbach* $> 0,7$ (Modul Metode Riset Kuantitatif, 2010). Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan nilai *alpha cronbach* dari angket IPS yang mengukur prokrastinasi adalah 0,786. Sedangkan angket PPA yang mengukur *task aversiveness* memperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar 0,854.

Uji normalitas dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui normalitas distribusi sebaran. Menurut buku Modul Metode Riset Kuantitatif (2010), syarat uji normalitas adalah $> 0,05$. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji hipotesis dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan prokrastinasi dan *task aversiveness*. Sesuai dengan tujuan penelitian, uji hipotesis yang dilakukan peneliti adalah uji korelasi. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan non-parametrik, yaitu menggunakan teknik *Spearman*. Peneliti juga melakukan tambahan, yaitu uji *fisher* untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Uji *fisher* dilakukan dengan menggunakan file *Fife-Shcaw* (2006).

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2008-2011. Subjek yang mengembalikan angket berjumlah 387. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 85,3% atau sebanyak 330 mahasiswa. Sementara itu, subjek laki-laki hanya memiliki persentase 14,7% atau 57 orang. Usia subjek dalam penelitian ini memiliki rentang usia 17 tahun - 34 tahun. Sebagian besar subjek penelitian ini berusia 19-22 tahun, yaitu 315 orang dan dengan persentase 81,3%.

Pada penelitian ini, distribusi frekuensi dua variabel yang diukur menggunakan norma kelompok. Subjek penelitian paling banyak memiliki skor prokrastinasi yang cenderung rendah dengan nilai 25,55 – 31,18, yaitu sebesar 35,7 % dan sebanyak 138 mahasiswa. Sementara itu, ditemukan bahwa subjek penelitian ini paling banyak memiliki skor *task aversiveness* yang cenderung tinggi dengan rentang skor 80,74 – 94,93, yaitu sebesar 35,1% dan sebanyak 136 subjek.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan pada kedua alat ukur yang digunakan peneliti, yaitu alat ukur IPS untuk variabel pertama dan PPA untuk variabel kedua. Alat ukur IPS dalam penelitian ini merupakan alat ukur prokrastinasi yang reliabel (α *cronbach* = 0,740). Sementara itu, secara nilai total dan aspek alat ukur PPA tergolong reliabel. Nilai total dari alat ukur PPA memiliki nilai α *cronbach* 0,890. Aspek kognisi memiliki α *cronbach* 0,854 dan aspek kognisi memiliki α *cronbach* 0,837.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada kedua alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, yaitu IPS dan PPA. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian ini tidak normal karena memiliki nilai ρ Kolmogorov – Smirnov $< 0,05$. Pada alat ukur IPS, ditemukan nilai $\rho = 0,000$. Pada alat ukur PPA, ditemukan nilai $\rho = 0,048$. Aspek kognisi pada alat ukur PPA memiliki $\rho = 0,040$ dan aspek kognisi memiliki nilai $\rho = 0,002$.

Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan teknik statistik Spearman karena dari uji normalitas yang dilakukan ditemukan bahwa hasil sebaran data tergolong tidak normal. Sehingga dilakukan uji hipotesis non-parametrik. Hasil dari uji hipotesis adalah diperoleh *sig* 0,000 dan nilai $r = 0,276$ pada variabel prokrastinasi dan *task aversiveness*. Hal ini berarti ada korelasi positif antara prokrastinasi dan *task aversiveness*.

Bahasan

Perbandingan Dengan Penelitian Terdahulu

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya korelasi positif antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi, namun nilai koefisien korelasi kurang memadai. Nilai korelasi yang diperoleh dari hasil uji hipotesis adalah 0,276 ($p = 0,000$), nilai korelasi pada penelitian ini tergolong kurang memadai karena $< 0,3$. Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil nilai koefisien korelasi lebih rendah, yaitu penelitian Steel (2007) dan Milgram, Sroloff dan Rosenbaum (1988). Perbedaan hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Uji Fisher

No	Penelitian sebelumnya	Nilai r	Z score	Keterangan
1	Steel (2007)	0,40	2,42	Ada beda signifikan
2	Milgram, Sroloff dan Rosenbaum (1988)	0,58	5,05	Ada beda signifikan

Peneliti melakukan uji *fisher* untuk melihat apakah ada perbedaan antara hasil koefisien korelasi penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Hasil *z score* yang diperoleh adalah antara penelitian ini dengan penelitian meta-analisis milik Steel (2007) sebesar 2,42, hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara penelitian ini dengan penelitian Steel karena diperoleh nilai $> 1,96$. Begitu pula dengan penelitian milik Milgram, Sroloff dan Rosenbaum (1988) ditemukan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai z 5,05.

Pada penelitian Steel (2007) perbedaan koefisien antara prokrastinasi dan *task aversiveness* dikarenakan oleh jumlah subjek yang digunakan. Dalam meta-analisis milik Steel, dari 10 studi yang dilakukan menggunakan subjek sebanyak 938 subjek, jadi rata-rata satu studi memiliki 117 subjek. Adapun penelitian ini menggunakan 387 subjek. Banyaknya subjek yang digunakan semakin memengaruhi normal tidaknya sebaran data. Pada penelitian ini, hasil sebaran data tidak normal sehingga memengaruhi rendahnya koefisien korelasi yang diperoleh. Ketika melakukan survei awal, sebaran data yang didapat normal sehingga nilai koefisien korelasi memadai ($r = 0,374$, $N = 80$).

Adapun perbedaan yang terjadi antara penelitian ini dan penelitian milik Milgram, Sroloff dan Rosenbaum (1988) dikarenakan oleh perbedaan alat ukur yang digunakan. Pada penelitian tersebut menggunakan alat ukur berupa catatan pribadi yang meminta subjek menuliskan kegiatan sehari-hari mereka. Penelitian tersebut melakukan pengukuran *task aversiveness* pada tugas yang umum, sehingga mereka mendapatkan data yang lebih rinci terkait tugas-tugas yang menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Adapun pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur yang mengukur satu area tugas, yaitu tugas menulis makalah.

Korelasi Prokrastinasi dan Aspek *Task Aversiveness*

Alat ukur *task aversiveness* yang digunakan pada penelitian ini memiliki dua aspek, yaitu aspek emosi dan aspek kognisi. Ketika dikorelasikan dengan prokrastinasi, hasilnya adalah terdapat korelasi positif pada masing-masing aspek *task aversiveness*. Pada aspek emosi, diperoleh korelasi 0,309, namun, aspek kognisi memiliki nilai korelasi yang kurang memadai yaitu 0,191. Tingginya korelasi aspek emosi dengan prokrastinasi dapat menjelaskan bahwa emosi merupakan faktor utama yang dapat menjelaskan tinggi rendahnya prokrastinasi. Ketika mahasiswa merasa tidak senang tugasnya, maka ia akan berprokrastinasi. Aspek kognisi memiliki korelasi yang rendah dengan prokrastinasi, hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa fakultas Psikologi UBAYA memahami bahwa tugas yang dihadapi penting, wajib dan dapat menentukan kelulusan. Ketika mereka tetap melakukan prokrastinasi, maka tindakan prokrastinasi tersebut lebih dipengaruhi keadaan emosionalnya.

Deskripsi Karakteristik Tiap Angkatan

Tabel 3
Tabel Perbedaan Mean Per Angkatan

Angkatan	Mean Score				Mean Rank			
	TA	Aspek Kognisi	Aspek Emosi	IPS	TA	Aspek Kognisi	Aspek Emosi	IPS
2008	81,1412	47,7529	33,3882	32,8588	194,54	182,49	210,15	227,54
2009	83,3125	49,8229	33,4896	31,5729	216,52	208,52	216,90	201,32
2010	80,1034	48,7672	31,3362	30,4741	190,37	198,60	182,97	180,14
2011	78,4444	48,5814	30,6444	30,1000	174,15	183,45	168,53	172,37

Nilai korelasi pada penelitian ini lebih rendah disebabkan oleh beberapa faktor, untuk melihat lebih mendalam peneliti melihat karakteristik tiap-tiap angkatan. Diantaranya adalah peneliti melihat *mean* tiap angkatan untuk melihat tinggi rendahnya skor masing-masing angkatan. Hasil yang diperoleh adalah skor *task aversiveness* dan prokrastinasi tiap angkatan berbeda. Skor *task aversiveness* yang tertinggi ada pada angkatan 2009, kemudian angkatan 2008, 2010 dan 2011. Sedangkan untuk skor prokrastinasi, angkatan 2008 memiliki skor tertinggi kemudian angkatan 2009, 2010 dan 2011. Skor tiap-tiap angkatan berbeda dapat dikarenakan oleh beban tugas tiap angkatan yang juga berbeda.

Skor *task aversiveness* tertinggi berada pada angkatan 2009 (Tabel 14), hal ini terjadi karena pada semester ini (semester VI) angkatan tersebut normalnya sedang mengambil mata kuliah yang memiliki banyak tugas menulis makalah, diantaranya adalah Intervensi Perilaku,

Psikologi Lingkungan dan Komunitas Perkotaan, Mata Kuliah Minat Laboratorium, Penyusunan Proposal Penelitian, Asesmen Kepribadian. Sehingga mahasiswa semakin merasa terganggu ketika mahasiswa banyak menerima tugas menulis makalah. Hal ini terbukti dengan tingginya nilai *mean* pada aspek kognisi dan emosi *task aversiveness* (Tabel 14). Mahasiswa yang mengalami *task aversiveness* akan melibatkan kondisi kognisi dan emosi, ketika suatu tugas yang mengganggu, mereka akan mengalami ketidaknyamanan pikiran maupun emosi.

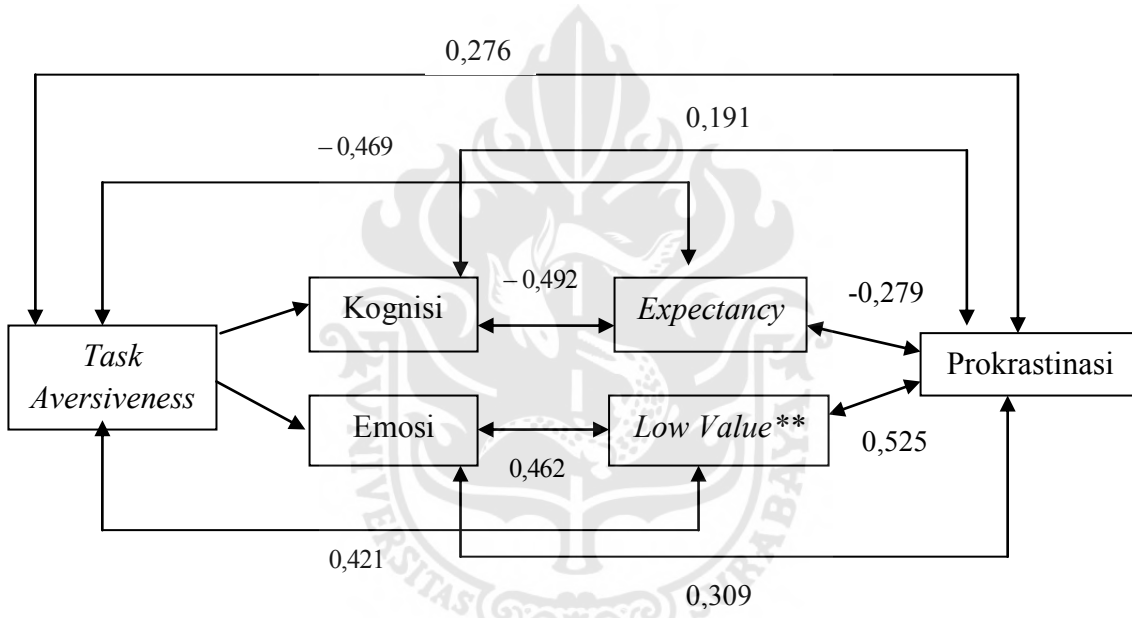
Pada angkatan 2008 memiliki skor prokrastinasi yang lebih tinggi (Tabel 14), karena angkatan 2008 adalah angkatan yang memiliki waktu tempuh perkuliahan lebih lama sehingga angkatan tersebut lebih banyak menerima tugas perkuliahan. Jenis tugas yang sering diterima mahasiswa fakultas Psikologi UBAYA selama masa kuliah adalah tugas menulis makalah. Sehingga, angkatan 2008 memiliki beban tugas yang lebih banyak dan lebih berat daripada angkatan yang lainnya. Tugas menulis makalah merupakan salah satu bentuk *task aversiveness*, sehingga ketika mahasiswa menerima lebih banyak tugas yang memiliki nilai yang rendah maka prokrastinasi akan semakin tinggi. Sesuai dengan teori TMT, faktor beban tugas tergolong pada *value*, ketika mahasiswa merasa terbebani dengan tugas dan merasakan ketidaksenangan tugas maka mahasiswa melakukan prokrastinasi. Selain itu, banyaknya tugas dan beratnya tugas yang dihadapi oleh angkatan 2008 dapat memicu kelelahan emosional yang dapat mengakibatkan munculnya perilaku prokrastinasi. Menurut Purnamasari (2012) kelelahan emosional memiliki korelasi tinggi dengan prokrastinasi ($r = 0,64$). Rizal (2012) melaporkan bahwa semakin lama seseorang menjalani perkuliahan, maka semakin banyak dan berat tugas yang diterima, sehingga perilaku prokrastinasi meningkat. Dalam penelitiannya, angkatan 2008 memiliki SKS paling banyak. Banyaknya SKS yang telah diambil mencerminkan angkatan 2008 telah menerima banyak tugas.

Sementara pada angkatan 2010 dan 2011 memiliki skor prokrastinasi yang lebih rendah daripada dua angkatan 2008 dan 2009. Hal ini dapat ditandai dengan skor *task aversiveness* kedua angkatan tersebut lebih rendah daripada angkatan 2008 dan 2009. Sesuai dengan teori TMT, apabila *task aversiveness* rendah maka skor prokrastinasi juga rendah. Jika diulas lebih lanjut, pada angkatan tersebut beban tugas secara total yang diterima masih lebih sedikit dan lebih ringan dari pada angkatan 2008 dan 2009. Selain itu, kedua angkatan tersebut masih tergolong mahasiswa baru, terutama angkatan 2011. Mahasiswa baru cenderung memiliki tingkat kerajinan yang lebih tinggi (Rizal, 2012).

Selain melakukan nilai *mean* perangkatan, peneliti juga melakukan uji korelasi antar angkatan. Hasil yang diperoleh adalah, pada angkatan 2008 tidak ditemukan adanya korelasi antara *task aversiveness* dan prokrastinasi ($r = 0,157$; $sig = 0,076$). Sementara pada angkatan 2009 memiliki korelasi yang rendah antara *task aversiveness* dan prokrastinasi ($r = 0,210$; $sig = 0,020$). Tidak adanya korelasi yang terjadi antara *task aversiveness* dan prokrastinasi pada angkatan 2008 dapat diduga disebabkan karena *task aversiveness* bukan menjadi penyebab utama mahasiswa 2008 melakukan prokrastinasi. Sementara itu, ditemukan adanya korelasi antara *task aversiveness* dan prokrastinasi pada angkatan 2010 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,364 ($sig = 0,000$). Sedangkan pada angkatan 2012 juga ditemukan korelasi dengan nilai 0,317 ($sig = 0,000$). Sehingga, pada kedua angkatan tersebut dapat dikatakan bahwa *task aversiveness* adalah alasan mahasiswa berprokrastinasi.

Kesesuaian dengan teori TMT

Pada penelitian ini, peneliti juga akan menguji hasil penelitian dengan kesesuaian teori yang digunakan, yaitu teori TMT dengan menggunakan alat ukur TMT. Peneliti melakukan uji korelasi dengan TMT karena TMT menguji alasan individu berprokrastinasi, alat ukur tersebut memiliki aspek *expectancy*, *value* dan *impulsivity* yang ada pada TMT. Tujuan peneliti mengkorelasikan dengan alat ukur TMT adalah untuk menyelaraskan antara teori dengan hasil penelitian. Seperti yang telah dibahas di bab sebelumnya, bahwa TMT adalah suatu teori yang menghubungkan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi. Hasil yang diperoleh adalah antara skor PPA dan skor *expectancy* memiliki korelasi sebesar $-0,469$, antara skor PPA dan skor *low value* terdapat hubungan positif sebesar $0,421$, sedangkan dengan *impulsivity* memiliki nilai korelasi yang lebih kecil, yaitu $0,239$.



Gambar 3. Hubungan prokrastinasi dan *task aversiveness*, aspek *task aversiveness* melalui TMT

Keterangan: peneliti tidak mencantumkan *impulsivity* pada bagan, karena *impulsivity* memiliki korelasi yang rendah dengan *task aversiveness* ($r = 0,239$), dengan aspek kognisi ($r = 0,133$) dan dengan aspek emosi ($r = 0,213$)

**dikatakan *low value* karena cenderung mengukur *task aversiveness* dan *boredom proneness*.

Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat dilihat bahwa variabel *task aversiveness* memiliki korelasi tinggi dengan aspek *expectancy* dan *low value*. Peneliti juga melakukan uji korelasi tiap aspek *task aversiveness* dengan alat ukur TMT. Pada aspek kognisi *task aversiveness*, nilai korelasi tertinggi ada pada aspek *expectancy* yaitu sebesar $-0,492$.

Sedangkan pada aspek emosi *task aversiveness* terdapat korelasi tertinggi dengan aspek *low value*, yaitu sebesar 0,462.

Aspek kognisi pada *task aversiveness* tergolong pada *expectancy*. Hal ini terkait dengan jenis tugas yang mengakibatkan *task aversiveness*, yaitu tugas yang sulit. Ketika mahasiswa menilai bahwa tugas yang dihadapi sulit, maka mahasiswa akan berpikir bahwa ia takut untuk tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas, maka kondisi tersebut dapat mengganggu pikirannya. Hal ini akan berpengaruh pada *expectancy* mahasiswa, ketika mahasiswa menemukan suatu tugas yang sulit maka harapan akan keberhasilan semakin rendah. Widjojo (2012) menemukan bahwa pada 74,3% penyebab mahasiswa fakultas Psikologi UBAYA, melakukan prokrastinasi pada penulisan makalah karena mereka merasa kesulitan memutuskan. Mahasiswa yang merasa bahwa pikiran mereka terbebani akan kesulitan untuk memutuskan apa yang akan mereka kerjakan untuk menyelesaikan suatu tugas.

Sedangkan aspek emosi pada *task aversiveness* tergolong pada *low value*. *Value* pada TMT adalah penilaian mahasiswa terhadap tugas atau seberapa penting suatu tugas untuk dilakukan, sehingga *low value* adalah penilaian mahasiswa yang rendah terhadap suatu tugas. Salah satu jenis tugas yang mengakibatkan *task aversiveness* adalah tugas membosankan. Emosi mahasiswa akan berperan ketika menghadapi tugas yang membosankan. Ketika menemukan tugas yang membosankan maka ia akan merasa tidak nyaman secara emosi.

Pada uji korelasi antara skor prokrastinasi alat ukur IPS dengan alat ukur TMT, ditemukan korelasi dengan aspek *expectancy* dengan nilai -0,279. Sedangkan skor prokrastinasi dengan *low value* ditemukan korelasi sebesar 0,525. Korelasi yang diperoleh antara *expectancy* dan prokrastinasi adalah -0,279 yang berarti korelasi antara *expectancy* dan prokrastinasi tergolong kurang memadai. Sementara itu, *low value* memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi, *low value* yang diukur pada alat ukur TMT adalah cenderung pada *task aversiveness*. Maka, ketika nilai *task aversiveness* tinggi, nilai prokrastinasi juga tinggi. Dalam hal ini dapat dikatakan alasan mahasiswa berprokrastinasi lebih dikarenakan cara mahasiswa memberikan penilaian terhadap suatu tugas, apakah tugas yang dihadapi penting atau tidak.

Hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui TMT. Mahasiswa yang mengalami *task aversiveness* akan menilai suatu tugas adalah hal yang mengganggu, sehingga *value* yang dimiliki mahasiswa terhadap tugas semakin rendah. Apabila *value* yang dimiliki mahasiswa terhadap suatu tugas rendah, maka mahasiswa tersebut cenderung melakukan perilaku prokrastinasi. Sesuai dengan penelitian Widjojo (2012) yang melaporkan bahwa 66,3% penyebab mahasiswa fakultas Psikologi UBAYA melakukan penundaan di tugas menulis makalah adalah mahasiswa tidak suka dengan tugas dan toleransi frustrasi rendah.

Task aversiveness juga dapat dikaitkan dengan *expectancy*. Ketika mahasiswa menilai tugasnya mengganggu, maka hal tersebut akan mempengaruhi harapan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan baik. Dalam TMT, *expectancy* diwakili oleh *self efficacy*. Pada mahasiswa fakultas Psikologi UBAYA, 68,9% penyebab melakukan penundaan pada tugas menulis makalah dikarenakan oleh rasa percaya diri (Widjojo, 2012). Ketika mahasiswa merasa percaya diri rendah, maka ia akan terhambat dan merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas menulis makalah. Didukung dengan pendapat Blunt dan

Pychyl (1999), ketika mahasiswa mengalami *task aversiveness* maka ia akan merasa frustrasi, frustrasi muncul ketika tujuan seseorang terhambat, sehingga ia akan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas sehingga ia akan melakukan tindakan prokrastinasi.

Simpulan

Pada penelitian ini dapat diperoleh simpulan bahwa ada hubungan positif namun kurang memadai antara *task aversiveness* dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Korelasi positif yang diperoleh dari penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya. Namun, ada beberapa faktor yang menyebabkan nilai korelasi yang kurang memadai, di antaranya adalah perbedaan karakteristik tiap-tiap angkatan. Perbedaan skor tiap angkatan memengaruhi skor total yang dikorelasikan pada penelitian ini. Perbedaan skor tiap angkatan itu sendiri dipengaruhi faktor tertentu yaitu perbedaan beban tugas menulis makalah masing-masing angkatan.

Selain itu, alat ukur yang digunakan juga dapat memengaruhi nilai korelasi dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti melakukan uji korelasi dengan alat ukur TMT untuk menjelaskan dinamika hubungan antara *task aversiveness* dan prokrastinasi. Berdasarkan hasil analisis, dapat ditarik simpulan bahwa hubungan *task aversiveness* dan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui TMT, yaitu *value* dan *expectancy*. Uji korelasi pada alat ukur menemukan bahwa aspek kognisi *task aversiveness* menunjukkan adanya hubungan dengan *expectancy* dan aspek emosi menunjukkan adanya hubungan dengan *low value*.

Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian ini. Di antaranya adalah banyaknya butir-butir yang diberikan kepada subjek dari alat ukur tim peneliti dapat menjadi kelemahan, karena dapat memengaruhi hasil penelitian. Banyaknya butir (349 butir) membuat subjek merasa bosan ketika mengerjakan, sehingga ada subjek yang hanya memberikan respons jawaban yang serupa antar-butir (cenderung tinggi). Respons jawaban subjek dengan kriteria demikian tidak digunakan dalam penelitian ini (digugurkan), sehingga mengakibatkan jumlah sampel dalam penelitian menurun. Selain itu, *reward* yang diberikan juga dapat menjadi kelemahan penelitian, karena *reward* dapat membuat subjek termotivasi untuk sungguh-sungguh mengerjakan angket dan ada pula subjek yang mengerjakan angket dengan seadanya atau asal-asalan hanya demi mendapat *reward*.

Saran

Peneliti memberikan saran untuk memperbaiki penelitian selanjutnya. Pertama, bentuk *reward* yang diberikan kepada subjek dapat berupa hasil dari angket yang telah dikerjakan agar subjek dapat lebih mengenali dirinya terkait dengan prokrastinasi dan *task aversiveness* dan disertakan pula saran praktis untuk mengembangkan diri. Kedua, subjek juga dapat diberikan informasi mengenai seberapa penting manfaat tugas perkuliahan yang

diterima, agar perilaku prokrastinasi dapat diantisipasi. Ketiga, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki sistem penyebaran angket agar subjek tidak merasa bosan dan jenuh ketika mengerjakan.

PUSTAKA ACUAN

- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (1999). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stage of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153-167.
- Budianto (2008). *Hubungan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. (2010). Modul metode riset kuantitatif. Surabaya: Penulis.
- Fife-Schaw, C. (2006). *Statistic FAQ*.
- Fibrianti, I. D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Gunawinata, V, A, R., Nanik., & Lasmono, H, K. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256-276.
- Haycock, L, A., McCarthy, P., & Skay, C, L. (1998). Procrastination in college students: The role self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 317-324
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behaviour*. 15, 273-309
- Milgram, N, A., Sroloff, B., & Rosenbaum, A. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Milgram, N (1994). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2). 145-155.

- Purnamasari, N. (2012). *Hubungan kelelahan emosional (emotional exhaustion) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dan self-esteem* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Rizki, S, A. (2009). *Hubungan prokrastinasi akademik dan kecurangan akademis pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Rothblum, E.D., Solomon, L., & Mukarami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 287-394.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Sari, A, N. (2010). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berwirausaha* (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Solomon, L, J., & Rothblum, E, D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. D. G. (2002). *The measurement and nature of procrastination* (Unpublished doctoral dissertation). University of Minnesota.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytical review and theoretical review quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934
- Universitas Surabaya. (2008). *Pedoman Mahasiswa 2008-2009*. Surabaya: Penulis.
- Widjojo, B, P. (2012). *Studi prokrastinasi: Tingkat, penyebab, perilaku dan dampak*. (Skripsi, tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.