

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