

## Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis

Sia Tjundjing

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
e-mail: std@ubaya.ac.id

**Abstract.** Results of a meta-analysis towards 43 effect sizes of 11643 subjects reveal that procrastination is negatively correlated with academic achievement,  $r = -0.270$ . The highest negative correlation was found on training completion ( $r = -0.940$ ) and subject matter's grade ( $r = -0.870$ ). In accordance with the *picoeconomics* approach, the negative effect of procrastination becomes more visible in undervalued activities (doing exercises compared to final grades). This study reveals that procrastination could decrease academic achievement

Key words: academic procrastination, achievement, *picoeconomics*

**Abstrak.** Hasil meta-analisis terhadap 43 ukuran efek dari 11643 subjek menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi,  $r = -0.270$ . Koefisien korelasi negatif terbesar ditemukan pada penyelesaian latihan ( $r = -0.940$ ) dan nilai mata kuliah ( $r = -0.870$ ). Sejalan dengan pendekatan *picoeconomics*, pengaruh negatif prokrastinasi semakin terlihat untuk aktivitas yang dinilai lebih tidak bermakna (pengerjaan latihan dibanding nilai akhir). Tampaknya prokrastinasi memang dapat menurunkan prestasi.

Kata kunci: penundaan, prokrastinasi akademik, prestasi, *picoeconomics*

Prokrastinasi dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dalam mengambil suatu tindakan (Milgram, MeyTal, & Levinson, dan Grecco, disitat dalam Lee, 2003). Bagi siswa, prokrastinasi menyebabkan nilai rendah (Wesley pada 1994, Rothblum, Solomon, & Murakami pada 1986, dan Lay pada 1996, disitat dalam Lee), melepas mata kuliah (Green pada 1982, Beswick, Rothblum, & Mann pada 1986, disitat dalam Lee), bahkan keterlambatan penyelesaian disertasi (Muszynski & Akamatsu, 1991). Sekalipun demikian, prokrastinasi terkadang dinilai positif, khususnya "prokrastinasi aktif". Prokrastinasi aktif, yang dilakukan secara bertujuan seringkali bermanfaat bagi individu yang berada dalam situasi penuh ketidakpastian (Chu & Choi, 2005).

Prokrastinasi juga dilaporkan memberikan hasil positif ketika dilakukan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan mudah. Alasannya, di bawah tekanan waktu, prokrastinator seringkali menemukan cara untuk mengerjakan tugas dengan lebih cepat dengan kualitas yang tidak jauh berbeda (van Eerde, 2003). Perbedaan tersebut mendorong dilakukannya telaah untuk mengumpulkan berbagai temuan di area ini untuk memberi arah bagi penelitian selanjutnya. Artikel ini bertujuan untuk mempelajari

fenomena prokrastinasi, khususnya di bidang akademik, dan kemudian mengintegrasikan berbagai temuan tersebut di dalam sebuah meta-analisis.

### Definisi

Istilah prokrastinasi (*procrastination* dalam bahasa Inggris) berakar pada dua kata (*adverb*) bahasa Latin, yaitu kata *pro* dan *crastinus*. Istilah *pro* berarti "gerakan ke depan" (*forward motion*). Istilah *crastinus* memuat arti "menjadi milik esok hari" (*belonging to tomorrow*). Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menyatakan bahwa kombinasi kedua istilah tersebut digunakan berkali-kali dalam naskah-naskah Latin dalam pengertian yang lebih positif, yaitu memutuskan untuk menunggu musuh keluar dan menunjukkan kesabaran dalam konflik politik. Bagi para nenek moyang, prokrastinasi mengandung pengambilan putusan rumit tentang saat yang tepat untuk tidak bergerak, sebagai lawan kata dari impulsivitas dan bertindak tanpa pertimbangan matang. Prokrastinasi baru dimaknai negatif sejak industrialisasi (revolusi industri) pada pertengahan abad ke-18. Sejak itu, istilah tenggat waktu menjadi semakin dikenal dan prokrastinasipun juga semakin

sering dimunculkan (van Eerde, 2003).

Vestervelt (2000) berpendapat bahwa sekalipun belum ada konsensus terkait definisi, secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. Komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt (2000) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait pengerjaan tugas yang telah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan bahwa individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt (2000) mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.

Haycock, McCarthy, dan Skay pada 1998 (sitat dalam Vestervelt, 2000) menyakini bahwa faktor inilah yang membedakan prokrastinasi dari sekadar memutuskan untuk mengerjakan tugas pada waktu lain. Apabila individu tidak merasakan afeksi negatif ketika menunda, ia bukan prokrastinator. Perbedaan tersebut dinilai penting karena tampaknya terlalu berlebihan apabila segala bentuk penundaan disebut prokrastinasi. Seorang tidak disebut berprokrastinasi apabila ia memang sejak awal telah menolak. Semua pemahaman tersebut telah diringkas dan disarikan oleh Steel (2003) menjadi sebuah definisi, yaitu perilaku sukarela untuk menunda suatu tindakan yang sudah diinginkan, sekalipun telah dapat memprediksi bahwa penundaan akan memperburuk keadaan.

### *Picoeconomics atau Hyperbolic Discounting*

Pada 1992, Ainslie serta Ainslie dan Haslam (sitat dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995) memunculkan teori untuk menjelaskan pemilihan perilaku individu. Teori ini disebut *Picoeconomics* atau *Hyperbolic Discounting*. Teori ini banyak dipakai di berbagai bidang ilmu, mulai dari psikodinamika, psikologi sosial, sosiologi, sampai ilmu ekonomi. Teori ini menjadi populer karena kesederhanaannya. Individu diyakini selalu memilih satu di antara sekian banyak aktivitas yang dapat membe-

rikan keuntungan atau penguatan. Dalam menentukan pilihan, ada kecenderungan alamiah untuk secara berlebihan meremehkan peristiwa di masa depan. Hal ini mampu menjelaskan mengapa individu lebih memilih aktivitas jangka pendek dengan penguatan kecil dibandingkan aktivitas jangka panjang dengan penguatan lebih besar. Bagaimanapun juga, karena waktu terus maju ke depan, peristiwa yang semula dianggap tidak penting semakin dinilai bermakna dan diperhatikan. Hal ini akan memicu timbulnya suatu penyesalan apabila individu secara irasional pernah menunda atau menghindari suatu aktivitas yang mengakibatkan tidak dapat tercapainya suatu tujuan.

Salah satu turunan teori *Picoeconomics*, yaitu teori motivasi temporal (*temporal motivational theory*) juga mendasarkan diri pada variasi ekspektansi subjektif. Secara sederhana, teori ini mengusulkan rumus sebagai berikut.

$$Utility_i = \frac{E_i \times V_i}{\Gamma_i D} \quad (1)$$

Utilitas (*Utility*) menunjukkan seberapa jauh individu mengharapkan atau menyukai tugas atau pilihan yang diberikan. Individu mengejar alternatif pilihan dengan nilai utilitas tertinggi. Sebagai pembilang dalam rumus ini, digunakan *Expectancy* (*E*, peluang keberhasilan yang dipersepsikan individu) dan *Valensi/Valence* (*V*, tingkat kesukaan atau minat individu terhadap tugas). Semakin tinggi *E* dan *V*, suatu tugas akan lebih disukai. Faktor yang berperan sebagai penyebut adalah elemen waktu, seperti *Delay* (*D*) dan *Sensitivity to delay* ( $\Gamma$ ). Dalam kaitannya dengan *Delay*, variabel yang sering dibicarakan adalah penjadwalan pemberian penghargaan/hadiah dan hukuman. Terakhir, variabel seperti impulsivitas, kendali diri dan distraksibilitas, semuanya berkaitan dengan *Sensitivity* ( $\Gamma$ ). Perlu diingat, indeks utilitas akan mengecil sampai hampir tidak bermakna apabila tindakan atau pilihan yang diberikan menyangkut sesuatu yang masih lama (dari segi waktu masih jauh). Sebagai hasilnya, keputusan yang diambil akan semakin rasional.

Sekalipun memiliki berbagai kelebihan dari segi kelengkapan dan kesederhanaan argumentasi, setidaknya terdapat satu pertanyaan yang masih mengganggu. Pendekatan *picoeconomics* tampaknya berhasil dan begitu terpercayanya dalam menjelaskan proses pengambilan keputusan individu ketika meng-

$$U_1 = \sqrt{\frac{E_1 \times V_1}{\Gamma \times D_1}} \quad (2)$$

$$U_2 = \frac{\sqrt[3]{E_2 \times V_2 \times C}}{D_2} \quad (3)$$

$$U_{total} = \frac{U_1 + U_2}{2} = \frac{\sqrt{\frac{E_1 \times V_1}{\Gamma \times D_1}} + \frac{\sqrt[3]{E_2 \times V_2 \times C}}{D_2}}{2} \quad (4)$$

- $U_1$  : Utility jangka pendek  
 $E_1$  : *Expectancy* tugas pada jangka pendek  
 $V_1$  : *Valence* tugas pada jangka pendek  
 $\Gamma$  : *Sensitivity* terhadap penundaan pada jangka pendek  
 $U_2$  : Utility jangka panjang  
 $E_2$  : *Expectancy* tugas pada jangka panjang  
 $V_2$  : *Valence* tugas pada jangka panjang  
 $C$  : *Conscientiousness*  
 $U_{total}$  : Utility total aktivitas

hindari pengerjaan tugas yang sudah direncanakan sebelumnya dan lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan pada jangka pendek. Sayangnya, pendekatan ini dirasa kurang mampu menjelaskan fenomena sebaliknya, yaitu mengapa ada individu yang memilih mengerjakan suatu aktivitas yang memiliki peluang keberhasilan rendah, tidak diminati (entah karena dianggap terlalu indah sehingga dinilai tidak masuk akal, atau sebaliknya dianggap terlalu menjemukan dan menyakitkan), padahal ada begitu banyak “godaan” atau pilihan lain yang lebih menarik. Selain itu, adanya unsur *delay*, merupakan kelemahan lain yang menggoyahkan pendekatan ini.

Faktor *delay*, diyakini bersifat objektif, sekalipun dalam perhitungan akan dikalikan dengan komponen *sensitivity* yang bersifat subjektif. Dengan menggunakan rumus yang ada saat ini, nilai *delay* dari aktivitas yang berorientasi jauh ke depan (merebut kemerdekaan, mengentaskan kemiskinan, atau mencerdaskan kehidupan bangsa), akan memiliki nilai utilitas yang sangat rendah. Rendahnya nilai *utility* dari aktivitas tersebut seharusnya membuat aktivitas tersebut tidak dikerjakan atau bahkan dihindari, tetapi tidak demikian kenyataannya. Masih banyak individu yang bertekad dan berdedikasi penuh demi tercapainya hal-hal di atas.

Tampaknya pendekatan *picoeconomics* lebih bermanfaat untuk mengenali sumber gangguan atau

pengalih perhatian (*distraktor*) daripada menjelaskan mengapa seorang individu dapat membaktikan seluruh hidupnya untuk melakukan sesuatu yang belum tentu berhasil dan tidak menyenangkan sekaligus tidak memiliki tenggat waktu yang jelas. Kelemahan itu mendorong pemunculan rumus-rumus baru untuk melengkapi argumentasi yang diajukan oleh pendekatan *picoeconomics*. Setidaknya terdapat tiga usulan rumus baru yang pernah dimunculkan. Ketiga rumus tersebut disajikan pada persamaan 2, 3, dan 4 (Sia, 2006).

Nilai *utility* suatu aktivitas dibagi menjadi dua, yaitu *utility* jangka pendek dan jangka panjang. Penambahan komponen *conscientiousness* pada rumus *utility* jangka panjang akan meningkatkan nilai *utility* jangka panjang, sehingga apabila nilai *utility* jangka pendek aktivitas tersebut rendah, aktivitas tersebut masih cukup bernilai oleh karena tingginya nilai *conscientiousness*. Pada individu dengan *conscientiousness* rendah, semua aktivitas dengan nilai *utility* jangka panjang tinggi tidak akan bermakna. Pada individu tersebut, komponen *sensitivity* akan lebih berperan dalam memilih aktivitas dengan nilai *utility* jangka pendek tertinggi.

### Prokrastinasi Akademik

Salah satu topik prokrastinasi yang paling banyak diteliti adalah prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menggunakan metode *convenient sampling* dengan memilih mahasiswa sebagai responden. Selain itu, populasi mahasiswa memang ideal karena mahasiswa menghadapi tekanan dan tuntutan untuk membaca literatur, menyerahkan tugas, ataupun melakukan penyajian materi secara konstan. Dalam menyikapi tuntutan itu, kebanyakan mahasiswa masih menunda pengerjaan tugas sampai mendekati tenggat waktu penyerahan tugas, atau sampai mendapat teguran terkait kelambanan mereka.

Menurut penelitian Ellis dan Knauss pada 1977 (sitat dalam Lee, 2003), sekitar 70% mahasiswa dari kampus di Amerika berprokrastinasi. Rothblum, Solomon, dan Murakami pada 1986 (sitat dalam Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk: a) selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas akademik, dan b) selalu atau hampir selalu mengalami

kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Sejalan dengan itu, Beswick, Rothblum, dan Mann pada 1988 menemukan bahwa 46% mahasiswa selalu atau hampir selalu berprokrastinasi dalam pengerjaan tugas penulisan, 35% mahasiswa mengaku bahwa pengerjaan tugas tersebut selalu atau hampir selalu menimbulkan masalah, dan sekitar 62% mahasiswa berniat menurunkan kecenderungan prokrastinasi mereka dalam mengerjakan tugas (Fritzche, Young, dan Hickson, 2003).

Fenomena ini menarik banyak perhatian tidak hanya disebabkan oleh besarnya proporsi mahasiswa yang mengaku berprokrastinasi namun juga disebabkan oleh dampak negatif yang mengikutinya (van Eerde, 2003). Dampak negatif tersebut dapat ditemui pada bidang akademik (penurunan nilai dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik), ataupun di bidang kesehatan fisik ataupun psikis (merasa stress dan lebih sering menjalani perawatan kesehatan, khususnya menjelang akhir semester).

## Pengukuran Prokrastinasi

### *Pengukuran Prokrastinasi: Observasi Perilaku*

Telah ada beberapa instrumen pengukuran prokrastinasi dalam bentuk laporan-diri (*self-report*). Selain itu, ada pula pengukuran prokrastinasi dengan mengamati perilaku tampak tertentu, mulai dari perilaku dalam berkorespondensi melalui surat sampai penyelesaian tugas. Kedua metode yang biasa digunakan dalam mengukur perilaku prokrastinasi tersebut memiliki kegunaan dan kelebihan masing-masing. Steel (2003) mengusulkan beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menggunakan tiap-tiap metode pengukuran tersebut.

Metode pengukuran berbasis pengamatan perilaku prokrastinasi dapat dikelompokkan ke dalam dua bidang besar, yaitu bidang akademik dan bidang kehidupan sehari-hari. Secara umum, terdapat empat kriteria yang harus dipenuhi untuk menetapkan suatu perilaku sebagai indikator prokrastinasi. Keempat indikator ini disusun berdasarkan elemen pokok konsep prokrastinasi. Kriteria pertama, individu harus sudah memutuskan atau menunjukkan keinginan untuk melakukan tugas/perilaku yang dimaksud. Kedua, harus ada kerangka waktu yang jelas antara pertama kali menetapkan untuk melakukan suatu

tugas, dengan ketika tugas tersebut benar-benar mulai dikerjakan, selain itu perilaku mengerjakan tugas selama selang waktu yang ditetapkan juga harus terukur. Ketiga, penundaan yang terjadi harus diikuti situasi yang lebih merugikan individu. Kriteria keempat adalah adanya kemampuan individu untuk mengantisipasi faktor risiko dari penundaan yang mereka lakukan. Hal terakhir yang perlu diperhatikan adalah unsur frekuensi. Seseorang tidak dapat disebut prokrastinator apabila hanya sekali saja melakukan suatu tindakan yang dimaksud. Orang tersebut harus melakukan tindakan tersebut berulang-ulang sampai dapat dilihat sebagai suatu kebiasaan.

Sebagaimana disampaikan terdahulu, perilaku yang digunakan sebagai indikator prokrastinasi digolongkan ke dalam dua kategori besar, bidang akademik dan kehidupan sehari-hari. Sebagian besar penelitian lebih menitik beratkan pada populasi mahasiswa, khususnya pada tugas akademik, mulai dari kuis yang dikendalikan secara mandiri, tugas penulisan, kehadiran di kelas, partisipasi dalam suatu eksperimen untuk mendapatkan angka kredit, sampai memperoleh gelar doktor. Untungnya penitikberatan pada populasi yang berasal dari dunia akademik terbilang memadai dan dapat memenuhi keempat kriteria dasar yang dijadikan persyaratan penentuan suatu perilaku sebagai indikator prokrastinasi.

Keempat kriteria tersebut mewakili dari adanya rasa tanggung jawab dan keinginan untuk menyelesaikan tugas dan mendapatkan gelar akademik, adanya rentang waktu yang tertata rapi dalam kalender akademik, tersedia pula indikator yang teramati dan terukur sebagai tolok ukur aktivitas memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas, serta dampak negatif dari suatu penundaan sudah dapat diprediksikan sejak awal (pengurangan nilai ataupun pengguguran dari mata kuliah tertentu yang pasti mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa). Selain itu, adanya laporan diri yang sistematis juga menyediakan keterangan terkait jumlah mahasiswa yang melanggar pada tugas yang diberikan masing-masing.

## Karakteristik Prokrastinator

Prokrastinasi seringkali dinilai sebagai suatu variabel sifat mandiri. Sebagai suatu variabel, prokrastinasi dikaitkan dengan variabel individual lain, atau

dirangkum dalam istilah karakteristik. Berikut ini adalah karakteristik prokrastinasi khususnya dari aspek kepribadian dan kinerja atau prestasi. Aspek kepribadian dipaparkan melalui kelima faktor dari *Big Five Theory*.

### Aspek Kepribadian

*Neurotisme.* Neurotisme seringkali diduga memiliki korelasi signifikan dengan prokrastinasi, mengingat adanya faset kecemasan dan afeksi negatif yang berada di bawah payung besar faktor neurotisme. Banyak dugaan dimunculkan bahwa individu berprokrastinasi karena merasa cemas dan tertekan, sehingga orang dengan kecenderungan neurotis berpotensi tinggi untuk berprokrastinasi. Di sisi lain, dugaan yang berkebalikan juga dimunculkan. Mempertimbangkan tingginya sifat kecemasan yang dimiliki, individu dengan tingkat prokrastinasi tinggi seharusnya cenderung segera menyelesaikan tugas yang diberikan karena tidak tahan berada dalam suasana yang penuh tekanan. Keadaan menjadi lebih jelas ketika berbicara berdasarkan data. Hasil meta-analisis Steel (2003) menunjukkan bahwa neurotisme hanya memiliki korelasi positif yang lemah dengan prokrastinasi ( $r = 0.24$ ,  $K = 57$ ). Hal ini sesuai dengan hasil meta-analisis van Eerde (2003) yang memunculkan angka korelasi  $r = 0.26$  dari sebelas penelitian ( $K = 11$ ). Ketika diteliti lebih jauh, keterkaitan prokrastinasi dengan neurotisme diduga lebih disebabkan oleh faset impulsivitas, bukan dengan faset kecemasan (Steel, 2003). Hal ini dapat dilihat melalui hasil penelitian yang secara spesifik mengukur neurotisme dengan tidak melibatkan pengukuran impulsivitas, misalnya dengan menggunakan instrumen EPQ (*Eysenck Personality Questionnaire*), BPP (*Berkeley Personality Profile*), atau BFI (*Big Five Inventory*). Hasil penelitian dengan ketiga instrumen tersebut hanya memunculkan koefisien korelasi  $r = 0.12$ . Di sisi lain, penelitian dengan menggunakan instrumen NEO atau EPI (*Eysenck Personality Inventory*) yang melibatkan faset impulsivitas menunjukkan koefisien korelasi yang lebih tinggi, yaitu  $r = 0.31$  ( $F(1, 18) = 32.65$  dengan nilai  $p < 0.001$ ).

*Openness to Experience.* Keterbukaan terhadap pengalaman terkadang dikaitkan dengan budaya, intelektual ataupun bakat. Perlakuan ini didasarkan

kaitan yang cukup erat antara faktor ini dengan inteligensi dan skolastik. Sekalipun demikian, berdasarkan hasil meta-analisis Steel (2003), hanya ditemukan sedikit korelasi antara faktor ini dengan inteligensi, yaitu sekitar 0.06 ( $K=14$ ). Belum ditemukan adanya korelasi yang signifikan antara faktor ini dengan prokrastinasi. Korelasi yang dilaporkan oleh hasil meta-analisis Steel (2003) hanya menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.06 ( $K=14$ ). Hasil ini sesuai dengan meta-analisis van Eerde (2004), yaitu  $r = 0.07$  ( $K=6$ ).

*Agreeableness.* Berdasarkan kajian terhadap beberapa literatur klinis, Burka dan Yuen pada 1983 serta Knaus pada 1979 menyatakan bahwa *rebelliousness*, *hostility*, dan *disagreeableness* adalah sumber motivasi utama penyebab prokrastinasi. Individu dengan sifat-sifat di atas akan berusaha menghindari dan menentang jadwal atau aturan yang ditetapkan oleh pihak eksternal. Individu-individu tersebut diduga berusaha menunjukkan kemandirian dengan menetapkan jadwal mereka sendiri. Hasil meta-analisis Steel (2003) menunjukkan bahwa faktor ini berkorelasi rendah ( $r = -0.10$ ,  $K = 25$ ) dengan prokrastinasi. Hasil ini secara kebetulan persis sama dengan hasil meta-analisis van Eerde (2003), yaitu  $r = -0.10$  ( $K=5$ ). Kendati tidak menunjukkan korelasi yang signifikan, Solomon dan Rothblum pada 1984 pernah memunculkan dimensi “pemberontakan terhadap kendali” sebagai salah satu alasan prokrastinasi. Sekalipun demikian, laporan penelitian yang dihasilkan menunjukkan bahwa butir yang mewakili dimensi tersebut hanya didukung oleh kurang dari 5% responden.

*Extraversion.* Ekstraversi dicirikan dengan keinginan bersosialisasi, optimis dan terpesona dengan lingkungan sekitar. Secara umum, faktor ini mengindikasikan spontanitas dan kecenderungan berperilaku berdasarkan perasaan atau minat. Di satu sisi, ekstraversi dianggap mencegah prokrastinasi, dengan pertimbangan bahwa individu dengan tingkat ekstraversi rendah akan cenderung menghindari aktivitas atau tugas karena merasa tidak bertenaga. Di sisi lain, ekstraversi juga dianggap sebagai penyebab prokrastinasi, dengan alasan bahwa individu dengan ekstraversi tinggi cenderung lebih suka bersosialisasi dan terlibat dalam banyak aktivitas. Keadaan ini membuat individu dengan skor tinggi pada faktor ini cenderung menerima tugas-tugas baru tanpa berpikir panjang sehingga mengalami konflik

dalam menyelesaikan semua tugas-tugas tersebut secara optimal. Dalam kaitannya dengan prokrastinasi, ekstraversi menunjukkan koefisien lemah, yaitu sekitar  $-0.12$  ( $K = 26$ ). Hal ini juga sesuai dengan penelitian van Eerde (2004) yang memberikan hasil koefisien korelasi sebesar  $r = -0.08$  ( $K = 8$ ).

*Conscientiousness.* Ada korelasi sangat kuat antara *conscientiousness* dengan prokrastinasi, bahkan terkuat di antara kelima faktor teori kepribadian *Big Five*. Individu dengan *conscientiousness* tinggi akan menunjukkan perilaku penuh rencana, teratur, serius, konsisten, terarah pada tujuan dan dapat mengendalikan diri. Semua sifat tersebut benar-benar berkontradiksi dengan prokrastinasi. Bahkan ada beberapa sumber yang menggolongkan prokrastinasi sebagai faset *conscientiousness* atau merupakan refleksi dari *conscientiousness* negatif atau rendah (Scher & Osterman, 2002; van Eerde, 2003). Hasil analisis Scher dan Osterman (2002) menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi berkorelasi negatif secara signifikan dengan *conscientiousness*, mulai  $-0.82$  yaitu korelasi antara hasil pengakuan guru terkait prokrastinasi dan *conscientiousness* siswa, sampai  $-0.27$  yaitu korelasi antara hasil laporan prokrastinasi diri siswa dengan penilaian orang tua. Hasil Scher dan Osterman sejalan dengan hasil meta-analisis Steel (2003) yang menunjukkan koefisien korelasi rata-rata sebesar  $r = -0.63$  ( $K = 20$ ). Hal ini juga mirip dengan meta-analisis van Eerde (2004), yaitu  $r = -0.65$  ( $K = 11$ ). Sebagai tambahan, menurut Johnson dan Bloom pada 1995, Schouwenburg dan Lay pada 1995 (sitat dalam Steel, 2003), apabila *conscientiousness* diparsialkan dari korelasi antara prokrastinasi dengan keempat faktor lain dalam teori kepribadian *Big Five*, tidak ada koefisien yang signifikan baik secara statistik ataupun praktis. Hasil analisis faktor Scher dan Osterman (2002) serta Schouwenburg pada 1995 (sitat dalam Steel, 2003) menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut masuk ke dalam satu dimensi yang sama.

### Aspek Kinerja

Steel (2003) memunculkan ungkapan yang menarik mengenai keterkaitan prokrastinasi dengan kinerja individu: *Procrastination is usually harmful, sometimes harmless, but never helpful*. Kecuali beberapa laporan penelitian (Chu & Choi, 2005)

didapatkan korelasi negatif antara prokrastinasi dengan kinerja individu. Berdasarkan analisis terhadap 40 hasil penelitian, didapatkan korelasi rerata nilai  $r = -0.20$ . Sekalipun tidak terlalu besar, koefisien korelasi yang dimunculkan selalu negatif, baik dengan IP, nilai mata kuliah, nilai ujian dan tugas. Selain itu, prokrastinasi juga berkorelasi negatif dengan kesehatan, misalnya penelitian Sirois pada 2004 dan Elliot pada 2002 (sitat dalam Steel, 2003), yaitu  $r = -0.16$  dan  $r = -0.22$ . Salah satu penyebabnya adalah prokrastinator cenderung menunda pengobatan atau pemeriksaan sampai menemukan penanganan atau diagnosis yang dianggap tepat.

## Metode

### Metode Analisis

Pendekatan psikometris dari Hunter dan Schmidt (1994) digunakan dalam meta-analisis ini. Pendekatan ini mengestimasi korelasi populasi dengan mengoreksi korelasi hasil amatan dari artifak, misalnya *sampling error*, *measurement error* atau *range restriction* (McDaniel, 2005). Tipe ukuran efek yang digunakan adalah korelasi ( $r$ ). Apabila ditemukan ukuran efek lain, akan ditransformasikan terlebih dahulu menjadi skor  $r$ . Dalam penelitian kali ini pengoreksian dilakukan sampai tahap *measurement error*, khususnya untuk variabel prokrastinasi. Variabel prestasi akademik tidak dikoreksi karena tidak adanya informasi yang menjelaskan reliabilitas pengukurannya, baik dari segi pengukuran ulang atau konsistensi internal. Hal ini disebabkan karena variabel prestasi akademik biasanya diperoleh dari nilai ujian di lembaga pendidikan, yang tidak pernah diuji konsistensi internalnya, dan sangat jarang diujikan kembali dalam keadaan yang persis sama ataupun paralel.

### Pemilihan Studi

Pencarian hasil penelitian empiris dilakukan melalui penelusuran database dan jurnal elektronik psikologi yang relevan. Database yang digunakan adalah ProQuest, EBSCO, Educational Resources Information Center (ERIC) dan Google-Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah “*academic procrastination*”,

“GPA”, dan “*performance*”. Pencarian dibatasi pada file dengan format *fulltext* dan *scholarly journal* (*peer-reviewed journal*). Artikel yang diperoleh berjumlah 32 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan judul, abstrak dan kata kunci. Artikel-artikel tersebut akan dilibatkan dalam meta-analisis apabila memenuhi beberapa kriteria berikut ini: (1) mencantumkan ukuran efek ( $r$ ,  $t$ , atau  $F$ ) yang mengindikasikan hubungan langsung antara prokrastinasi dengan prestasi akademik, (2) pengukuran prokrastinasi terbagi menjadi dua metode pengukuran, yaitu laporan-diri dan hasil observasi, dan (3) pengukuran prestasi akademik terbagi menjadi beberapa metode, yaitu IP (Indeks Prestasi), IPK (IP kumulatif), IPS (IP semester), nilai mata kuliah, nilai kuis, penyelesaian tugas (pekerjaan rumah atau latihan di sekolah). Dengan menggunakan ketiga kriteria tersebut, diperoleh 16 artikel yang memenuhi syarat.

## Hasil

Dari keenambelas artikel yang diperoleh, diperoleh 43 koefisien ukuran efek. Koefisien korelasi berkisar antara -0.940 sampai 0.230, dengan nilai rata-rata sebelum dikoreksi adalah -0.284. Koefisien reliabilitas yang diperoleh berjumlah 27 dari 43 ukuran efek yang tersedia (lihat Lampiran 1). Koefisien reliabilitas konsistensi internal berkisar antara 0.725 – 0.870, dengan nilai rerata sebesar 0.805. Jumlah sampel dari penelitian primer berkisar antara 38 sampai 573, dengan nilai rerata adalah 135 (pembulatan dari 134.975). Selain penelitian primer, ada pula dua meta-analisis (Steel, 2003; van Eerde, 2003). Jumlah sampel total adalah 11.633 orang, sudah termasuk dari kedua meta-analisis. Subjek yang dilibatkan umumnya adalah mahasiswa (35 dari 43), sisanya adalah siswa SMA (5 dari 43), dan campuran (3). Tahun publikasi berkisar antara 2005 sampai 1982. Hasil lengkap dapat dilihat pada Lam-

piran 1, sedangkan statistik deskriptifnya dapat dilihat pada Tabel 1 dan rangkuman koefisien korelasi beserta reliabilitas dapat dilihat pada Lampiran 1.

### Meta-analisis Bare Bones

Estimasi korelasi populasi yang diperoleh adalah -0.2424 dengan variansi korelasi populasi sebesar 0.0348. Variansi nilai yang disebabkan oleh kesalahan sampling adalah 0.0035 (10.0426%). Setelah dikoreksi dengan variansi tersebut, variansi *Bare bones* (hanya dikoreksi dari kesalahan pengambilan sampel) menjadi 0.0313 (0.0348 dikurangi 0.0035). Dengan simpangan baku hasil koreksi sebesar 0.1769, diperoleh estimasi korelasi populasi pada interval kepercayaan dengan taraf 95% adalah  $-0.5890 < \rho < 0.1043$ . Dalam bentuk grafik (Gambar 1) dapat dilihat bahwa masih terdapat 89.9574% variansi yang disebabkan oleh faktor-faktor lain yang belum diketahui. Dengan demikian, perlu dilakukan pengoreksian lebih lanjut yaitu pengoreksian artidak kesalahan pengukuran (*measurement error*).

### Meta-analisis dengan Mengoreksi Kesalahan Pengukuran

Artifak kesalahan pengukuran memberikan sumbangan sebesar terhadap variansi total sebesar 0.000034 (0.0970%). Setelah dikoreksi, variansi korelasi populasi menjadi 0.03888 (89.86%) dan simpangan baku populasi terkoreksi menjadi 0.1971. Sebagai dampaknya, dengan interval kepercayaan 95%, estimasi korelasi populasi menjadi  $-0.6565 < \rho < 0.1161$ . Estimasi akhir terhadap koefisien korelasi populasi setelah pengoreksian kesalahan pengukuran adalah -0.2701. Untuk mempermudah pemahaman terhadap besarnya faktor yang masih belum terjelaskan, representasi visual kembali disajikan dilihat pada Gambar 2.

## Bahasan

Setelah pengoreksian *bare bones* dan kesalahan pengukuran, koefisien korelasi populasi yang diperoleh adalah -0.2702. Angka ini mendekati hasil penelitian Steel (2003), yaitu  $r = -0.200$ , dan sangat

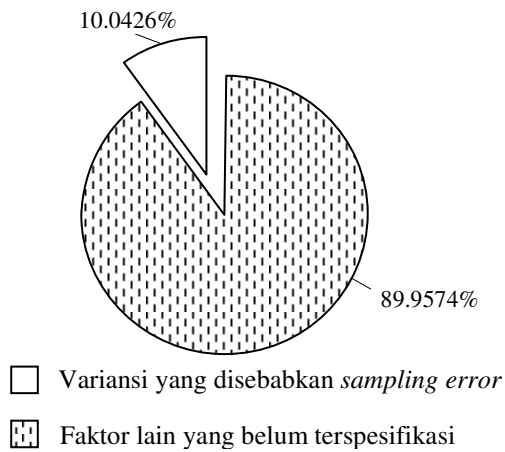
Tabel 1

*Koefisien Korelasi dan Reliabilitas Instrumen*

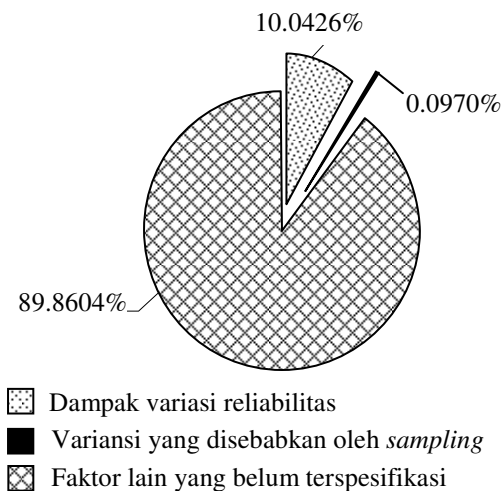
	Min.	Maks.	Rerata	SD
Sampel	38.00	3220.00	134.97	567.83
			5	
Korelasi	-0.94	0.23	-0.284	0.25
Reliabilitas	0.73	0.87	0.805	0.04

mirip dengan hasil meta-analisis van Eerde (2003), yaitu  $r = -0.28$ . Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi individu, semakin rendah prestasi akademik yang diperoleh. Secara teoretis, hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan gangguan fungsi psikologis individu. Individu yang berprokrastinasi umumnya tidak memberikan perhatian penuh pada tugas yang dihadapi. Gangguan konsentrasi tersebut umumnya akan disertai pula dengan emosi negatif, khususnya ketika tenggat waktu sudah semakin mendekat. Akibatnya kinerja individu menurun dan prestasi kerja yang ditampilkan menjadi tidak optimal (van Eerde, 2003).

Hal yang perlu dicermati adalah rendahnya va-



Gambar 1. Hasil pengoreksian *bare bones*.



Gambar 2. Hasil pengoreksian kedua

riansi yang dikoreksi, baik yang bersumber dari kesalahan *sampling* (10.0426%) atau kesalahan pengukuran (0.0970%). Rendahnya persentase variansi yang dikoreksi dikarenakan sampel dan instrumen pengukuran yang digunakan sudah cukup memadai untuk mewakili karakteristik populasi. Hal ini terlihat dari sebaran koefisien korelasi dan reliabilitas yang memiliki rentang sebaran tidak begitu lebar. Selain itu, nilai-nilai ekstrem ditampilkan oleh studi dengan jumlah subjek sedikit

## Simpulan

Sejalan dengan dua hasil meta-analisis sebelumnya, penelitian kali ini juga melaporkan adanya korelasi negatif antara prokrastinasi dan prestasi akademik. Sejalan dengan pernyataan Steel (2003), sekalipun prokrastinasi terkadang tidak merugikan, namun prokrastinasi tidak pernah menguntungkan. Apabila ada dampak positif dari prokrastinasi pada jangka pendek (misalnya mengurangi kecemasan), hal tersebut tidaklah sebanding dengan dampak negatif yang harus dibayar pada jangka panjang. Prokrastinasi cenderung menurunkan kinerja dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan fisik ataupun psikis individu (van Eerde, 2003; Steel, 2003).

Sejalan dengan literatur yang telah ada, prokrastinasi dapat dikurangi dengan meningkatkan disiplin diri individu serta mengurangi stimulus yang mengganggu dari lingkungan. Pada konteks akademik, pihak sekolah dapat mengurangi prokrastinasi dengan meningkatkan kualitas pembelajaran, mulai dari proses penyampaian informasi ataupun tipe tugas yang diberikan. Metode pembelajaran yang berorientasi pada siswa tidak berarti harus disesuaikan atau mengikuti tingkat perkembangan siswa masing-masing, karena metode yang seperti itu ternyata justru menjadi sumber prokrastinasi, khususnya bagi yang memiliki kompetensi di atas rata-rata. Dari sisi siswa, upaya untuk menarik makna dari setiap tugas, dan rasa senang ataupun kepuasan karena telah memenuhi target terbukti meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan disiplin diri. Hal ini sesuai dengan data di lapangan yaitu koefisien korelasi negatif terbesar ( $r = -0.940$ ) terjadi pada pengerjaan latihan (aktivitas yang bernilai *utility* lebih rendah dibanding IP). Oleh karena itu, siswa dapat mene-

tapkan *goal* atau target jangka pendek yang terukur dan realistis untuk meningkatkan regulasi diri.

Meta-analisis kali ini juga menghadapi kendala yang pernah dikeluhkan sebelumnya, yaitu ketersediaan indikator prestasi yang sebagian besar bersumber dari IP atau nilai kuis. Tampaknya, penelitian selanjutnya dapat mulai mencoba mengumpulkan informasi terkait hubungan antara prokrastinasi dengan penampilan atau kinerja individu pada bidang lain, misalnya pekerjaan atau hubungan interpersonal. Bagaimanapun juga, akumulasi pengetahuan terkait dampak negatif prokrastinasi terhadap kinerja individu tetap diperlukan untuk mendorong pengembangan metode penanganan prokrastinasi.

### Pustaka Acuan

- Artikel bertanda bintang adalah artikel yang dipakai dalam meta-analisis
- \*Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished dissertation, University of Pittsburgh.
  - \*Beck, B. L., Koons, S R., & Milgrim, D L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem, and self-handicapping. In J. R. Ferrari, & T. A. Pychyl (Eds.). *Procrastination: Current issues and new directions*. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15,(5), 3–13.
  - \*Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245-264.
  - Durden, C. A. (1997). *Life satisfaction as related to procrastination and delay of gratification*. Unpublished Master’s thesis, University of Angelo State.
  - \*Evers, G. C., Polzella, D. J., & Graetz, K. (2003). Procrastination in Online Courses: Performance and attitudinal differences. *Teaching of Psychology*, 30 (20), 159-162.
  - Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
  - \*Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35, 1549-1557.
  - \*Garcia, T. (1995). *Worriers and Procrastinators: Differences in motivation, cognitive engagement, and achievement between defensive pessimists and self-handicappers*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, April 18-22, 1995
  - \*Jaradat, A. K. M. (2004). *Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates, and treatment*. Unpublished doctoral dissertation, Philipps-University Marburg, Vorgelegt von.
  - \*Kentucky: Centre for Educational Research and Leadership Institute for Regional Analysis and Public Policy, Morehead State University.
  - \*Kruck, S. E. (2003). Predicting academic performance in an introductory college-level IS course. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 21(2), 9-15.
  - \*LaForge, M.C. (n.d.). *Applying explanatory style to academic procrastination*. Unpublished article. Clemson University.
  - Lee, D. G. (2003). *A cluster analysis of procrastination and coping*. Unpublished Doctoral’s dissertation, University of Missouri-Columbia.
  - Marnat, G. G. (1984). *Handbook of psychological measurement*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
  - Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22 (2), 119-123.
  - \*Owens, A.M., & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination of adolescents in english and mathematics: Gender and personality variations. In J. R. Ferrari, & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination: Current issues and new directions*. [Special Issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 111–124.
  - \*Popoola, B. I. (2005.). A study of the relationship between procrastinatory behavior and academic performance of undergraduate students in a Nigerian univeristy. *The African Symposium: An On Line Journal of AfricanEducational Research Network*.

- Rahim, M. A., & Mohamed, Z. (1997). Structural equations models of achievement striving and impatience: Irritability dimensions of type A behavior and academic performance. *Journal of Education for Business*, 72(3), 175-180.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sia, T.D.(2006). *Komparasi enam pendekatan teoretik prokrastinasi*. Manuskrip dalam pengajuan untuk diterbitkan.
- \*Skidmore, R. L. (2003). *Proximal factors predicting student performance in a self-paced college psychology course*. Occasional Research Paper. Morehead, Kentucky: Centre for Educational Research and Leadership Institute for Regional Analysis and Public Policy, Morehead State University.
- \*Steel, P. D. G. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Steel, P. D. G. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished Master's thesis, University of Minnesota.
- \*Steel, P. D. G. (2003). *Nature of procrastination*. Unpublished article. Calgary, Alberta, Canada: University of Calgary.
- \*Tuckman, B. W. (1996). *Using sporquizzes as an incentive to motivate procrastinators to study*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York, April 8-13, 1996.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences* 35, 1401-1418
- Vestervelt, C.M. ( 2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished Master's thesis, University of Carleton, Ottawa, Ontario, Canada.
- \*Wadkins, T.A. (1999). *The relation between self-reported procrastination and behavioral procrastination*. Unpublished dissertation, University of Nebraska.

## Lampiran 1

*Rangkuman Ukuran Efek dan Koefisien Reliabilitas 43 Studi*

No	Peneliti	Instrumen (sumber pengukuran)		N	Subjek	$r_{XY}$	$r_{XX}$
		<i>Prokrastinasi</i>	<i>Prestasi Akademik</i>				
1	Chu & Choi (2005)	PASS-Acad. Proc	GPA	230	Under-grad.	-0.200	0.830
		PASS-act. Proc	GPA	230	Idem	0.230	0.830
2	Popoola (2005)	Lay	Cum. GPA	185	University	-0.500	0.830
3	Jaradat (2004)	Aitken Proc	GPA	573	High school	-0.240	0.770
4	Elvers, Polzella, & Graetz (2003)	Dilatory Behavior	Online-Exam1	54	College	-0.520	0.770
		Idem	Lecture-Exam1	54	Idem	0.080	0.770
		Idem	Online-Exam2	54	Idem	-0.500	0.770
		Idem	Lecture-Exam2	54	Idem	-0.200	0.770
		Idem	Online-Exam3	54	Idem	-0.570	0.770
		Idem	Lecture-Exam3	54	Idem	-0.060	0.770
		Idem	Online-Exam4	54	Idem	-0.480	0.770
		Idem	Lecture-Exam4	54	Idem	-0.220	0.770
		Idem	Online-Exam5	54	Idem	-0.510	0.770
		Idem	Lecture-Exam5	54	Idem	-0.190	0.770
		Idem	Online-Exam6	54	Idem	-0.580	0.770
		Idem	Lecture-Exam6	54	Idem	-0.140	0.770
5	Fritzsche, Young, & Hickson (2003)	PASS	GPA	206	Under-grad.	-0.190	0.830
		Idem	Course grade	206	Idem	-0.210	0.830
		Idem	Paper grade	206	Idem	0.020	0.830
6	Kruck (2003)	Completed Homework	GPA	94	University	-0.067	
			GPA-male	46	Idem	-0.095	
			GPA-female	48	Idem	-0.094	
7	Skidmore (2003)	Modif. Tuckman	High School GPA	139	College	0.007	0.870
8	Steel (2003)	Mixed	GPA	3220	Mixed	-0.170	0.818
		Idem	Course GPA	2067	Idem	-0.260	0.818
		Idem	Final Exam	947	Idem	-0.170	0.818
9	Steel, Brothen, & Wambach (2001)	Self made	Course grade	152	Under-grad.	-0.870	
		Idem	idem	152	Under-grad.	-0.360	
		Idem	Completed exercise	152	Under-grad.	-0.940	
		Idem	Idem	152	Under-grad.	-0.290	
		Idem	Final exam grade	152	Under-grad.	-0.380	
		Idem	Idem	152	Under-grad.	-0.230	
10	Beck, Koons, &	PASS	Course Exam	393	Under-grad.	-0.110	0.725
11	Owens & Newbegin (2000)	Idem	Math.	188	High School	-0.620	0.870
		Idem	Math.	192	Idem	-0.610	0.870
		Idem	English	188	Idem	-0.580	0.810
		Idem	English	192	Idem	-0.590	0.810
12	Wadkins (1999)	Idem	Final Grade	38	Under-grad.	-0.131	0.830
13	Tuckman (1996)	Tuckman	Spotquizes	82	College Jr/Sr	-0.098	0.870
14	Garcia (1995)	Self Handicapping	GPA	122	College	-0.210	
			Course Grade	122	Idem	-0.330	
15	Aitken (1982)	Aitken Proc	GPA	79	Idem	-0.030	0.850
16	LaForge (n.d.)	AASQ	Current GPR	80	Idem	-0.010	0.810