

**HUBUNGAN ANTARA SIFAT PERFEKSIONIS DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG PADA  
ANGKATAN 2019 – 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun

oleh:

**Muhammad Ichwan**

**(30701900114)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN ANTARA SIFAT PERFEKSIONIS DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG PADA  
ANGKATAN 2019 – 2021**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:**

**Muhammad Ichwan  
30701900114**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

07 Juli 2023

Semarang, 07 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**

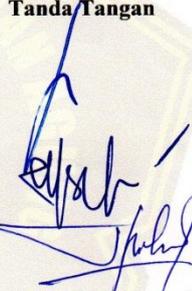
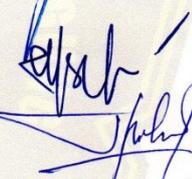
**HUBUNGAN ANTARA SIFAT PERFEKSIONIS DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG PADA  
ANGKATAN 2019 – 2021**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:**

**Muhammad Ichwan**

**30701900114**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 14 Juli 2023

<b>Dewan Penguji</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. <b>Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi, Psikolog</b>	1. 
2. <b>Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi, Psikolog</b>	2. 
3. <b>Abdurrohman, S.Psi., M.Si</b>	3. 

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 14 Juli 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Muhammad Ichwan dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, Juli 2023

Yang menyatakan,



**Muhammad Ichwan**

**30701900114**

## MOTTO

“Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan”  
(Q.S Ar-Rahman ayat 13)



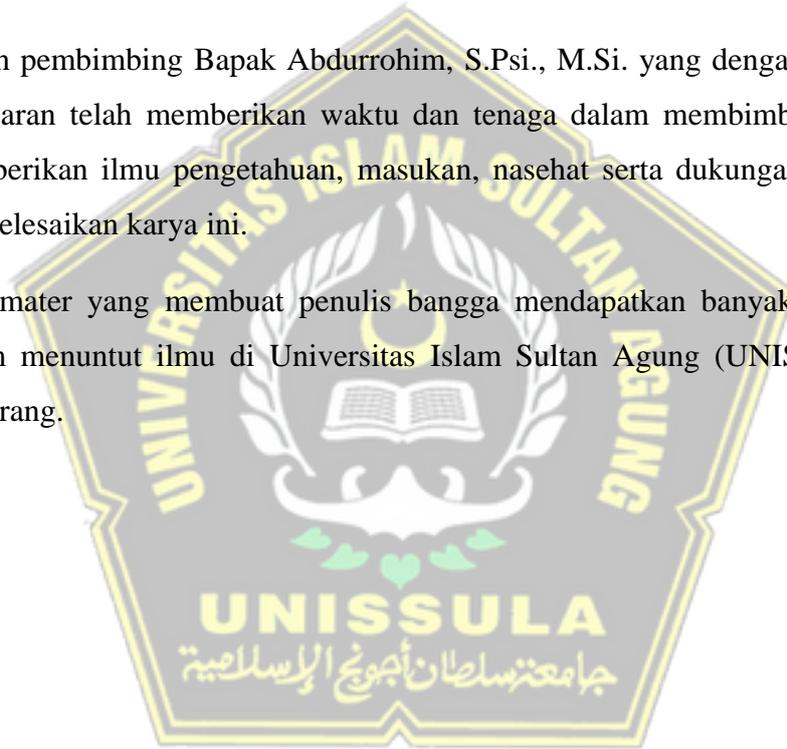
## PERSEMBAHAN

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللهُ بِسْمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Turyanto dan Mutoharoh, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta adik Fitri Evilia yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si. yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu dan tenaga dalam membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian serta motivasinya terhadap mahasiswa.
2. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si. yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam mengurus proses administrasi.

6. Bapak dan ibuku, Turyanto dan Mutoharoh yang sangat saya sayangi serta adikku Fitri Evilia serta keluarga besarku yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalau mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada sesama.
7. Teman-teman kontrakan yang memberikan kebahagiaan dan dapat bertukar pikiran selama kuliah.
8. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
9. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya penulis dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, Juli 2023

Yang menyatakan

Muhammad Ichwan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN .....	ii
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Prokrastinasi Akademik.....	7
B. Perfeksionis.....	13
C. Hubungan antara Perfeksionisme dan Prokrastinasi Akademik .....	16
D. Hipotesis .....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	19
B. Definisi Operasional .....	19
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	20
D. Metode Pengumpulan Data.....	21
E. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	23
F. Teknik Analisis Data .....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	26
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	26

B.	Pelaksanaan Penelitian.....	33
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	34
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
E.	Pembahasan .....	39
F.	Kelemahan Penelitian .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		43
A.	Kesimpulan .....	43
B.	Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA.....		44



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....	22
Tabel 2 Blueprint Skala Perfeksionis .....	23
Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perfeksionis .....	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Perfeksionis .....	31
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perfeksionis .....	33
Tabel 9. Data Subjek Penelitian .....	34
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor .....	36
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Perfeksionis .....	38
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Perfeksionis .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba .....	47
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Cobaa Uji Coba.....	55
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem danEstimasi Reliabilitas SkalajiCoba.....	90
Lampiran D. Skala Penelitian.....	99
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	105
Lampiran F. Analisis Data.....	126
Lampiran G. Surat Izin Penelitian .....	130
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian .....	131



**HUBUNGAN ANTARA SIFAT PERFEKSIONIS DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG PADA  
ANGKATAN 2019 – 2021**

**Oleh:**

**Muhammad Ichwan**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: [Muhammadichwan22@std.unissula.ac.id](mailto:Muhammadichwan22@std.unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara sifat perfeksionis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 157 responden. Teknik sampel menggunakan *cluster random sampling*. Skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 24 aitem dengan daya beda aitem tinggi antara 0.326 sampai 0.676 yang menghasilkan skor reliabilitas *Cronbach alpha* sebesar 0,886. Skala perfeksionis yang terdiri dari 17 aitem dengan daya beda aitem tinggi antara 0.310 sampai 0.565 yang menghasilkan skor reliabilitas *Cronbach alpha* 0.850. Hasil analisis korelasi *Pearson* dengan skor  $r_{xy}$  sebesar -0,405 yang menunjukkan bahwa hipotesis peneliti ditolak dan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionis. Dimana semakin tinggi sifat perfeksionis maka akan semakin rendah sikap prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah sifat perfeksionis maka akan semakin tinggi sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA dengan koefisien korelasi sebesar  $r_s = -0,405$  dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis ditolak.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Perfeksionis

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND ACADEMIC  
PROCRASTINATION AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF  
PSYCHOLOGY, ISLAMIC SULTAN AGUNG UNIVERSITY, CLASS OF  
2019-2021**

**By:**

**Muhammad Ichwan**

*Faculty of Psychology, Islamic Sultan Agung University*

*Email: [Muhammadichwan22@std.unissula.ac.id](mailto:Muhammadichwan22@std.unissula.ac.id)*

**ABSTRACT**

*This study empirically examines the relationship between perfectionism and academic procrastination among students of the Faculty of Psychology, Islamic Sultan Agung University, Semarang. The population used in this study consisted of students from the classes of 2019, 2020, and 2021 at the Faculty of Psychology, Islamic Sultan Agung University, with a total sample size of 157 respondents. The sampling technique used was cluster random sampling. The academic procrastination scale consisted of 24 items with high item discrimination power ranging from 0.326 to 0.676, yielding a Cronbach's alpha reliability score of 0.886. The perfectionism scale consisted of 17 items with high item discrimination power ranging from 0.310 to 0.565, resulting in a Cronbach's alpha reliability score of 0.850. The results of Pearson correlation analysis with an  $r_{xy}$  score of -0.405 indicate a negative relationship between academic procrastination and perfectionism. It suggests that higher levels of perfectionism are associated with lower levels of academic procrastination, and vice versa, lower levels of perfectionism are associated with higher levels of academic procrastination among students of the Faculty of Psychology, Islami Sultan Agung University, with a correlation coefficient of  $r_s = -0.405$  and a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with the result of hypothesis being rejected.*

*Keywords: Academic Procrastination, Perfectionism*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini pendidikan berkembang semakin pesat, sehingga dibutuhkan penyesuaian diri yang cepat pula pada diri mahasiswa. Mahasiswa harus makin tanggap akan perubahan – perubahan yang terjadi di sekitarnya, walaupun tugas utama dari seorang mahasiswa adalah belajar. Belajar sendiri merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu yang berguna untuk merubah perilaku, baik itu dalam bentuk pengetahuan, keterampilan bahkan sikap. Pengelolaan belajar dapat mempengaruhi hasil dari pembelajaran. Pembelajaran yang baik akan menjadikan diri semakin baik. Hasil dari pembelajaran yang buruk akan membuat diri semakin tertinggal dibandingkan dengan individu yang lain. Salah satu bentuk belajar yang dapat membuat dampak yang kurang baik terhadap diri sendiri adalah menunda – nunda tugas yang telah diberikan oleh pengajar.

Menunda tugas sering disebut dengan prokrastinasi, prokrastinasi berasal dari bahasa Yunani yaitu “pro” yang memiliki arti setuju atau maju, sedangkan “crastinus” yang memiliki arti keputusan hari esok, sehingga prokrastinasi memiliki arti menunda atau menangguhkan sampai hari esok (Burkan dan Yuen 2009). Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan dengan sengaja suatu kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan secara sadar dan mempunyai makna dan dampak yang buruk terhadap pekerjaan tersebut.

Prokrastinasi menurut Ferarri (1995) adalah suatu istilah yang berkonotasi negatif didalam era yang sangat cepat berubah, dengan melakukan penundaan dalam mengerjakan suatu tugas, akan mengakibatkan tugas – tugas banyak yang terbengkalai. Selain terbengkalai tugas yang telah diselesaikan tidak akan mendapatkan nilai yang memuaskan. Konotasi negatif ini juga bisa muncul dari suatu pemanfaatan waktu yang dapat terbilang kurang efektif. Kecenderungan

penundaan tugas berkaitan dengan kurang efektifnya pemanfaatan waktu luang yang sering terjadi diruang lingkup mahasiswa. Menurut Brown & Holzman (2000), individu – individu yang kurang bisa memanfaatkan waktu luang dengan baik dan sering melakukan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas adalah salah satu indikasi terjadinya prokrastinasi

Prokrastinasi dapat bermakna positif dan negatif, prokrastinasi mempunyai makna positif jika mempunyai alasan yang kuat dan juga memiliki tujuan yang pasti, seperti individu A melakukan prokrastinasi dikarenakan dalam waktu penundaan tugas yang dilakukan mahasiswa ini dipergunakan untuk mengumpulkan bahan – bahan yang dapat membuat nilai tugas tersebut mendekati sempurna bahkan sempurna atau bisa disebut dengan *Functional Procrastination* yang merupakan salah satu bentuk prokrastinasi (Ferrari, 1995).

Prokrastinasi dapat mempunyai makna negatif apabila mahasiswa melakukan prokrastinasi tanpa memiliki tujuan yang jelas, dan juga disertai dengan alasan – alasan yang tidak masuk akal, sehingga menimbulkan berbagai macam masalah, seperti contohnya mahasiswa dengan sengaja menunda tugas tapi sibuk dengan mengscroll media sosial. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi ini juga merupakan salah satu bentuk disfungsi prokrastinasi.

Berkaitan dengan makna positif maupun negatif didalam memanfaatkan waktu luang tersebut, prokrastinasi cenderung mengarah ke arah yang negatif sebagai penundaan yang tidak memiliki arti dalam menyelesaikan tugas atau sering disebut dengan disfungsi prokrastinasi (Ferrari, 1995). Oleh karena itu prokrastinasi lebih condong mengarah ke arah negatif. Jannah dan Muis (2014) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan dalam perkuliahan baik itu dalam mengerjakan tugas, memulai tugas bahkan dalam mengumpulkan tugas.

Prokrastinasi disfungsi banyak terjadi di dalam ruang lingkup pendidikan, dimulai dari SMP sampai di bangku perkuliahan, prokrastinasi ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik memiliki arti bahwa siswa maupun mahasiswa dengan sengaja melakukan penundaan tugas – tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik. Menurut Solomon dan

Rothblum (1984) prokrastinasi akademik sering terjadi di dalam tugas yang mengharuskan mahasiswanya untuk menulis, seperti tugas mengarang, menulis laporan praktikum, bahkan dalam menulis skripsi.

Pada hakikatnya mahasiswa memiliki pemahaman bahwa tugas yang diberikan oleh dosennya harus diselesaikan secepat mungkin, namun kebanyakan mahasiswa lebih memilih untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dikarenakan waktu pengumpulan tugas yang cukup lama. Pemahaman bahwa waktu yang cukup lama ini mengakibatkan banyak mahasiswa menunda yang pada akhirnya ketika mendekati waktu pengumpulan tugas mahasiswa terburu – buru untuk mengerjakan tugas dan pada akhirnya tugas tersebut bernilai tidak maksimal.

Fenomena yang ditemui oleh peneliti berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada bulan Juni 2022, subjek yang berinisial B Angkatan 2019 Universitas Islam Sultan Agung mengatakan bahwa

*“saya sering menunda – nunda suatu tugas hingga mendekati batas pengumpulan dikarenakan saya menginginkan tugas saya ketika dikoreksi mendekati nilai sempurna, sehingga saya sering melakukan penundaan” (B laki-laki,2022)*

Hal ini diperkuat dengan Pendapat Onwuegbuzie dan Jiao (2000) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi yang dilakukan individu dikarenakan individu tersebut menginginkan nilai yang sempurna (Ananda & Mastuti, 2013)

Berdasarkan wawancara dengan procrastinator yang berinisial Y, mengungkapkan bahwa

*“saya melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas karena saya sering merasa, bahwa tugas yang sudah saya bikin belum sempurna, sehingga membutuhkan waktu dalam pengerjaan tugas hingga menghasilkan output yang sesempurna mungkin”(Y laki-laki,2022)*

Salah satu subjek yang berinisial I juga mengatakan bahwa,

*“Saya ngerjain tugas nunggu sampai mendekati batas terakhir pengumpulan, karena saya dari dulu terbiasa mengerjakannya*

*seperti itu dan juga saya mempunyai keinginan bahwa tugas yang kerjain tuh harus sampai sesempurna mungkin, jadi kebanyakan saya menunda tugas”(I-perempuan,2022)*

Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu mahasiswa sering menunda tugas atau kerap melakukan prokrastinasi dikarenakan adanya sifat yang tidak rasional yaitu perfeksionis. Perfeksionis kerap dijadikan salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi, keinginan mahasiswa untuk sempurna atau ingin memiliki keinginan untuk sempurna sering menyebabkan mahasiswa menunda – nunda mengerjakan tugas karena mengumpulkan bahan – bahan untuk menyelesaikan tugas atau bahkan karena hanya sekedar ingin memiliki nilai sempurna dan bisa ditarik kesimpulan faktor yang menjadikan mahasiswa menjadi *procrastinator* adalah pemikiran yang irasional yaitu perfeksionis,

Perfeksionis diperkuat dengan pendapat tokoh Hewitt dan Flet (1991) membagi 3 bentuk perfeksionis salah satunya *selforiented perfectionist* yaitu pendapat personal individu seseorang yang memiliki anggapan standar yang sangat tinggi serta tidak realistis baik dalam kinerja, motivasi maupun perilaku mereka untuk menjadi sempurna

Terdapat dua faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal terdiri dari, kondisi psikologis, kondisi fisik dan juga adanya patokan standar yang tinggi atau yang sering dengan (*perfectionist*), sedangkan faktor eksternal terdiri dari pola pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan (Ferrari dalam Sari 2013). Dengan demikian sifat perfeksionis merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi. Keyakinan yang irasional merupakan penghubung antara perilaku prokrastinasi dengan sifat *perfectionist* yang dimana jika seorang mempunyai sifat *perfectionist* yang tinggi maka akan mengerjakan tugas sampai sesempurna mungkin, dan pada akhirnya melakukan prokrastinasi (Solomon dan Rothblum, 1984).

Hwitt dan Flett’s (1991) mengemukakan perfeksionisme adalah suatu pemahaman dalam individu yang memiliki karakter untuk berjuang dengan standar yang tinggi dan berlebihan baik dalam kritikan maupun evaluasi. Corsini

(2002) memiliki pendapat, perfeksionisme merupakan suatu kecenderungan individu untuk melakukan suatu pekerjaan dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi hingga mendekati sempurna. Gunawinata dkk (2008) menjelaskan bahwa perfeksionis adalah bentuk aktualisasi diri disertai ambisi dan tujuan yang sangat tinggi, tuntutan untuk sempurna yang berlebihan, dan tidak dapat menemukan sesuatu yang tidak sempurna.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan terdahulu mengungkapkan bahwa penundaan menjadi masalah yang cukup serius bagi mahasiswa di negara Amerika Serikat terdapat 291 mahasiswa yang diketahui 40% mahasiswa melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas akademik mereka (Solomon dan Rothblum dalam Adi Kusuma, 2010). Penelitian dengan tema prokrastinasi juga pernah dilakukan di Indonesia. Penelitian ini bertempat di Universitas Gadjah Mada pada tahun 1971 yang dilakukan oleh Rizvi, dari hasil penelitian tersebut sekitar 69% mahasiswa Fakultas Psikologi melakukan prokrastinasi dan 11% diantaranya digolongkan pada taraf berat (Adi Kusuma, 2010).

Penelitian lain juga mengungkapkan terdapat indikasi penundaan penyelesaian tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi UNNES, ditemukan pengerjaan skripsi melebihi 4 tahun. Pada tahun 2016 terdapat 58 %, tahun 2015 terdapat 63%, dan tahun 2014 terdapat 71,4% (Novera dan Thomas dalam Utami, 2019).

Safira dan Suharsono (2013) melakukan sebuah penelitian tentang prokrastinasi, yang dimana subjek penelitian merupakan anak kelas IX yang mengikuti program akselerasi di sebuah SMA Kota Malang, hasilnya yaitu adanya tingkat prokrastinasi yang tinggi sebesar 52,1%, yang memiliki arti banyak siswa yang sering menunda-nunda pekerjaan rumah, terlambat dalam pengumpulan dan sering tidak sesuai dengan batas pengumpulan, karena siswa lebih mementingkan aktivitas yang lain dibandingkan mengerjakan tugas, dan sisa siswa sebanyak 47,9% tergolong dalam siswa yang melakukan prokrastinasi dengan tingkatan yang rendah sehingga memiliki arti, siswa cepat dalam mengerjakan tugas, tidak terlambat dalam pengumpulan, serta adanya kesesuaian antara rencana dan aktualisasi dan fokus terhadap tugas yang ingin diselesaikan (Asri, 2018).

Perbandingan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu dimana penelitian sebelumnya memiliki kecenderungan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, namun penelitian ini menggunakan mahasiswa yang sedang melaksanakan perkuliahan pada umumnya. sehingga muncul pertanyaan apakah mahasiswa Fakultas Psikologi di UNISSULA melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi dikarenakan sifat *perfeksionis*?. Hal tersebut menjadikan alasan peneliti dalam melakukan penelitian ini.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di rumuskan sebuah masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara perfeksionis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk hal – hal seperti berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap secara teoritis penelitian ini dapat menjadi sebagai bahan untuk bahan pembelajaran untuk mahasiswa maupun pengajar dalam mengajarkan psikologi pendidikan maupun yang tidak mempelajari psikologi pendidikan, agar mahasiswa maupun pengajar untuk memberi tahu dampak dari sikap prokrastinasi.

#### 2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi tentang prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh sifat perfeksionis yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari Bahasa Latin yaitu “procrastinate” yang berasal dari dua kata yaitu “pro” yang berarti maju dan kata “crastinus” yang memiliki arti keputusan hari esok, jadi istilah prokrastinasi memiliki arti untuk menunda atau menangguhkan sampai hari esoknya (Ferrari dalam Nurjan, 2020). Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh oleh Milgram yang menjelaskan bahwa masyarakat membutuhkan komitmen yang tinggi dan juga batas pengumpulan (*deadline*) untuk menurunkan timbulnya prokrastinasi (Steel dalam Nurjan, 2020)

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (Nurjan, 2020) ialah penundaan untuk memulai pengerjaan ataupun penyelesaian tugas yang secara sadar oleh procrastinator, dari definisi tersebut dapat disimpulkan prokrastinasi merupakan sikap yang disengaja oleh individu, atau dalam arti lain faktor yang mengakibatkan untuk menunda-nunda pekerjaan tugas berasal dari diri sendiri. Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan yang sengaja untuk menghindari, menunda, dan meninggalkan aktivitas yang sebenarnya atau seharusnya yang dilakukan oleh pelajar (Ananda & Mastuti, 2013)

Ferrari, J, R, dkk (Kusuma, 2010) membagi dua jenis prokrastinasi yaitu prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan tugas yang secara formal memiliki hubungan dengan tugas akademik atau pembelajaran sebagai contoh tugas yang diberikan oleh dosen atau pengajar, sedangkan yang kedua prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang tidak

berhubungan dengan tugas–tugas akademik seperti contoh menunda untuk membersihkan ruangan dan mencuci pakaian

Penjelasan–penjelasan tentang prokrastinasi akademik diatas memberikan peneliti sebuah kesimpulan yaitu prokrastinasi merupakan kegiatan menunda untuk membuat atau menyelesaikan tugas akademik yang secara sadar prokrastinator lakukan dan lebih mementingkan aktivitas lain dibandingkan tugas yang telah diberikan oleh pengajar.

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan tugas yang berkaitan langsung dengan tugas–tugas akademik, ada enam area akademik yang sering dikaitkan dengan prokrastinasi akademik (Rothblum dalam Kusuma, 2010), yaitu:

- a. Membaca. Menunda untuk membaca buku atau referensi yang memiliki kaitan dengan tugas akademik.
- b. Menulis. Menunda kegiatan berupa menulis laporan praktikum, menulis makalah maupun kegiatan menulis lainnya.
- c. Belajar untuk ujian. Menunda belajar untuk ujian baik itu ujian tengah semester maupun ujian akhir semester.
- d. Administratif. Menunda untuk menyelesaikan maupun mengerjakan tugas – tugas yang berkaitan dengan administrasi.
- e. Menghadiri pertemuan. Mengalami keterlambatan untuk menghadiri pertemuan untuk akademik seperti kuliah dan praktikum
- f. Kinerja akademik secara menyeluruh. Mencakup menunda untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas secara keseluruhan.

Kesimpulan yang dapat diambil oleh peneliti sebagai berikut. Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan untuk menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosen.

## 2. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.

Ada dua faktor yang menyebabkan prokrastinasi menurut Ferrari (Harkinawati, 2019), yaitu:

- a. Faktor Internal. Faktor internal merupakan faktor–faktor yang berasal dari dalam diri individu sehingga menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi. faktor – faktor internal ini terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
  - 1) Faktor kondisi fisik individu. Faktor dalam diri yang dapat menimbulkan perilaku menunda – nunda untuk menyelesaikan maupun mengerjakan tugas akademik, seperti kelelahan, tubuh yang sakit dan juga *fatigue*. Individu yang merasakan sakit pada tubuh dapat menyebabkan penyelesaian tugas yang telah diberikan (Milgram dalam Harkinawati, 2019)
  - 2) Faktor psikologi individu. Faktor psikologis merupakan kondisi psikologis yang dialami oleh individu, setiap individu memiliki kondisi psikologis yang berbeda – beda, ada kondisi psikologis individu yang dapat menyebabkan prokrastinasi seperti motivasi, rasa malas dan juga pemikiran yang irasional dalam (Ferrari dkk, 1995)
- b. Faktor Eksternal
 

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi seperti lingkungan keluarga, masyarakat dan juga sekolah. Ferarri dkk (1995) mengemukakan bahwa faktor–faktor yang dapat menyebabkan perilaku menunda mengerjakan maupun menyelesaikan tugas yaitu pengaruh teman sebaya, sarana dan prasarana yang kurang memadai, kurangnya informasi yang diperoleh dan status sosial ekonomi (Milgram dalam (Harkinawati, 2019)

Burka dan Yuen (2008) juga menyebutkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi yaitu perfeksionis, adanya

rasa khawatir terhadap evaluasi, rendahnya toleransi, kemalasan, tingkat percaya diri yang rendah, rendahnya mengatur waktu, takut dalam mengambil resiko dan juga takut akan kesuksesan.

Bruno (Nurjan, 2020). mengemukakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal meliputi fisik dan psikologis, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan. Faktor internal merupakan faktor yang mempunyai potensi yang lebih besar dalam prokrastinasi, namun jika ada faktor eksternal yang mendukung perilaku prokrastinasi maka perilaku prokrastinasi dapat lebih buruk

Berdasarkan faktor–faktor diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi dapat berasal dari dua faktor, yaitu faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal berkaitan dengan dari dalam individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu, faktor yang paling berpengaruh merupakan faktor internal, namun dapat dirusak dengan faktor eksternal.

### 3. Aspek–aspek Prokrastinasi

Berdasarkan perilaku prokrastinasi dapat teramati beberapa aspek yang muncul. Menurut Ferari, Johnson, dan McCown (Harkinawati, 2019) mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi dapat termanifestasi dan dapat diukur dalam aspek tertentu. Aspek – aspek tersebut, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Penundaan untuk menyelesaikan maupun memulai tugas yang dihadapi oleh individu. Seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi seharusnya tahu akan dirinya harus membuat dan menyelesaikan tugas, namun yang terjadi individu ini melakukan keterbalikannya,

dirinya melakukan penundaan baik dalam memulai dan menyelesaikan tugas.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator menghabiskan waktu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi tugas secara berlebihan. Selain itu, procrastinator sering melakukan hal – hal yang tidak penting dalam menyelesaikan tugas tanpa adanya pemikiran waktu yang terbatas, sehingga pada akhirnya procrastinator tidak berhasil menyelesaikan tugas
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator sering mengalami sebuah keterlambatan dalam pemenuhan batas pengumpulan tugas yang telah diberikan, baik dari pengajar maupun rencana yang telah ditentukan prokrastinator, tetapi ketika waktunya telah tiba, prokrastinator tidak melakukan pengerjaan, sehingga procrastinator mengalami kegagalan.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu yang dengan sengaja tidak segera mengerjakan telah yang telah diberikan, dirinya lebih senang menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan seperti menonton TV, bermain gadget dan bermain game, sehingga menghabiskan waktu yang seharusnya dipergunakan untuk mengerjakan tugas.

Aspek prokrastinasi terdiri dari beberapa aspek menurut McCloskey (Nursalam & Fallis, 2013), yaitu:

- a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri. Seseorang yang mempunyai kepercayaan yang rendah terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akan cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas.
- b. Perhatian yang terganggu. Procrastinator umumnya mudah terganggu perhatiannya, sebagai contoh procrastinator lebih senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

- c. Faktor sosial. Faktor sosial datang ketika procrastinator mendapatkan dukungan untuk menunda tugas dari lingkungan sosial procrastinator tinggal.
- d. Kemampuan manajemen waktu. Individu yang memiliki manajemen waktu kurang, lebih mengutamakan hal – hal yang kurang bermanfaat dibandingkan mengerjakan tugas, sehingga terjadinya penundaan tugas dan kurang maksimalnya tugas yang individu kerjakan.
- e. Rasa malas. Rasa malas merupakan suatu kecenderungan yang dialami individu untuk menunda mengerjakan tugas yang telah diberikan.
- f. Inisiatif personal. Inisiatif merupakan suatu kecenderungan individu untuk mengerjakan tugas, individu yang tidak memiliki inisiatif, maka individu cenderung tidak memiliki rasa ingin untuk menuntaskan tugas tepat waktu.

Terdapat tiga aspek yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Tuckman (Nursalam, & Fallis, 2016), yaitu:

- a. Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas. Merupakan kecenderungan untuk mengisi waktu dengan kegiatan yang sia – sia yang seharusnya dipergunakan untuk menyelesaikan tugas.
- b. Kecenderungan untuk memiliki Kesulitan. Merupakan kecenderungan untuk memiliki rasa terbebani ketika ingin mengerjakan tugas yang tidak disukai, atau bahkan menghindarinya.
- c. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain, karena orang lain menyebabkan dirinya untuk menunda mengerjakan tugas.

Penjelasan aspek – aspek diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, procrastinator dalam menjalankan perilaku prokrastinasinya dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti tingkat kepercayaan terhadap kemampuan diri,

lebih mengutamakan aktivitas yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas serta rasa malas untuk memulai mengerjakan tugas.

## B. Perfeksionis

### 1. Pengertian Perfeksionis

Perfeksionis merupakan konsep yang memfokuskan banyak dimensi dari aspek dalam diri atau interpersonal perfeksionisme, yang meliputi *self-orientation*, *social prescribed*, dan *other orientation* (Hewit dan Flett dalam Hinestroza, 2018)

Individu yang mengalami *Icarus complex*, akan memasang tujuan diri terlalu tinggi dan juga akan mengembangkan ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini memiliki pemahaman pada kecenderungan individu untuk terus mengevaluasi diri secara berlebihan bahkan ekstrem. Perfeksionisme merupakan hasil dari pemikiran yang terdistorsi, individu yang perfeksionis memiliki pemahaman bahwa dunianya sebagai hitam atau putih, *all or nothing* (Hinestroza, 2018).

Perfeksionisme merupakan salah satu kebutuhan saraf untuk menjadi sempurna dan tidak tercela, individu yang mengalami neurotik mendapatkan bukti tentang harga diri dan superioritas individu, orang – orang neurotik takut akan membuat kesalahan dan kritikan, sehingga individu tersebut membuat dirinya tak terkalahkan dan tanpa cela. Individu dengan neurotik mencari kelemahan–kelemahan dalam diri agar dapat menyembunyikannya dari orang lain (Horney dalam Sakarya & Of, 2018)

Dari penjabaran teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa orang perfeksionis merupakan sifat individu yang mempunyai tujuan untuk menjadi sempurna baik untuk dirinya, pekerjaannya, maupun orang lain.

## 2. Aspek – aspek Perfeksionis.

Perfeksionis memiliki 8 aspek menurut Hill dkk (Hinestroza, 2018), yaitu:

- a. Ruminasi. Merupakan pemikiran yang selalu mengkhawatirkan kesalahan masa lalu dan juga takut akan adanya kesalahan yang akan terjadi di masa depan.
- b. Membutuhkan persetujuan. Individu yang memiliki sifat perfeksionis tidak hanya merasa bahwa dirinya yang merasa sempurna, namun membutuhkan persetujuan orang lain bahwa dirinya memang sempurna.
- c. Penuh perencanaan. Individu yang perfeksionis selalu memikirkan dengan matang rencana yang akan dilakukan, hal ini dilakukan karena individu tersebut memiliki tujuan untuk menjadi sempurna.
- d. Tekanan orang tua yang dirasakan. Tekanan yang diberikan orangtua dalam hal apapun akan membuat anaknya memiliki kecenderungan untuk memiliki sifat perfeksionis.
- e. Standar tinggi untuk orang lain. Individu yang cenderung perfeksionis memikirkan bahwa orang lain juga memiliki standar yang tinggi.
- f. Keteraturan. Untuk mencapai hasil yang sempurna, maka individu yang memiliki sifat perfeksionis memerlukan keteraturan yang tinggi, sehingga menghasilkan nilai yang sempurna.
- g. Dorongan untuk hasil yang baik. Individu yang perfeksionis selalu memiliki dorongan untuk menghasilkan sesuatu yang terbaik dari dirinya.
- h. Memikirkan kesalahan. Individu yang perfeksionis terlalu memikirkan kesalahan yang akan terjadi dari suatu hal yang akan diperbuat.

Hewwit dan Flett dalam (Sakarya & Of, 2018), terdapat 3 aspek lain yaitu:

- a. Perfeksionisme *self-oriented* . Perfeksionisme ini mengacu pada diri sendiri, terkait dengan menetapkan standar yang terlalu tinggi terhadap diri kritik dan pengawasan sehingga tidak bisa menerima diri yang memiliki kesalahan.
- b. Perfeksionisme *other-hand*. Perfeksionisme ini merupakan kecenderungan individu yang perfeksionis, individu ini melihat individu lain dengan standar – standar yang tinggi.
- c. Perfeksionisme *socially prescribed*. Perfeksionis ini merupakan persepsi orang lain menuntut dan mengharapkan diri sendiri untuk selalu berhasil dengan standar yang tidak realistis

Terdapat 6 konseptual perfeksionisme menurut Frost, dkk (Sakarya & Of, 2018) yaitu:

- a. Ketakutan akan kesalahan. Individu yang perfeksionis terpaku dalam kesalahan yang akan dirinya perbuat sehingga dirinya tidak dapat menerima kesalahan yang dilakukan.
- b. Persepsi tentang orang tua menaruh harapan yang tinggi terhadap dirinya. Individu yang perfeksionis memiliki persepsi bahwa orang tuanya memiliki harapan agar dirinya untuk menjadi orang yang sempurna.
- c. Standar – standar personal yang tinggi. Individu yang cenderung perfeksionis akan menetapkan standar yang tinggi sehingga harus mencapai standar tersebut, namun apabila dirinya menerima hasil yang baik tapi belum mencapai standar tersebut maka dirinya akan merasa gagal.
- d. Persepsi orang tua yang terlalu kritis. Individu yang perfeksionis memiliki persepsi bahwa orang tuanya terlalu kritis akan hal yang dilakukan anaknya, sehingga hal tersebut membentuk sifat perfeksionis dalam diri anak.
- e. Keraguan akan kualitas. Individu yang cenderung perfeksionis akan meragukan kualitas dari pekerjaan yang dirinya lakukan.

- f. Kecenderungan akan kerapian. Individu yang perfeksionis memiliki keteraturan yang cenderung tinggi hal ini dilakukan agar hasil pekerjaan sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

Berdasarkan penjabaran aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek perfeksionisme menitikberatkan tentang persepsi diri yang akan berhasil dengan tujuan yang tidak realitas, tuntutan orang tua yang terlalu tinggi dan kritis dan juga pendapat diri pada orang lain yang terlalu tinggi

### **C. Hubungan antara Perfeksionisme dan Prokrastinasi Akademik**

Keinginan mahasiswa dapat mempengaruhi cepat tidaknya mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosen atau pengajar, ada mahasiswa yang ingin cepat dalam menyelesaikan tugas ada pula mahasiswa yang menunda – nunda menyelesaikan tugas. Cepat dan menunda-nunda untuk menuntaskan tugas ini dipengaruhi oleh prokrastinasi (Sakarya & Of, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegiatan untuk menunda baik dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik. Banyak peneliti mengartikan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang memiliki sifat negatif. Prokrastinasi diartikan negatif karena prokrastinasi tidak memiliki arti apapun (*needless*) dalam penyelesaian maupun memulai tugas akademik (Kusuma, 2010).

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sejatinya tidak memiliki maksud untuk menunda mengerjakan tugas yang sedang dihadapi. Mahasiswa sejatinya tidak melakukan penundaan karena mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Lamanya mahasiswa mengerjakan tugas berakibat kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013). Prokrastinasi sendiri muncul karena dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah perfeksionis. Individu yang melakukan prokrastinasi maupun yang tidak melakukan prokrastinasi merupakan individu yang memiliki sifat perfeksionis dengan alasan yang

berbeda satu dengan yang lain. *Procrastinator* menginginkan hal yang sempurna sehingga memiliki sifat perfeksionis, sedangkan non-procrastinator menginginkan hal yang luar biasa sehingga dirinya tidak peduli bahwa dirinya akan menjadi perfeksionis maupun tidak. (Ferrari dalam Ravn, 2007)

Perfeksionis memiliki jenis-jenis tertentu yang mengarah ke prokrastinasi (Ursia dkk., 2013). Jenis-jenis ini dapat dilihat di dalam salah satu alat ukur untuk menentukan perfeksionis. Alat ukur tersebut yaitu *Almost Perfect scale* yang memiliki butir pertanyaan yang mengarah ke prokrastinasi (Steel dalam Gunawinata dan Nanik, 2008). Berdasarkan hasil penjelasan diatas maka prokrastinasi merupakan tindakan yang dipengaruhi oleh sifat perfeksionisme.

Perfeksionis sendiri terbagi dua yaitu perfeksionis sehat dan juga perfeksionis menyimpang. Perfeksionis sehat dapat terlihat dari adanya sikap kebutuhan yang kuat untuk mengikuti aturan yang berlaku, penerimaan kesalahan yang diperbuat oleh diri sendiri, adanya coping yang positif terhadap tendensi perfeksionis. Perfeksionis yang menyimpang ditandai dengan adanya kecemasan yang berlebih saat individu membuat kesalahan, memiliki standar yang terlalu tinggi, menanyakan kembali keputusannya sendiri dan hilangnya strategi coping yang efektif (Codd dalam Pranungsari, 2010). Perfeksionis terbagi dua yaitu perfeksionis neurotik dan normal. Perfeksionis neurotik ditandai dengan adanya rasa ketidakpuasan dalam merasakan segala tindakan yang dirinya lakukan merupakan tindakan yang tidak sempurna. Perfeksionis normal yaitu seseorang yang dapat merasakan rasa puas dari segala usaha yang dilakukannya dengan bersungguh-sungguh Hamchek (Pranungsari, 2010). Perfeksionis merupakan perkembangan yang normal, namun akan menjadi masalah ketika individu menetapkan standar yang terlalu tinggi dan juga tidak realistis dalam mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Adler dalam Aditomo & Retnowati, 2004)

Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa 66% siswa ditingkat 6, 14.3% siswa di tingkat 7, dan 27.3% siswa di tingkat 8 yang memiliki *socially prescribed perfectionists* juga memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi (Keen dalam Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, 2008). Selain itu, penelitian yang dilakukan di kota Jakarta menunjukkan bahwa perfeksionis dapat menyebabkan prokrastinasi sebesar 33,6% (Basaria & Aryani, 2021). Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Universitas Airlangga dalam penelitian Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi mendapatkan hasil sebesar 18% siswa akselerasi melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh perfeksionis

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegiatan untuk mulai mengerjakan tugas atau menyelesaikan tugas, sehingga individu yang melakukan prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Prokrastinasi ini dipengaruhi oleh perfeksionis, perfeksionis sendiri merupakan sikap yang normal namun akan menjadi masalah jika individu yang melakukannya menetapkan tujuan – tujuan yang terlalu tinggi dan sulit untuk diraih individu tersebut. Hal ini dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh perfeksionis.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ada hubungan positif antara perfeksionis dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi sifat perfeksionis mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin tinggi sifat prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UNISSULA juga sebaliknya semakin rendah perfeksionisme semakin rendah pula perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2019 – 2021.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) dan juga variabel tergantung (Y), dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Sifat Perfeksionisme

#### B. Definisi Operasional

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan untuk menunda-nunda baik itu dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas yang ada. Hal ini mempengaruhi kecepatan dalam penyelesaian tugas. Aspek prokrastinasi terdiri dari beberapa aspek menurut menurut Tuckman dalam (Nursalam, & Fallis, 2016), yaitu: kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas; kecenderungan untuk memiliki kesulitan; kesenjangan waktu antara rencana dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Semakin tinggi skor prokrastinasi pada mahasiswa, maka mahasiswa akan semakin cenderung melakukan prokrastinasi dalam perkuliahan. Sedangkan, semakin rendah skor prokrastinasi pada mahasiswa, maka mahasiswa akan sulit melakukan prokrastinasi dalam perkuliahan.

##### 2. Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan sifat individu yang mengalami atau memiliki tujuan yang tidak realistis dan mengevaluasi dirinya secara ekstrem. Pengukuran yang dilakukan mengacu pada aspek yang dijabarkan oleh Hewwit dan Flett (Sakarya & Of, 2018), terdapat 3

aspek yaitu: Perfeksionisme *self-oriented*. Perfeksionisme *other-hand*, Perfeksionisme *socially prescribed*.

Semakin tinggi skor perfeksionis didalam individu maka individu tersebut semakin sifat perfeksionis yang tinggi dan tidak dapat menerima hasil yang kurang memuaskan dari pekerjaan yang telah individu laksanakan, sedangkan semakin rendah skor perfeksionis, maka individu tersebut dapat menerima segala sesuatu yang kurang dalam hasil pengerjaan pekerjaan.

### C. Populasi, Sampel dan Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah umum yang terdiri dari kumpulan objek/subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti sehingga mudah dipelajari dan dapat ditarik kesimpulan Sugiyono (Susanti, 2019). Populasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berjumlah total 582 mahasiswa, dengan rincian angkatan 2019 yang berjumlah 157 mahasiswa, angkatan 2020 berjumlah 226 mahasiswa, angkatan 2021 berjumlah 197 mahasiswa

#### 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian populasi yang dijadikan contoh dengan menggunakan cara – cara tertentu Margono dalam (Susilana, 2015). Sampel dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 yang berjumlah 226 mahasiswa

#### 3. Teknik Pengambilan Data (*Sampling*)

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik *cluster random sampling*. Teknik ini merupakan

teknik yang mengambil sampel berdasarkan kelompok yang telah ditetapkan dari kumpulan kelompok dalam populasi. Teknik *cluster random sampling* dalam penelitian ini menggunakan 3 kelompok, populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2019, 2020, dan 2021. Pada angkatan 2022 tidak dijadikan populasi dikarenakan angkatan 2022 saat wawancara dilakukan, angkatan 2022 masih dalam proses pengenalan lingkungan kampus, sedang dalam masa transisi dan sedang beradaptasi dengan lingkungan universitas. Sehingga, hanya 3 angkatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. Adapun 3 kelas yang dimaksud merupakan angkatan 2019, 2020, dan 2021, salah satu diantara 3 kelompok diambil salah satu untuk dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel digunakan cara dengan menulis satu angkatan di atas kertas, kemudian digulung, dan dikocok, kemudian peneliti mengambil salah satu gulungan kertas yang berisikan angkatan 2021 yang akan dijadikan sampel *try out* pada penelitian ini. Kemudian, peneliti mengambil satu gulungan lagi yang berisikan angkatan 2020 yang peneliti gunakan untuk dijadikan subjek penelitian.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang peneliti pakai dalam melakukan penelitian untuk mengumpulkan data terkait. Pengumpulan data didapatkan dari instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan penelitian ini merupakan skala. Skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Perfeksionis

##### **1. Skala Prokrastinasi Akademik**

Skala penelitian prokrastinasi akademik ini berasal dari skala yang dibuat oleh peneliti dan menggunakan aspek Tuckman (Nursalam & Fallis, 2016). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: (1)

Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, (2) kecenderungan untuk memiliki kesulitan; kesenjangan waktu antara rencana, (3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

**Tabel 1. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik**

NO	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Kecenderungan untuk memiliki Kesulitan.	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
<b>TOTAL</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Skala ini berbentuk tingkatan yang berdasarkan prinsip *likert Summated Ratings* dengan sedikit perubahan pada pilihan jawaban. Subjek diminta untuk memiliki salah satu dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Jawaban tengah berupa Netral (N) ditiadakan agar subjek tidak memiliki kecenderungan dalam memilih jawaban (Hadi dalam Kusuma, 2010). Subjek hanya diperbolehkan untuk memilih salah satu dari 4 jawaban yang tersedia.

## 2. Skala Perfeksionis

Skala penelitian perfeksionis yang peneliti ini gunakan berasal dari aspek yang dijabarkan oleh Hewwit dan Flett dalam (Sakarya & Of, 2018) yang terdiri : (1) Perfeksionisme *self-oriented*, (2) Perfeksionisme *other-hand*, (3) Perfeksionisme *socially prescribed*

**Tabel 2 Blueprint Skala Perfeksionis**

NO	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perfeksionisme <i>self-oriented</i>	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Perfeksionisme <i>other-hand</i>	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Perfeksionisme <i>socially prescribed.</i>	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
	TOTAL	15	15	30

Skala ini berbentuk tingkatan yang berdasarkan prinsip *likert Summated Ratings* dengan sedikit perubahan pada pilihan jawaban. Subjek diminta untuk memiliki salah satu dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Jawaban tengah berupa Netral (N) ditiadakan agar subjek tidak memiliki kecenderungan dalam memilih jawaban (Hadi dalam Kusuma, 2010). Subjek hanya diperbolehkan untuk memilih salah satu dari 4 jawaban yang tersedia

#### **E. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**

##### 1. Validitas

Validitas merupakan suatu tes yang memiliki tujuan menguji suatu skala yang telah tercipta agar menghasilkan ketepatan dan kecermatan dalam melakukan fungsi dan tujuan skala tersebut (Azwar, 2019). Fungsi ukur yang tinggi dapat menghasilkan hasil data yang jelas dan akurat sehingga dapat memberikan gambaran variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan validitas isi yang memiliki arti suatu alat ukur dipandang valid bilamana sesuai dengan isi aitem yang dapat diberikan penjelasan sesuai dengan kriteria, yang diukur melalui penilaian para ahli atau yang sering disebut dengan *expert judgement* (Azwar, 2019)

## 2. Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan hasil analisis aitem yang dapat membedakan satu individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak mempunyai atribut yang dapat diukur, dapat dilakukan dengan cara memilih aitem yang sesuai dengan fungsi alat ukur dan fungsi ukur skala (Azwar, 2019). Batasan yang digunakan dalam pemilihan kriteria biasanya menggunakan korelasi aitem total yaitu  $r_{ix} \geq 30$  yang memiliki arti bahwa semua aitem yang memiliki skor koefisien korelasi minimal 0,30 ke atas merupakan aitem yang memiliki daya beda memuaskan, dan sebaliknya jika  $r_{ix} \leq 30$ , bahwa semua aitem yang memiliki skor koefisien korelasi lebih rendah dari 0,30 merupakan aitem yang memiliki daya beda kurang memuaskan.

## 3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur merupakan seberapa besar tingkat kepercayaan dari hasil ukur penelitian yang dapat dipercaya (Azwar, 2019). Hasil pengukuran dapat dipercaya jika pelaksanaan dilakukan untuk kelompok yang sama dan didapatkan hasil yang relatif sama, selama tidak mengubah aspek yang diukur (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas berada di rentang angka 0.00 sampai dengan 1.00, yang berarti jika hasil pengukuran mendekati angka 1.00 maka alat ukur memiliki konsistensi atau reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan alat bantu berupa *software statistical packages for social science* (SPSS) dengan versi 25.0. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala perfeksionis.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan ketika peneliti telah menerima seluruh data dari semua responden dan data dari sumber lainnya. Adapun rangkaian analisis

data dilakukan dengan cara membikin kelompok-kelompok data sesuai dengan variabel dan jenis responden, dilanjutkan dengan membikin tabulasi data yang disesuaikan dengan data variabel seluruh responden, selanjutnya menyajikan data oleh peneliti, kemudian menghitung data tersebut untuk menjawab rumusan masalah, sehingga peneliti mendapatkan hasil perhitungan yang digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dan dapat menarik kesimpulan (Azwar, 2019). Adapun teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan korelasi *product moment* yang berfungsi untuk mengukur hubungan antara dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas (Azwar, 2019)



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian merupakan langkah pertama dalam melakukan penelitian, di tahap ini peneliti mempersiapkan segala keperluan untuk melakukan penelitian yang akan dilakukan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan tempat penelitian. Penentuan tempat penelitian didasari pada kesesuaian karakter populasi. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang berlokasi di Jalan Raya Kaligawe KM 4, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung merupakan Perguruan Tinggi Islam Swasta yang tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M, di UNISSULA mempunyai 4 jenjang program studi yaitu Diploma (DIII), Strata 1 (S1), Strata 2 (S2), dan Strata 3 (S3). UNISSULA juga dilengkapi dengan beberapa fasilitas seperti; Auditorium, Masjid Abu Bakar Assegaf, Perpustakaan, Gedung Kuliah Bersama, KOPSA, PUMANIS, *sport center*, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), serta halaman parkir yang memadai. UNISSULA sendiri memiliki 11 fakultas, yang dimana salah satunya adalah Fakultas Psikologi.

Tahapan selanjutnya setelah peneliti melakukan penentuan lokasi penelitian adalah mewawancarai beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Dari data hasil wawancara mendapatkan hasil bahwa mahasiswa semester 1 masih memiliki semangat untuk langsung menyelesaikan tugas tanpa adanya penundaan. Sehingga peneliti memutuskan untuk menghapus mahasiswa semester 1 yaitu Angkatan

2022 untuk dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti meminta jumlah populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2019, 2020 dan 2021 yang memiliki jumlah total keseluruhan 600 mahasiswa/i yang terdiri dari 157 mahasiswa Angkatan 2019, 228 mahasiswa Angkatan 2020, 215 mahasiswa Angkatan 2019, 228 mahasiswa Angkatan 2020, 215 mahasiswa Angkatan 2021 dan 215 mahasiswa Angkatan 2021.

Peneliti memutuskan untuk menjadikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti
  - b. Jumlah subjek yang sesuai dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan syarat yang berlaku dalam penelitian ini
  - c. Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Persiapan dan pelaksanaan penelitian
- Persiapan penelitian dilaksanakan agar dapat meminimalisir kesalahan yang akan terjadi sehingga menghambat penelitian. Persiapan penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:

- a. Persiapan perizinan

Syarat yang harus dikantongi oleh peneliti sebelum melakukan penelitian adalah mengajukan perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa/i kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA. Selanjutnya peneliti mendapatkan surat perizinan yang telah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor 412/A.3/Psi-SA/III/2023 yang ditandatangani oleh Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur merupakan media yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi dari *point-point* penjelasan dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik dan perfeksionis.

Setiap skala terdiri dari dua aitem yaitu aitem *favorable* dan item *unfavorable*. Masing-masing skala terdiri dari 4(empat) alternatif jawaban dan memiliki skor masing-masing, pada aitem *favorable* sangat setuju (SS) memiliki skor 4, setuju (S) memiliki skor 3, tidak setuju (TS) memiliki skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) memiliki skor 1. Untuk aitem *unfavorable* sangat setuju (SS) memiliki skor 1, setuju (S) memiliki skor 2, tidak setuju (TS) memiliki skor 3 dan sangat tidak setuju (STS) memiliki skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala penelitian prokrastinasi akademik ini berasal dari aspek Tuckman (Nursalam & Fallis, 2016). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: (1) Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, (2) kecenderungan untuk memiliki kesulitan; kesenjangan waktu antara rencana, (3) kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Skala prokrastinasi akademik memiliki 30 aitem, yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala prokrastinasi akademik yaitu:

**Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik**

NO	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Kecenderungan untuk memiliki Kesulitan.	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

## 2) Skala Perfeksionis

Skala penelitian perfeksionis yang penelitian ini gunakan berasal dari aspek yang dijabarkan oleh Hewwit dan Flett dalam (Sakarya & Of, 2018) yang terdiri : (1) Perfeksionisme *self-oriented*, (2) Perfeksionisme *other-hand*, (3) Perfeksionisme *socially prescribed*. Skala perfeksionis memiliki 30 aitem, yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala perfeksionis yaitu:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perfeksionis**

NO	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perfeksionisme <i>self-oriented</i>	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Perfeksionisme <i>other-hand</i>	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Perfeksionisme <i>socially prescribed</i> .	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
	<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

## c. Uji coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur merupakan alat pengujian yang dipergunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas skala serta daya beda aitem, baik itu aitem *favorable* maupun *unfavorable* yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 19 Mei 2023 sampai dengan 26 Mei 2023 dengan

cara menyebarkan link (<https://bit.ly/SkalaUjiCobaPenelitian1>) kepada setiap grup kelas mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2021. Uji coba dilakukan pada skala prokrastinasi akademik dan skala perfeksionis pada angkatan 2021 sebanyak 215 mahasiswa, namun yang mengisi hanya sebanyak 108 mahasiswa. Langkah selanjutnya adalah memeriksa skala yang telah terisi dengan memberikan skor sesuai dengan prosedur dan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas dipergunakan untuk mengetahui aitem mampu untuk membedakan individu dengan ada atau tidaknya atribut yang diukur. Daya beda aitem dengan nilai tinggi adalah daya beda aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$  (Azwar, 2019). Nilai korelasi antara skor aitem dengan skor total didapatkan melalui analisis *product moment* dengan bantuan *software* SPSS versi 25.0. Hasil hitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut:

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 jumlah total aitem didapatkan 24 aitem memiliki daya beda aitem tinggi dan 6 aitem sisanya dengan beda daya aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berada dikisaran angka 0.326 sampai 0.676. Koefisien daya beda aitem rendah berada dikisaran 0.106 sampai 0.267. Estimasi reliabilitas skala prokrastinasi akademik menggunakan *alpha Cronbach* dari 24 aitem sebesar 0.886 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

***Tabel 5. Sebaran Aitem Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Prokrastinasi Akademik***

NO	Aspek	Aitem	Jumlah
----	-------	-------	--------

		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7,13,19,25	4,10,16,22*,28	10
2.	Kecenderungan untuk memiliki kesulitan	2,8,14,20,26*	5,11,17,23,29	10
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,15,21*,27*	6*,12,18,24*,30	10
Jumlah Aitem				30

Keterangan: (...\*) aitem dengan daya beda rendah

## 2). Skala Perfeksionis

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 jumlah total aitem didapatkan 17 aitem memiliki daya beda aitem tinggi dan 13 aitem sisanya dengan beda daya aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berada di kisaran angka 0.310 sampai 0.565. Koefisien daya beda aitem rendah berada di kisaran 0.013 sampai 0.292. Estimasi reliabilitas skala perfeksionis menggunakan *alpha Cronbach* dari 17 aitem sebesar 0.850 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Perfeksionis**

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Perfeksionisme <i>self-oriented</i>	1,7*,13*,19,25*	4,10,16,22,28	10
2	Perfeksionisme <i>other-hand</i>	2*,8,14*,20*,26*	5,11*,17,23*,29*	10
3	Perfeksionisme <i>socially prescribed</i>	3*,9,15,21*,27*	6,12,18,24,30	10
Jumlah Aitem				30

Keterangan: (...\*) aitem dengan daya beda rendah

## e. Penomoran ulang

### 1) Skala Prokrastinasi Akademik

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi berfungsi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala prokrastinasi akademik yaitu:

**Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik Sebaran Nomor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik**

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7(6),13(12),19(18),	4,10(9),16(15),28(20)	8
2	Kecenderungan untuk memiliki Kesulitan.	2,8(7),14(13),20(19),	5,11(10).17(16),23(21),29(23)	10
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9(8),15(14),	,12(11),18,( 17),30(24)	6
Jumlah Aitem				24

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

## 2) Skala Perfeksionis

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi berfungsi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala perfeksionis yaitu:

**Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perfeksionis**

NO	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Perfeksionisme <i>self-oriented</i>	1,19(13)	4(2),10(7),16(10),22(14),28(16)	7
2	Perfeksionisme <i>other-hand</i>	8(5)	5(3),17(11)	3
3	Perfeksionisme <i>socially prescribed.</i>	9(6),15 (9)	6(4),12(8),18(12),24(15),30(17)	7
Jumlah Aitem				17

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

### B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan sesudah peneliti melakukan uji coba alat ukur, uji coba dilakukan untuk mendapatkan daya beda aitem. Aitem yang memiliki daya beda tinggi dilanjutkan untuk dijadikan aitem penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan data penelitian. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 8 Juni 2023 sampai dengan 13 Juni 2023. Skala penelitian ini diberikan kepada 228 mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA. Penelitian dilaksanakan secara luring sehingga penelitian dilakukan dengan cara peneliti memasuki tiap kelas Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2020 yang ditetapkan sebagai subjek penelitian. Teknik penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Teknik *cluster random sampling* dalam penelitian ini menggunakan 3 kelompok yang terdiri dari populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2019, Angkatan 2020, dan Angkatan 2021. Pada angkatan 2022 tidak dijadikan populasi dikarenakan angkatan 2022 saat wawancara dilakukan, angkatan 2022 masih dalam proses pengenalan lingkungan kampus, sedang dalam masa transisi dan sedang beradaptasi dengan lingkungan universitas. Sehingga, hanya 3 angkatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. Adapun 3 kelas yang dimaksud merupakan

angkatan 2019, 2020, dan 2021, salah satu diantara 3 kelompok diambil salah satu untuk dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel digunakan cara dengan menulis satu angkatan di atas kertas, kemudian digulung, dan dikocok, kemudian peneliti mengambil salah satu gulungan kertas yang berisikan angkatan 2021 yang akan dijadikan sampel *try out* pada penelitian ini. Kemudian, peneliti mengambil satu gulungan lagi yang berisikan angkatan 2020 yang peneliti gunakan untuk dijadikan untuk subjek penelitian.

**Tabel 9. Data Subjek Penelitian**

No.	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2020	228	157
	Total	<b>228</b>	<b>157</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan saat data penelitian sudah lengkap, selanjutnya dilakukan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas agar dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu akan dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran subjek yang dikenakan pengukuran pada penelitian.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk memenuhi tujuan data agar terdistribusi secara normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data yang terdistribusi dengan normal jika signifikansinya  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Prokrastinasi Akademik	50.70	7.712	0,041	0,942	>0,05	Normal
Perfeksionis	46.49	4.341	0,077	0,305	>0,05	Normal

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik dan perfeksionis terdistribusi secara normal

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas berfungsi untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan  $F_{\text{linear}}$  dengan bantuan *software SPSS for windows versi 25.0*.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel prokrastinasi akademik dan perfeksionis diperoleh  $F_{\text{linear}}$  sebesar 1510.913 yaitu taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik dan perfeksionis berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametris. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y) sesuai dari hasil uji korelasi tersebut digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dan perfeksionis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA dan data yang akan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* didapatkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,405$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ditolak dan ada hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 UNISSULA dimana semakin tinggi sifat

perfeksionis seseorang maka akan semakin rendah sikap prokrastinasi akademik, dan juga sebaliknya semakin rendah sifat perfeksionis maka semakin tinggi sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data pada suatu penelitian berguna untuk mengungkap gambaran suatu skor subjek, suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek terhadap atribut berdasarkan kriteria yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat di setiap variabel yang akan diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

**Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x$	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

##### 1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi Akademik terdiri dari 24 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 24 dari ( $24 \times 1$ ) dan skor tertinggi adalah 96 dari ( $24 \times 4$ ), untuk rentang skor skala yang didapat 72 dari ( $96 - 24$ ), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 ( $(96-24):5 = 14,4$  dan hasil *mean* hipotetik 60 dari ( $(96 + 24): 2$ ).

Deskripsi skor skala Prokrastinasi Akademik di peroleh skor minimum empirik 30, skor maksimum empiric 74, *mean* empirik 52 dan nilai standar deviasi empirik 8,8.

**Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik**

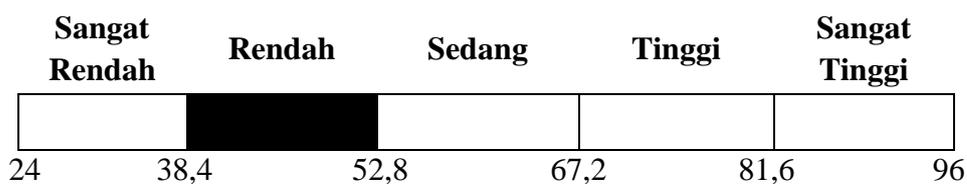
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	30	24
Skor Maksimum	74	96
Mean (M)	52	60
Standar Deviasi	8,8	14,4

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 52. Adapun deskripsi data variabel Prokrastinasi Akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$81,6 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$67,2 < X \leq 81,6$	Tinggi	1	0,6%
$52,8 < X \leq 67,2$	Sedang	65	41,7%
$38,4 < X \leq 52,8$	Rendah	83	53,2%
$X \leq 38,3$	Sangat Rendah	7	4,5%
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki jumlah 0 mahasiswa (0,0%), kategori tinggi memiliki jumlah 1 mahasiswa (0,6%), kategori sedang memiliki jumlah 65 mahasiswa (41,7%), kategori rendah memiliki jumlah 83 mahasiswa (53,2%) dan dalam kategori yang sangat rendah memiliki jumlah 7 mahasiswa (4,5%) Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan Prokrastinasi Akademik dalam kategori rendah. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Prokrastinasi Akademik sebagai berikut:



## 2. Deskripsi Data Skor Perfeksionis

Skala Perfeksionis mempunyai 17 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 17 dari  $(17 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 68 dari  $(17 \times 4)$ . Untuk rentang skor skala yang didapat 51 dari  $(68 - 17)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5  $(68-17):5 = 10,2$  dan hasil *mean* hipotetik 42,5 dari  $(68 + 17): 2$ .

Deskripsi skor skala Perfeksionis diperoleh skor minimum empirik 34, skor maksimum empirik yaitu 57, *mean* empirik 45,5 dan nilai standar deviasi empirik 4,6.

**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Perfeksioni**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	34	17
Skor Maksimum	57	68
Mean (M)	45,5	42,5
Standar Deviasi	4,6	10,2

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 45,5. Adapun deskripsi data variabel Perfeksionis secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Perfeksionis**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$57,8 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$47,6 < X \leq 57,8$	Tinggi	61	39,1%
$37,4 < X \leq 47,6$	Sedang	92	59%
$27,2 < X \leq 37,4$	Rendah	3	1,9%
$X \leq 22,1$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>156</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas disimpulkan siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel Perfeksionis sebanyak 0 mahasiswa (0 %), kategori tinggi ada 61 mahasiswa (39,1%), kategori sedang ada 92 siswa (59 %) dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah. Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor Perfeksionis dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Perfeksionis sebagai berikut:

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
17	27,2	37,4	47,6	57,8
				68

### E. Pembahasan

Mahasiswa dalam dunia pendidikan dilatih untuk memiliki pemikiran yang kritis, inovatif dan kreatif. Pemikiran-pemikiran yang seperti itu dapat menjadi suatu pemicu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosennya secara tepat dan cepat, namun pada kenyataan lapangan atau faktanya mahasiswa cenderung untuk menunda mengerjakan tugas, memiliki rasa malas, dan enggan mengerjakan tugas yang telah diberikan. Gejala-gejala di atas merupakan gejala prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri merupakan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang telah dikerjakan Azar, (2013). Selain itu, prokrastinasi akademik dapat dipicu oleh sifat yang cenderung untuk memiliki nilai yang sempurna di semua tugas yang akan maupun telah dikerjakan.

Nilai yang sempurna merupakan sebuah keinginan yang diinginkan oleh semua orang termasuk mahasiswa. Nilai yang sempurna menandakan bahwa mahasiswa dapat dengan sangat baik menerima dan menyerap ilmu yang telah disampaikan oleh para staf pengajar. Hasrat-hasrat untuk menetapkan standar-standar dan keberhasilan yang sangat tinggi mendekati sempurna, penjelasan-penjelasan diatas merupakan pengertian dari sifat perfeksionis Aditomo &

Retnowati, (2004). Sifat perfeksionis sebenarnya memiliki tujuan yang baik, mendorong mahasiswa untuk menjadi individu yang giat, memiliki target-target yang tinggi dan juga mendorong mahasiswa untuk berkompetisi antar mahasiswa. Namun, sifat perfeksionis dapat memberikan dampak yang buruk untuk individu, jika sifat perfeksionis yang dimiliki standar-standar yang sangat tinggi sehingga seringkali memberikan kesan gagal bagi yang menerapkan sifat perfeksionis neurotik.

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, hasil yang didapatkan menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_s = -0,405$  dan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) menggunakan korelasi *pearson*. Data yang dihasilkan merupakan data yang berdistribusi secara normal, sehingga menggunakan analisis statistik data parametrik berupa korelasi *pearson*, dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak karena tidak adanya hubungan positif yang signifikan atau kedua variabel memiliki hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Semakin tinggi sifat perfeksionis maka akan semakin rendah sikap prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah sifat perfeksionis maka akan semakin tinggi sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah & Kardiyem, 2020) dengan yang menunjukkan koefisien regresi sebesar  $-1,027$  dengan nilai signifikan sebesar  $0,055 > \alpha$  ( $0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh negatif antara prokrastinasi akademik dan perfeksionis

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Rina, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara variabel perfeksionis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,522$  dengan nilai taraf signifikansi sebesar ( $p$ )  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini memberikan pengertian bahwa semakin tinggi sifat perfeksionis maka akan

semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah perfeksionis maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Penelitian yang lain juga memiliki hasil yang serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Margareta & Wahyudin, (2019) mengungkapkan koefisien yang dimiliki oleh perfeksionis sebesar -1,424 dengan nilai signifikansi 0,004. Hasil ini juga diperkuat dengan nilai t sebesar -2.993 dan nilai signifikansinya sebesar 0,004 yang berarti nilai signifikansinya kurang dari 0,05 sehingga memiliki penjelasan bahwa perfeksionis memiliki signifikansi negatif terhadap prokrastinasi akademik dan juga menguatkan hasil penelitian peneliti bahwa semakin tinggi perfeksionis maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah perfeksionis maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil deskripsi skor skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori rendah. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sebesar 52 dan *mean* hipotetik sebesar 60, sehingga dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA adalah rendah. Rendahnya tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2020 tidak benar, dan sebaliknya bahwa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2020 cenderung semangat dalam mengerjakan tugas dan cenderung tidak melakukan penundaan yang berarti.

Hasil penelitian juga di kuatkan dengan hasil teori kognitif behavioristik yang dimana seseorang yang perfeksionis memilih untuk mengerjakan tugas diawal waktu atau tidak menunda-nunda tugas agar terselesaikan tepat waktu. Hasil deskriptif skor skala perfeksionis berada di kategori sedang dengan nilai *mean* empirik sebesar 45,5 dan *mean* hipotetik sebesar 42,5. Sehingga dapat diketahui bahwa perfeksionis yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2020 berada di kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa target-target yang telah dipasang oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2020 dapat tercapai tanpa memberikan kesan gagal atau tidak tergapai.

## F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini tidak mencakup kriteria yang paling mempengaruhi perfeksionis sehingga tidak dapat menentukan kriteria aspek yang paling mempengaruhi subjek
2. Pada saat peneliti menyebarkan skala, terdapat keterbatasan jumlah responden dalam pengisian skala dikarenakan pemilihan waktu yang salah dalam penyebaran skala.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu: Adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Semakin tinggi prokrastinasi maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, dan juga sebaliknya semakin rendah perfeksionis maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menurunkan sifat perfeksionis yang termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dilakukan supaya mahasiswa tidak merasakan kegagalan ketika target mahasiswa tidak tercapai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah peneliti yang hendak menggunakan variabel perfeksionis kiranya mencantumkan aspek perfeksionis yang paling mempengaruhi subjek. Saran selanjutnya adalah peneliti selanjutnya tidak harus menggunakan satu variabel bebas, bisa menggunakan lebih dari satu karena perfeksionis tidak berdiri sendiri, bisa digabungkan dengan *locus of control*, *failure of fail* dll

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*, 136. Retrieved From [https://Repository.Usd.Ac.Id/28413/2/039114039\\_Full%5b1%5d.Pdf](https://Repository.Usd.Ac.Id/28413/2/039114039_Full%5b1%5d.Pdf)
- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan*, 2(3), 226–231. Retrieved From [Http://Journal.Unair.Ac.Id/Download-Fullpapers-Jppp7c1e6fb6f9full.Pdf](http://Journal.Unair.Ac.Id/Download-Fullpapers-Jppp7c1e6fb6f9full.Pdf)
- Azar, F. S. (2013). Self-Efficacy, Achievement Motivation, And Academic Procrastination As Predictors Of Academic Performance. *Us-China Education Review B*, 3(11), 847–857.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Basaria, D., & Aryani, X. (2021). Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Remaja Di Dki Jakarta The Role Of Perfectionism On Academic Procrastination In Adolescents In Dki Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/Psibernetika.V>
- Hinestroza, D. (2018). *Hubungan Antara Perfeksionisme Dan Fear Of Failure Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Unggulan Tingkat Sekolah Menengah Atas Di Sidoarjo*. 7, 1–25.
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 18–23. Retrieved From <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Eeaj/Article/View/29762>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/Muaddib.V1i1.2586>
- Nursalam, 2016, Metode Penelitian, & Fallis, A. . (2013). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Prokrastinasi Akademik. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pranungsari, D. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Dengan Perfeksionisme Pada Anak Gifted Di Kelas Akselerasi. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 7(1).
- Psikologi, P. S., Psikologi, F. P., & Jakarta, U. N. (2019). *Pengaruh Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*.
- Rina, S. (2021). *Hubungan Perfeksionisme Dan Fear Of Failure Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. (2002), 1–14.

- Sakarya, T. H. E., & Of, J. (2018). *Perfeksionisme Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akademik*. 7(2), 44–68.
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, (16), 187–208. <https://doi.org/10.32550/Teknodik.V0i0.543>
- Susilana, R. (2015). Modul Populasi Dan Sampel. *Modul Praktikum*, 3–4. Retrieved From [http://file.upi.edu/direktori/dual-modes/penelitian\\_pendidikan/bbm\\_6.pdf](http://file.upi.edu/direktori/dual-modes/penelitian_pendidikan/bbm_6.pdf)
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies In Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/Mssh.V17i1.1798>
- Utami, N. R. D. (2019). *Perfeksionisme Dan Dukungan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, Dan H. K. L. (2008). April, 2008. *The Lancet Neurology*, 7(7), 579. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(08\)70132-7](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(08)70132-7)
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset*. Jawa Timur: Unipma Press.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Harkinawati, M. A. (2019). *Pengaruh Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*.
- Ravn, K. (2007, Jan). Retrieved From Los Angeles Times: <http://www.latimes.com/features/health/la-he-procrastination22jan22,0,5351382.story?coll=>
- Sasabila, A. N. (2015, September 21). <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/21/hubungan-perfeksionisme-dan-perilaku-diet-terkait-performa-menaridi-penari-balet-wanita-dewasa-awal-di-jakarta/#:~:text=Faktor%20yang%20mempengaruhi%20munculnya%20perfeksionisme,Karena%20pekerjaan%20yang%20terlalu.> Retrieved From Psychology Binus: <https://psychology.binus.ac.id/>