

Skala Penundaan Umum yang Berasal dari *Unintentional Procrastination Scale*: Apakah Sudah Layak Digunakan?

Jeff Dean Mozes

Johana E. Prawitasari

Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana

Abstract. Skala Penundaan Umum (SPU) has been adopted and modified from Unintentional Procrastination Scale. Participants of this study were students and nonstudents, females and males. The total number of participants were 201 from mostly Java and some were from other places in Indonesia. Method used to test the SPU were construct, content, and convergent validities, test-retest reliability, and Alpha Cronbach reliability. Results indicated that the SPU was valid and reliable with some cautiousness when it was to be used directly in practice, since there were some limitations in the process of modifying and analyzing the data. The purpose of this article is to discuss whether the scale is proven to being valid and reliable to be used to predict procrastination in general public.

Keywords: validity, reliability, Skala Penundaan Umum

Pendahuluan

Prokrastinasi menjadi fenomena yang sering kali terjadi di kehidupan manusia. Ciri-cirinya adalah menunda hingga besok hari atau seterusnya. Steel (2007) dalam meta-analisisnya mengatakan bahwa seorang penunda tidak segera mengerjakan tugas tanpa alasan yang jelas. Seorang penunda pada akhirnya tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya tepat pada waktunya. Penundaan juga dikenal sebagai salah satu perilaku irasional untuk mengulur waktu secara sukarela. Disebutkan pula bahwa penundaan adalah kelemahan dalam berkeinginan, sehingga pekerjaan tidak cepat selesai dan dapat merugikan dirinya sendiri. Siaputra (2011), menyebutkan dalam penelitian disertasinya bahwa tindakan penundaan merugikan orang dari miliaran hingga

Korespondensi Penulis

Johana E. Prawitasari, Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana

Email: jeprawitasari@ukrida.ac.id

triliunan rupiah. Disebutnya bahwa sekitar 50% mahasiswa S3 di Amerika dikeluarkan dari universitas karena terlambat mengerjakan disertasi.

Selanjutnya Siaputra (2012), yang setia meneliti penundaan bersama para mahasiswanya, menyebutkan bahwa penundaan merupakan gangguan yang dapat dirasakan oleh banyak orang, dan tidak semua penundaan berawal dari masalah yang sama. Disebutnya bahwa gagal mengidentifikasi awal masalah berdampak gagal menemukan solusi menangani masalah dan penundaan tersebut tetap dilakukan. Selain itu Baumeister dan Heatherton (1996, dalam Fernie dkk., 2017) mengatakan bahwa dalam psikologi, penundaan adalah kegagalan dalam regulasi diri. Menurut Fernie dkk (2017) penundaan adalah istilah yang merujuk kepada ketidaksegeraan memulai atau menghindari dalam memulai, dan merasa terikat dalam menyelesaikan tugas atau proses pengambilan keputusan.

Ellis & Knaus (1977) dan Fernie dkk (2015), juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menghindari, menunda, memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan dan pengambilan keputusan. Milgram dan Tenne (2000) dan Steel (2007) yang diacu oleh Setiawan (2013) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menghindari hal yang tidak disukai. Klingsieck (2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah penundaan sukarela dari kegiatan atau tugas individu meskipun individu tersebut tahu akan konsekuensi negatif karena menunda.

Dalam penelitian ini, Skala Prokrastinasi Umum (SPU) dimodifikasi dari UPS oleh Fernie (2017). Penelitian yang dilakukan Fernie dilakukan di 6 benua di Amerika dan Eropa berbahasa Inggris. Hasil dari penelitian Fernie (2017) adalah skala bernama *The Unintentional Procrastination Scale* (UPS) dengan 6 butir aitem. Skala ini diklaim oleh Fernie dapat mengukur psikopatologis seseorang. Skala UPS unik karena mengukur *unintentional* dari seseorang dan partisipannya memiliki syarat sudah pernah atau sedang dalam pengobatan dengan psikolog. Tujuan penulisan ini adalah membahas apakah SPU dalam bahasa Indonesia dapat digunakan untuk meramalkan gejala penundaan di masyarakat umum

Metode Penelitian

Skala Prokrastinasi Umum (SPU) dimodifikasi dan dikembangkan dari skala UPS Fernie (2017). Skala orisinal Fernie terdiri dari 6 aitem dengan partisipan orang yang pernah atau sedang ditangani psikolog. SPU dikembangkan dengan syarat partisipan lebih umum. Enam aitem UPS dikembangkan menjadi aitem yang baru sebanyak 20 aitem dan 16 aitem final didapatkan setelah melalui proses diskusi dengan pembimbing dan bantuan uji keterbacaan pada lima orang. Skala terdiri dari 4 pilihan jawaban dan partisipan diminta memilih satu jawaban saja dan tidak ada jawaban benar atau salah.

Analisis validitas yang digunakan adalah validitas konten melalui uji keterbacaan lima orang

dan satu ahli. Validitas konstruk dan konvergen dari skala asli yang telah diterjemahkan dalam penelitian sebelumnya (Setiawan, 2013). Validitas konstruk digunakan untuk menemukan homogenitas aitem, sedangkan validitas konvergen untuk mendukung kelayakan SPU sebagai alat ukur yang baru. Analisis reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dan *test-retest*.

Partisipan penelitian ini minimal berusia 17 tahun karena menyamai usia minimal dari penelitian pada skala asli hingga usia 55 tahun atau usia produktif bekerja. Dalam penelitian ini usia 56 masih dimasukkan menjadi partisipan penelitian. Daerah partisipan berasal dari segala penjuru Indonesia yang bersedia mengisi survei.

Skala ini disebar melalui *platform* survei daring bernama *Lime Survey*. Partisipan ketika membuka tautan dihadapkan dengan pengantar tentang penelitian yang akan mereka ikuti. Pada halaman yang sama, partisipan juga diminta persetujuan mengikuti penelitian ini. Jika partisipan tidak bersedia mengikuti penelitian, maka dipersila menutup laman dari tautan. Namun, jika partisipan menyetujui mengikuti penelitian, partisipan mengisi atau menjawab 16 pernyataan dari Skala Prokrastinasi Umum (SPU) dalam bahasa Indonesia dan aitem tambahan dari skala UPS yang telah diterjemahkan oleh Setiawan (2013) untuk uji validitas konvergen. Kemudian untuk *test-retest*, partisipan di akhir laman dari tautan diminta persetujuan untuk mengikuti penelitian lanjutan. Jika mereka setuju akan memilih ya dan dihubungi lebih lanjut melalui surel, jika tidak akan memilih tidak dan tidak dihubungi.

Untuk *test-retest* digunakan *Uni Procrastination Scale* (UPS) yang dikembangkan dari teori Milgram, Sloroff, dan Rosenbaum (1988) yang diterjemahkan oleh Setiawan (2013). UPS mengartikan penundaan sebagai tindakan sia-sia dan mengakibatkan tertundanya hal yang harus dikerjakan. Skala UPS terdiri dari 5 aitem. Skala ini mengukur respon maladaptif dari seseorang dalam menghadapi tugas atau kewajiban.

UPS terdiri dari pilihan jawaban yang sama dengan SPU yang dikembangkan dalam penelitian ini. Satu dari 5 aitem berupa aitem *unfavorable*. SPU berisi aitem *unfavorable* sebanyak 6 dari 15 aitem. Metode menjawabnya sama dengan skala UPS yaitu skala 1 hingga 4.

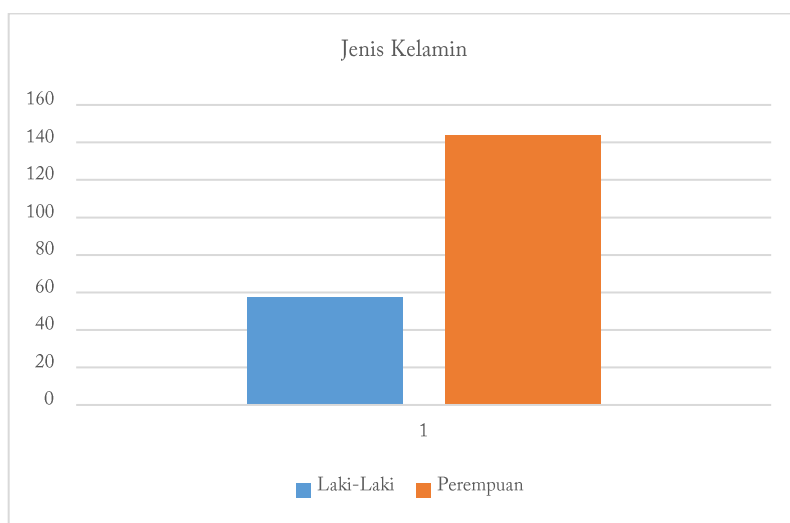
Hasil Penelitian dan Pembahasan

Ada 222 partisipan mengisi kedua skala. Oleh karena ada 21 orang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, maka hanya data diolah dari 201 orang. Jumlah 201 partisipan terdiri dari 144 perempuan dan 57 laki-laki yang tersebar di berbagai tempat di Indonesia dan dari usia 17 hingga 56 tahun. Mereka mengisi dua skala yang disajikan. Setelah satu bulan dilakukan pengulangan kembali pengisian dua skala yang tersaji dalam survei. Ada 39 partisipan bersedia mengisi tes ulang. Sperti juga penelitian lain, misalnya Julianda (2012), Choi & Moran (2009), dan Siaputra (2013) jumlah perempuan lebih

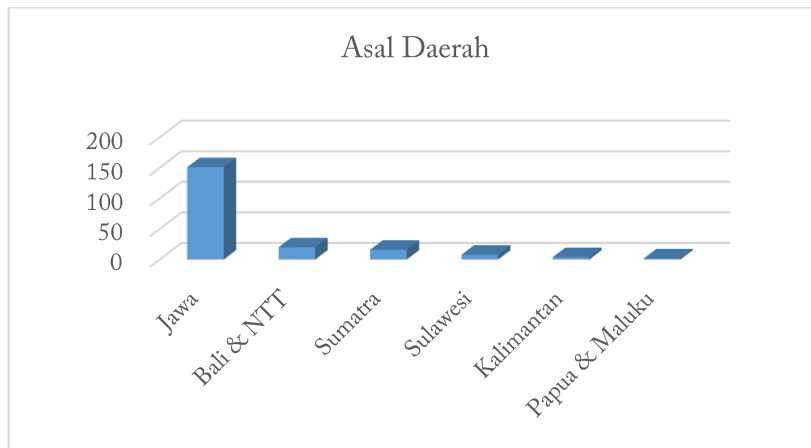
banyak daripada laki-laki.

Rerata skor skala UPS sebesar 32.67. Rerata laki-laki sebesar 33.49 dan rerata perempuan sebesar 32.35. Rerata skor laki-laki diatas rerata total. Jumlah partisipan penelitian perempuan jauh lebih banyak dari laki-laki dan rerata skor sedikit di bawah rerata total.

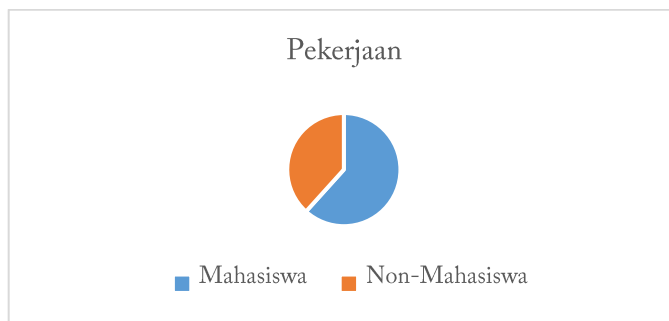
Data demografi berasal dari berbagai daerah di Indonesia yakni Jawa, Bali dan Nusa Tenggara, Sumatra, Sulawesi, Kalimantan, Papua, Maluku. Jumlah tertinggi partisipan berasal dari Jawa sebanyak 151. Dari Bali Nusa Tenggara berjumlah 20 Orang. Dari Sumatra ada 16 orang. Sulawesi 8 orang, Kalimantan sebanyak 4 orang. Dari Papua dan Maluku hanya 2 orang. Secara rinci rerata skor dari tiap daerah dapat dilihat pada Gambar 2. Dari 6 daerah ini, rerata skor dari daerah Bali NT dan Sumatra lebih rendah dari rerata total. Frekuensi untuk pekerjaan ada 2 kategori yaitu mahasiswa dan non mahasiswa, mahasiswa sebanyak 124 dan non mahasiswa sebanyak 77. Rerata skor perempuan sedikit kurang dari rerata total. Sedangkan rerata skor laki-laki sedikit lebih tinggi dari skor total Rerata skor Mahasiswa lebih tinggi dari rerata total. Rerata skor bukan mahasiswa lebih rendah dari rerata total. Data dapat dilihat pada Gambar 1 sampai dengan Gambar 4.



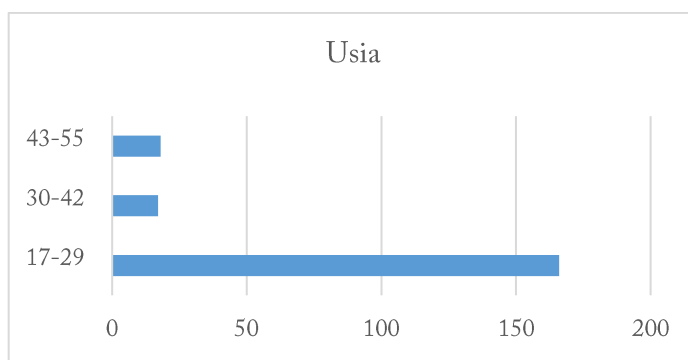
Gambar 1. Jumlah Jenis Kelamin



Gambar 2. Jumlah Asal Daerah



Gambar 3. Jumlah Pekerjaan



Gambar 4. Jumlah Usia

Tabel 1.

Skor rerata total dan deviasi standar

Statistics

TOTAL SKOR	
Mean	32.67
Std. Deviation	11.08

Tabel 2.

Hasil Mean dan Standar Deviasi Jenis Kelamin

TOTAL_SKOR *Jenis Kelamin

TOTAL_SKOR

Jenis Kelamin	Mean	N	Std. Deviation
F	32.35	144	10.888
M	33.49	57	11.622
Total	32.67	201	11.084

Mean adalah rata-rata. Std Dev adalah seberapa jauh skor dapat menyimpang. N adalah jumlah partisipan. F adalah perempuan, M adalah laki-laki.

Tabel 3.

Hasil Mean dan Standar Deviasi Asal Daerah

TOTAL_SKOR* Asal Daerah

TOTAL_SKOR

Asal Daerah	Mean	N	Std. Deviation
Jawa	33.17	151	10.822
Bali & NT	27.55	20	10.565
Sumatra	30.56	16	9.825
Sulawesi	35.50	8	14.432
Kalimantan	36.75	4	17.783
Papua & Maluku	44.00	2	2.828
Total	32.67	201	11.084

Mean adalah rata-rata. Std Dev adalah seberapa jauh skor dapat menyimpang. N adalah jumlah partisipan.

Tabel 4.

Hasil Mean dan Standar Deviasi Pekerjaan

TOTAL_SKOR* Pekerjaan			
TOTAL_SKOR			
Pekerjaan	Mean	N	Std. Deviation
Mahasiswa	35.10	124	9.957
Non-Mahasiswa	28.77	77	11.738
Total	32.67	201	11.084

Mean adalah rata-rata. Std Dev adalah seberapa jauh skor dapat menyimpang. N adalah jumlah partisipan.

Berdasarkan analisis korelasi antara SPU dan UPS dihasilkan r_{xy} sebesar 0.593. Homogenitas aitem melalui korelasi aitem total dihasilkan r_{xy} pada kisaran 0,354-0,706. Hasil uji internal konsistensi *alpha Cronbach* ini sebesar 0.895 dari 15 aitem. Hasil tes ulang berselang sebulan ditemukan 0.821. Hasil analisa *convergent* sebesar 0,593 mengukur konstruk yang sama antara SPU dan UPS dilakukan Fernie (2017) berdasarkan teori Milgram, Sloroff, dan Rosenbaum (1988. Menurut Azwar (2017) batas minimal korelasi aitem total adalah 0.300, sehingga skala ini mengukur aitem yang homogen dan sesuai dengan konstruk teoritis yang diacu.

Urbina (2017) menyebutkan bahwa skala yang baik adalah yang terbebas dari *error*. Nilai keajegan internal ini atau biasa disebut koefisien alpha ditemukan sebesar 0.895. Taber (2016) dalam penelitiannya mengatakan bahwa nilai batas skala minimal untuk penelitian sebesar 0.700. Skala UPS yang dikembangkan oleh Fernie (2017) ditemukan sebesar 0.890, demikian pula SPU menunjukkan keajegan internal sebesar 0,895. Hasil ini sejalan dengan penelitian Curt dkk (1997) mengenai jumlah minimal aitem yang optimal. Peneliti menambahkan aitem-aitem terbukti dengan penelitian Curt tersebut, meskipun batas yang optimal menurut Curt adalah 10 hingga 12 dan 15 aitem dalam skala SPU menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

Selain koefisien Alpha Cronbach yang tinggi, tes ulang juga menunjukkan keajegan yang tinggi pula. Hasil korelasi *pearson* untuk retest ditemukan sebesar 0.821. Koefisien tes ulang hampir sama dengan koefisien keajegan internal Alpha Cronbach yaitu 0,821 dibandingkan dengan 0,895. Periantalo (2016) mengatakan nilai tes ulang idealnya adalah 0.700 dan hasil tes ulang lebih dari itu.

Norma skala penelitian ini tidak digunakan karena menurut Widhiarso (2017) ada 2 norma yang dapat dilakukan, yaitu empiric dan hipotetik. Norma hipotetik tidak dapat dilakukan karena penelitian tersebut harus menggunakan skala yang sudah terstandar dengan validitas dengan partisipan penelitian sebanyak lebih dari 1000, sedangkan penelitian ini masih menggunakan 201 partisipan.

Keterbatasan penelitian termasuk di dalamnya penggunaan uji coba untuk ketebacaan berdasarkan satu ahli dan 5 orang calon partisipan penelitian. Untuk mendaku bahwa SPU merupakan pengukuran untuk orang Indonesia juga belum tepat karena asal daerah partisipan masih berada di Jawa, meskipun ada juga dari daerah lain. Persebaran penelitian ini juga kurang meluas, peneliti sudah menggunakan media social dari *twitter* dan *Instagram* dengan bantuan akun yang memiliki banyak pengikut untuk membantu mengisi, namun tidak banyak juga yang mengisi.

Meskipun Skala Penundaan Umum valid dan reliabel, skala ini masih belum mempunyai norma karena keterbatasan jumlah partisipan. Apalagi untuk meramalkan psikopatologi jelas belum dapat digunakan karena partisipan penelitian bersifat umum, belum ada yang mengalami psikopatologi ataupun sedang ditangani oleh ahlinya.

Kesimpulan dan Saran

Skala SPU memenuhi validitas dan reliabilitas yang tinggi khusus untuk masyarakat umum yang masih menjadi mahasiswa ataupun sudah bekeja. Untuk membuat prediksi apakah penundaan merupakan gejala psikopatologi, SPU membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan partisipan yang telah terdiagnosis atau yang sedang ditangani oleh ahlinya. Oleh karena keterbatasan jumlah partisipan penelitian, norma SPU baik untuk masyarakat umum ataupun khusus bekerja dan masih mahasiswa.

Oleh karena penelitian ini merupakan tugas akhir mahasiswa Sarjana 1 psikologi, tentu saja banyak keterbatasannya. Antara lain sebelum disebarluaskan, uji coba pertama dikenakan pada seorang ahli dan calon peserta penelitian yaitu mahasiswa sebanyak 5 orang. Apabila akan mengulangi penelitian ini perlu ada kajian pustaka yang lebih mendalam, sehingga semua kaidah penelitian yang lebih seksama dapat terpenuhi. Aitem yang ada dalam SPU dapat diulangi dan disesuaikan dengan tujuan penelitian lebih lanjut.

Daftar Acuan

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Curt, F., et al (1997). Handedness Scale: How Many and Which Items? *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition* 2 (2), 137-154. <https://doi.org/10.1080/713754262>
- Choi, J.N. & Moran, S.V. (2009). Why Not Procrastinate? Development and Validation of A New Active Procrastination Scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211. doi: 10.3200/SOCP.149.2.195-212.

- Fernie, B. A., et al (2015). The Contribution of Metacognition and Attentional Control to Decisional Procrastination. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*. DOI 10.1007/s10942-015-0222-y
- Fernie, B. A., et al (2017). The Unintentional Procrastination Scale. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 35:136–149. New York. DOI 10.1007/s10942-016-0247-x
- Julianda, B, N. (2012). Prokrastinasi dan Self-efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Surabaya.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. doi:10.1027/1016-9040/a000138
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197–212. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141–156. doi:10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141:AID-PER369>3.0.CO;2-V
- New York Times*. (2017). What We Finally Got Around to Learning at The Procrastination Research Conference. Pg 3.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno, G. E., Siaputra, I. B., Lasmono, H. K. (2013). *Validasi Alat Ukur Irrational Procrastination Scale (IPS)*. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 2(1).
- Purwanto, C. V., & Natalya, L. (2019). Tomorrow Will Always Come, I am a Last Minute Person: Validation of the Active Procrastination Scale *bahasa Indonesia*. *Makara Human Behavior Studies in Asia*. DOI: 10.7454/hubs.asia.1130118
- Siaputra, I. B. (2012). Psikologi terapan: Melintas batas disiplin ilmu (dalam Prawitasari). Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, I. (2013). If I Am Sure To Do That Now, ...” Penyusunan uni procrastination scale (UPS). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2(1).
- Siaputra, I. B. (2011). http://www.ubaya.ac.id/ubaya/news_detail/668/Orang-Indonesia-Suka-Menunda-nunda-Pekerjaan.html. Diakses 2 April 2019. Surabaya.
- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 65–94. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist Society*, 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Taber, K. S. (2016). The Use of Cronbach’s Alpha When Developing and Reporting Research Instrument in Science Education. *Res Sci Educ* 48:1273–1296. DOI 10.1007/s11165-016-9602-2

Urbina, S. (2017). *Essentials of psychological testing*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Widhiarso, W. (2017). *Pengategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.