

Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa

Vensi Anita Ria Gunawinata, Nanik, dan Hari K. Lasmono

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

e-mail: vensi_arg@yahoo.com/nanik@ubaya.ac.id/arli@mitra.net.id

Abstract. The aim of this research was to find out the correlation between perfectionism and academic procrastination in completing a term paper. Respondents were students ($N = 232$) who are working on their theses or term papers and the 2007-2008 graduates. Data were collected through (a) the Tuckman Procrastination Scale to measure academic procrastination, (b) Perfectionism Inventory to measure perfectionism, and (c) Procrastination Assessment Scale Student part II to explore the procrastination behavior. Results reveal a significant correlation between perfectionism and academic procrastination ($r = 0.277$). Among the three dimensions of perfectionism, the socially prescribed perfectionism and other-oriented perfectionism have a positive correlation to academic procrastination.

Key words: perfectionism, academic procrastination, thesis completion, university student

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah mengungkap hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa. Responden penelitian ini adalah mahasiswa ($N = 232$) yang sedang menyelesaikan skripsi dan lulusan semester gasal 2007-2008. data diperoleh dengan menggunakan (a) *Tuckman Procrastination Scale* untuk mengukur prokrastinasi akademik, (b) *Perfectionism Inventory* untuk mengukur perfeksionisme, dan (c) *Procrastination Assessment Scale Student* untuk mengetahui alasan seseorang berprokrastinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik ($r = 0.277$). Di antara ketiga aspek perfeksionisme, *socially prescribed perfectionism* dan *other-oriented perfectionism* memiliki hubungan yang positif terhadap prokrastinasi akademik.

Kata kunci: perfeksionisme, prokrastinasi akademik, penyelesaian skripsi, mahasiswa

Proses pengerjaan skripsi seringkali menjadi hambatan mahasiswa. Fenomena *bottleneck* tercermin dari jumlah mahasiswa yang lulus dibandingkan dengan jumlah yang seharusnya lulus. Jumlah mahasiswa yang lulus umumnya lebih sedikit dibandingkan jumlah mahasiswa yang terlambat lulus (Wijayanti, 2006). Dengan menggunakan teknik *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara tidak terstruktur, Kingofong (2004) menemukan 3 hal yang terkait erat dengan permasalahan secara sistemik dalam mengerjakan skripsi. Tiga hal tersebut adalah (a) kurikulum yang tidak aplikatif, tidak integratif, dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi menyebabkan mahasiswa kurang siap untuk mengerjakan skripsi, (b) hubungan dosen dan mahasiswa yang timpang terkait rasio yang tidak seimbang; adapun dosen cenderung otoriter dalam

membimbing mahasiswa, (c) sistem penunjang yang kurang memadai, misalnya perpustakaan yang kurang lengkap, sehingga terkadang mahasiswa harus mengeluarkan biaya tambahan untuk mencari literatur.

Mahasiswa yang merasa tidak berdaya menghadapi hambatan tersebut, akhirnya berusaha untuk menghindari dari pengerjaan skripsi (melakukan prokrastinasi akademik) dengan berbagai alasan. Solomon dan Rothblum (sitat dalam Binder, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku maladaptif yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademiknya. Skripsi merupakan salah satu tugas akademik yang menjadi fokus pada penelitian ini. Seringkali skripsi menjadi momok bagi mahasiswa karena merupakan syarat kelulusan dan proses pembuatannya tidak mudah.

Prokrastinasi, menurut Lay (sitat dalam LaForge, 2005), berarti "*the putting off of that which is neces-*

Korespondensi: Vensi Anita Ria Gunawinata, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Jl Raya Kalirungkut, Surabaya.

sary to reach some goal,” yang dapat diterjemahkan dengan penundaan terhadap hal-hal yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Prokrastinasi melibatkan kesadaran bahwa seseorang harus melakukan suatu aktivitas, dan mungkin ingin melakukan sesuatu, namun gagal untuk memotivasi diri untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang diinginkan atau diharapkan (Senecal, Koestner, & Vallerand, disitat dalam LaForge, 2005).

Prokrastinasi merupakan masalah yang sangat serius yang membawa konsekuensi bagi pelaku prokrastinasi (prokrastinator). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi menimbulkan pro dan kontra secara psikologis maupun fisiologis. Beberapa peneliti menemukan konsekuensi positif dan konsekuensi negatif dari perilaku prokrastinasi. Simpulan yang didapat dari beberapa literatur, konsekuensi negatif dapat dibedakan menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Secara internal, prokrastinasi dapat menyebabkan rasa frustrasi, marah, dan bersalah. Secara eksternal, prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik (berdasarkan meta-analisis $r = -0.27$; Sia, 2006), hilangnya kesempatan, hilangnya waktu dengan sia-sia. Prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah dan terlambat lulus/menyelesaikan skripsi (Suriyah & Sia, 2007). Konsekuensi positif prokrastinasi bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi stres dan *bad mood* namun hanya untuk sementara waktu.

Prokrastinasi

Definisi dan Proses Prokrastinasi

Menurut Lay (sitat dalam LaForge, 2005) prokrastinasi adalah menunda apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu hingga beberapa waktu ke depan karena hal tersebut dirasakan berat, tidak menyenangkan, atau kurang menarik (Schafer, disitat dalam Pahala, 2004). Steel (2002) mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari menunda, tetapi juga menunda tugas yang terjadwal, yang prioritas atau yang penting untuk dilakukan. Seseorang akan menunda tugas dengan prioritas tinggi jika tersedia perilaku lain yang memberikan *reward* dengan segera dan kerugian yang rendah.

Milgram (sitat dalam Pychyl, 2001) menunjuk-

kan bahwa prokrastinasi terutama adalah (a) bagian dari perilaku menunda, (b) menghasilkan produk perilaku yang berada di bawah standar, (c) melibatkan tugas yang dianggap oleh prokrastinator sebagai hal yang penting untuk dilakukan, (d) menghasilkan kondisi emosional yang mengganggu. Steel (2005a) menuliskan definisi prokrastinasi sebagai “*To voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay.*” Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda secara sukarela terhadap pekerjaan yang sudah terjadwal dan penting untuk dilakukan sehingga menimbulkan konsekuensi secara emosional, fisik, dan akademik.

Banyak penelitian yang telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir yang menunjukkan bahwa prokrastinasi adalah masalah yang lebih umum terjadi di dunia akademis (Ellis & Knaus, disitat dalam LaForge, 2005). Komitmen, tenggat waktu, dan jadwal merupakan karakteristik aktivitas individu sehari-hari dalam berbagai area. Froelich (sitat dalam Steel, 2002) menyebutkan ada 6 area masalah prokrastinasi, yaitu area rumah tangga, keuangan, personal, sosial, pekerjaan, dan sekolah.

Dalam ruang lingkup rumah tangga, misalnya, seorang pembantu rumah tangga yang menunda pekerjaan seperti menunda mencuci piring sehingga menyebabkan cucian menumpuk. Dalam ruang lingkup pekerjaan, misalnya, seorang sekretaris yang menunda pembuatan laporan, sehingga laporan tersebut tidak dapat terselesaikan tepat waktu. Dalam ruang lingkup sekolah atau akademik, misalnya, mahasiswa yang menunda pengerjaan skripsi sehingga menunda kelulusan tepat waktu.

Faktor Penyebab Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan hasil kombinasi (a) ketidakpercayaan akan kemampuannya untuk melakukan suatu tugas (Bandura, disitat dalam Tuckman, 1998), (b) ketidakmampuan untuk menunda kesenangan, dan (c) menyalahkan sesuatu di luar dirinya untuk kesalahan yang dilakukannya (Ellis & Knaus; Tuckman, disitat dalam Tuckman, 1998). Berkembangnya perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Empat faktor utama yang mendukung perilaku prokrastinasi menurut Steel (2003) antara lain sebagai berikut.

Fenomenologi prokrastinasi. Ini adalah *intended-action gap*, *mood*, dan kinerja (Steel, 2003). Orang yang melakukan prokrastinasi pada awalnya tidak bermaksud untuk menunda. Ia memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, tetapi kemudian ia menundanya. Seseorang menghindari cemas dan meningkatkan kinerja dengan melakukan prokrastinasi. Dengan melakukan prokrastinasi, mereka dapat mengeluarkan seluruh kemampuan fisik dan kognitif ketika tenggat waktu mendekat.

Karakteristik tugas. (a) Waktu pemberian *reward* dan *punishment*. Samuel Johnson (sitat dalam Steel, 2003) berpendapat bahwa *temporal proximity* sebagai penyebab alami prokrastinasi. Prokrastinasi akan menurun ketika tugas semakin dekat (*temporal proximity*). Menurut Samuel, *temporal proximity* sebagai “*to be most solicitous for that which is by its nearness enabled to make the strongest impressions*,” yang artinya kecemasan yang paling besar saat-saat terakhir menimbulkan kesan yang kuat; (b) *Task aversiveness*. Banyak hal yang dapat membuat orang menunda mengerjakan tugas. Ketika suatu tugas dirasa tidak menyenangkan, orang cenderung menghindari tugas yang aversif tersebut. Hal inilah yang disebut dengan *task aversiveness*.

Perbedaan individual. Steel (2003) meneliti 5 tipe kepribadian, yaitu *Neuroticism*, *Extraversion*, *Agreeableness*, *Openness to experience*, dan *Conscientiousness*. Tipe kepribadian *openness to experience* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi, sedangkan *agreeableness* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi. Tipe kepribadian *conscientiousness* merupakan prediktor negatif terkuat terhadap perilaku prokrastinasi. Komponen *impulsiveness* dari tipe kepribadian *extraversion* juga dipercaya memainkan peran dalam perilaku prokrastinasi. Dari studi literatur yang dilakukan beberapa peneliti, disimpulkan bahwa *neuroticism* adalah sumber utama prokrastinasi. Peneliti berpendapat bahwa orang melakukan prokrastinasi pada tugas karena mereka aversif atau penuh tekanan, dan orang yang sering merasakan pengalaman stres akan melakukan prokrastinasi lebih banyak. Namun, Steel (2003) menemukan hasil korelasi yang lemah antara *neuroticism* dan prokrastinasi, kecuali *self-efficacy* memiliki korelasi negatif yang kuat dengan prokrastinasi.

Demografi. Munculnya perilaku prokrastinasi di populasi tidak hanya disebabkan oleh sifat-sifat

kepribadian saja, penelitian telah memperkirakan faktor demografi dari prokrastinasi. Seharusnya prokrastinasi menurun saat seseorang menjadi lebih berumur dan telah belajar dari pengalaman.

Faktor lainnya adalah pola atribusi seseorang. LaForge (2005) meneliti prokrastinasi akademik pada mahasiswa bisnis dengan metode *explanatory style*. *Explanatory style* adalah variabel kognitif kepribadian yang dikenali dalam *learned helplessness* dan depresi, yang diukur dari respon seseorang terhadap kejadian negatif. Umumnya, *explanatory style* menggunakan istilah atribusi dan merujuk pada karakter seseorang dalam menjelaskan kejadian negatif dalam 3 dimensi kausalitas: *locus* (internal atau eksternal), *stability* (stabil atau tidak stabil), dan *globality* (global atau spesifik) (Peter & Seligman, disitat dalam LaForge, 2005).

Hasil penelitian LaForge (2005) menunjukkan bahwa pesimistik yang berupa *locus* (internal), *stability* (stabil), dan *globality* (global) terhadap kejadian yang buruk, tidak memiliki peran dalam munculnya perilaku prokrastinasi. Tetapi, subjek yang cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap hasil akademik yang rendah, menunjukkan tingginya prokrastinasi dibandingkan dengan yang menyalahkan orang lain atau peristiwa. Subjek yang merasa stresor yang mereka hadapi dapat dikontrol memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, dibandingkan dengan subjek yang merasa stresor yang mereka hadapi tidak terkontrol. Dari hasil analisis regresi ditemukan bahwa *controllability* merupakan prediktor positif prokrastinasi, yaitu semakin terkontrolnya suatu kejadian negatif, semakin meningkatkan perilaku prokrastinasi. Adapun tingkat kepentingan suatu kejadian negatif menjadi prediktor negatif prokrastinasi, yaitu semakin tidak penting suatu kejadian negatif, semakin meningkat perilaku prokrastinasi.

Faktor lain yang memengaruhi perilaku prokrastinasi adalah rasionalisasi. Tuckman (2002) melakukan penelitian tentang dukungan kognitif terhadap perilaku prokrastinasi yaitu berupa rasionalisasi. Rasionalisasi merupakan pikiran yang membantu prokrastinator untuk melakukan penundaan secara logis. Pikiran demikian berupa *wishfull thinking*, yaitu prokrastinator mengharapkan hasil yang positif dari perilaku yang disfungsi, seperti perilaku menunda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan prokrastinasi pada tingkat yang

rendah kurang menggunakan rasionalisasi, dibandingkan dengan tingkat prokrastinasi yang sedang sampai tinggi. Sementara tingkat prokrastinasi yang sedang dan tinggi tidak berbeda secara signifikan. Rasionalisasi yang paling signifikan digunakan oleh prokrastinator adalah “Saya sulit memulai,” “Saya menunggu waktu yang tepat untuk melakukannya,” “Saya tahu saya dapat menyelesaikannya di menit terakhir.”

Pada penelitian tentang perfeksionisme dan prokrastinasi sebelumnya telah ditemukan hasil yang bervariasi. Ada beberapa penelitian yang mendukung bahwa ada hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi. Di samping itu, juga terdapat penelitian yang menemukan tidak ada hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi.

Onwuegbuzie dan Jiao (2000) mengatakan bahwa ada beberapa penelitian yang menunjukkan kaitan antara prokrastinasi akademik dan perfeksionisme dalam usaha untuk menghasilkan sesuatu yang sempurna. Hal ini merupakan kecenderungan dari *self-oriented perfectionism*. Adapula seseorang yang ingin menunjukkan kesan pada orang lain melalui usaha yang dilakukannya, yang berkenaan dengan *socially prescribed perfectionism*. Onwuegbuzie dan Jiao juga menemukan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *library anxiety* dimediasi oleh tingkat perfeksionisme atau sebaliknya. Relasi antara perfeksionisme dan *library anxiety* dimediasi oleh prokrastinasi akademik. Perfeksionis menuntut segalanya serba sempurna dan terkadang memiliki harapan yang tidak realistis (Gordon, 2003). Perfeksionisme membuat seseorang enggan menyelesaikan tugas karena merasa tidak mampu mencapai standar yang tinggi.

Haycock (sitat dalam Steel, 2003) mengatakan hanya 7% orang yang melaporkan perfeksionisme memberi kontribusi pada prokrastinasi mereka. MacNaughton (2001) menunjukkan bahwa perfeksionisme dan prokrastinasi berhubungan melalui *socially prescribed perfectionists*. Keen (2007) menemukan bahwa 66% siswa di tingkat 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.

Steel (2003) menemukan bahwa perfeksionisme tidak berkorelasi secara signifikan dengan prokrastinasi. Hanya *other-oriented perfectionism* yang

berkaitan dengan prokrastinasi walaupun korelasinya sangat lemah. Hasil temuan yang dikemukakan oleh Steel (2002; 2003; 2005a) menimbulkan kritik dari peneliti lainnya. Pychyl (sitat dalam Ravn, 2007) menyebutkan bahwa saat ini sudah mulai banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi. Baik prokrastinator dan non-prokrastinator adalah perfeksionis dengan alasan yang berbeda (Ferrari, disitat dalam Ravn, 2007). Variasi hasil penelitian inilah yang menimbulkan rasa keingintahuan peneliti akan hubungan perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, tepatnya di kalangan mahasiswa.

Flett, Blankstein, Hewitt, Koledin (1992) dan Martin (sitat dalam Seipal & Apigian, 2005) menemukan aspek-aspek tertentu dari perfeksionisme yang dapat mengarahkan kepada tujuan yang tidak dapat dicapai dan mengarah pada prokrastinasi. Hal ini terlihat dalam salah satu skala pengukuran perfeksionisme yaitu *Almost Perfect Scale* yang memiliki 4 butir berkaitan dengan prokrastinasi (Slaney, Ashby, & Trippi, disitat dalam Steel, 2003). Stober dan Joormann (2001) menemukan bahwa kekhawatiran memiliki korelasi dengan perfeksionisme dan prokrastinasi. Perfeksionis yang sangat peduli dengan kesalahan dan keragu-raguan yang berlebihan, ikut bertanggungjawab membentuk *worrier's procrastinator*.

Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah perfeksionisme (Burka & Yuen, 1989; Gordon, 2003; Shindler & Weinstein, 2006; Pryor, 2003). Burka dan Yuen (sitat dalam Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992) mengklaim bahwa prokrastinator membuat keinginan yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri. Burka dan Yuen melihat prokrastinator banyak mengekspresikan karakteristik secara kognitif yang berhubungan dengan perfeksionisme, misalnya kecenderungan untuk mendukung pentingnya *continual success* (sukses yang berkelanjutan).

Perfeksionisme yang destruktif atau neurotik dapat mengarah pada prokrastinasi, kecemasan pada tingkat yang tinggi, kesendirian, dan kegagalan (Ashby, Mangine, & Slaney, disitat dalam Pingree, 1999). Seseorang yang perfeksionis menuntut segalanya serba sempurna dan terkadang memiliki harapan yang tidak realistis (Gordon, 2003). Perfeksionisme membuat seseorang enggan menyelesaikan tugas karena merasa tidak mampu mencapai standar

yang tinggi. Menurut Beswick, Rothblum, dan Mann; Flett, Hewitt, Blankstein, dan Koledin (sitat dalam Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992), salah satu jembatan penghubung antara perfeksionisme dan prokrastinasi adalah keyakinan yang irasional.

Dalam penelitian kualitatif oleh Kingofong (2004), perfeksionisme menjadi salah satu alasan mahasiswa menunda mengerjakan skripsinya. Ada mahasiswa yang menyiapkan semua bahan materi dan argumen hingga matang, baru diserahkan kepada dosen pembimbing, agar tiap kali bimbingan pembimbing sudah menyetujuinya. Ada mahasiswa yang merasa tidak puas jika skripsinya sederhana, menjadi terlalu idealis, dan ingin membuat sebuah *masterpiece* karena skripsi dipandang sebagai buku pertama yang pernah dibuat. Akibatnya, mahasiswa tersebut menunda-nunda penyelesaian skripsi dan lulus tidak tepat waktu.

Perfeksionisme itu sendiri dapat dipahami melalui tiga dimensi, yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism* (Hewitt, 2004; Hewitt & Flett, disitat dari Pingree, 1999). *Self-oriented perfectionism* dicirikan dengan membuat standar dan tujuan yang kaku untuk diri sendiri dan kecenderungan untuk berusaha keras mencapai kesempurnaan sementara berusaha untuk menghindari kegagalan. *Other-oriented perfectionism* difokuskan pada keyakinan dan harapan seseorang terhadap kemampuan orang lain. Yang ditekankan adalah orang lain harus menjadi sempurna dan memiliki standar yang tidak realistis terhadap orang lain. *Socially prescribed perfectionism* merupakan pemenuhan kebutuhan untuk mencapai standar dan harapan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya, terutama yang ditentukan oleh *significant others* (orang tua, sekolah, atau masyarakat).

Perfeksionisme

Definisi Perfeksionisme

Murray (sitat dalam Alwisol, 2004) menambahkan seseorang yang mengalami *icarus complex*, akan memasang tujuan terlalu tinggi dan mengembangkan ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini merujuk pada kecenderungan individu untuk mengevaluasi

luas kualitas pribadi diri sendiri secara ekstrem. Pemikiran “Bila saya tidak begini maka saya bukan apa-apa sama sekali” merupakan dasar dari perfeksionisme yang menuntut kesempurnaan. Perfeksionisme merupakan salah satu hasil dari distorsi kognitif (Burns, disitat dalam Wulandari, 2002). Seseorang perfeksionis melihat dunianya sebagai *all or nothing*, hitam atau putih.

Menurut Horney (sitat dalam Alwisol, 2004), perfeksionisme merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki 3 aspek, yaitu pencarian keagungan yang neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik. Untuk mengaktualisasikan diri idealnya, seseorang mengembangkan *need for perfection*, yaitu dorongan untuk menggabungkan keseluruhan kepribadian ke dalam diri ideal secara neurotik, sehingga menjadi tidak puas dengan sedikit perubahan, tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

Mereka meraih kesempurnaan dengan membangun seperangkat “keharusan” dan “ketidakharusan” yang kompleks. Ini yang kemudian dinamakan oleh Horney “*tyranny of the should*.” Berjuang menuju gambaran kesempurnaan yang khayal, mereka secara tidak sadar mengatakan kepada dirinya sendiri “Lupakan bahwa kamu itu nyatanya makhluk yang memalukan, inilah bagaimana kamu yang seharusnya.” Pemikiran ini menyebabkan individu takut terhadap kesalahan atau ketidaksempurnaan apa pun, sehingga untuk selanjutnya individu akan memandang dirinya sebagai pribadi yang kalah total, dan individu akan merasa tidak berdaya.

Seseorang membuat standar yang sangat tinggi untuk perilakunya, misalnya mencoba untuk menjadi suami/istri/teman yang sempurna. Penyimpangan dari standar ini akan menyebabkan *self-criticism*, memengaruhi *mood*, dan mengganggu relasi yang berusaha dipertahankan. Perfeksionis menciptakan pikiran yang tidak realistis dan tekanan yang sebenarnya membuatnya menderita. Pikiran tersebut adalah (Romas & Sarma, disitat dalam Pahala, 2004): (a) saya harus sempurna untuk setiap apa yang saya kerjakan, (b) saya seharusnya tidak membuat kesalahan, demikian pula orang lain, (c) saya berusaha keras untuk melakukan yang benar, saya pantas terhindar dari frustrasi dan kesulitan hidup, (d) selalu ada satu cara yang benar untuk menyelesaikan sesuatu, (e) jika saya melakukan kesalahan maka hancurlah segalanya, (f) bilamana seseorang

tidak melakukan sebagaimana seharusnya mereka lakukan, mereka adalah manusia yang buruk, (g) jika saya tidak melakukannya dengan sempurna, saya pantas menghukum diri sendiri, (h) jika saat ini saya tidak melakukannya dengan sempurna, maka saya harus bisa sempurna di lain waktu, (i) saya harus sempurna atau saya seorang yang gagal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme adalah aktualisasi diri ideal dengan ambisi dan tujuan yang terlalu tinggi, tuntutan kesempurnaan yang berlebihan, serta tidak dapat menerima sesuatu yang tidak sempurna.

Aspek Perfeksionisme

Di awal tahun 1990-an, konsep tentang perfeksionisme masih dianggap satu dimensi yaitu difokuskan pada *self-directed cognition* (Pingree, 1999). Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mengatakan dimensi tersebut hanya keyakinan akan tingginya standar personal. Perfeksionisme dipandang sebagai standar performansi yang tidak realistis dan usaha untuk merealisasikan standar tersebut, lalu gagal, kemudian mengevaluasi diri, dan cenderung melihat hasil akhir dengan standar yang kaku. Gagal atau sukses. Akhir-akhir ini, peneliti mulai menyadari bahwa perfeksionisme adalah konstruk multidimensional yang di dalamnya terdapat komponen personal dan komponen sosial.

Ada berbagai macam aspek perfeksionisme. Para peneliti terdahulu telah menyebutkan lebih dari 20 aspek perfeksionisme (Fletcher, 2005), namun Hewitt dan Flett (sitat dalam Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari, 2004; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) membaginya menjadi 3 aspek, yaitu:

Self-oriented perfectionist. Merupakan komponen personal dari perfeksionisme, seseorang membuat standar yang sangat tinggi dan tidak realistis untuk kinerja dan perilaku mereka, serta motivasi yang kuat untuk menjadi sempurna. Perfeksionis akan menghabiskan berjam-jam bekerja, hanya untuk membuang hasil karyanya dan membuat ulang karena karya tersebut tidak sempurna, walaupun orang lain menganggap karya itu bagus. Hal ini dilakukan berulang kali sehingga menghabiskan energi, waktu, dan mengikis *self-esteem* mereka sehingga rentan mengalami depresi.

Other-oriented perfectionist. Merupakan dimensi

interpersonal dari perfeksionisme yang melibatkan keyakinan dan harapan akan kemampuan orang lain. Perilaku sempurna harus dimunculkan oleh orang lain, organisasi, dan masyarakat. Perfeksionis cenderung menjadi kritikal ketika mereka mengetahui bahwa orang lain tidak dapat memenuhi harapan mereka secara sempurna. Perfeksionis ini menimbulkan perasaan dan pikiran yang berkaitan dengan permusuhan dengan orang lain, autoritarianisme, dan perilaku dominan (Hewitt & Flett, disitat dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Socially prescribed perfectionist. Perfeksionis yang merupakan hasil bentukan dari lingkungan sosialnya karena mereka yakin orang lain memiliki standar yang tidak realistis dan motif perfeksionistik terhadap perilakunya. Orang lain akan puas hanya ketika standar tersebut tercapai. Perfeksionis menerima orang lain untuk mengontrol dirinya. Orang lain yang dimaksud adalah *significant others* termasuk orangtua, sekolah, atau masyarakat. Seringkali kontrol dari lingkungan dijadikan dogma atau kode yang telah terinternalisasikan yang tidak disadari oleh perfeksionis. Misalnya pada anak berbakat, lingkungan sosial percaya bahwa anak berbakat tidak akan melakukan kesalahan.

Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente, & Kennedy, (2004). menunjukkan bahwa dalam aspek yang diberikan dalam mengukur perfeksionisme oleh Flett dan Hewitt dan juga Frost, terdapat banyak kesamaan (lihat Tabel 1). Dengan menggabungkan aspek-aspek dari Flett dan Hewitt serta Frost, lalu menambahkan beberapa indikator, Hill et al. mengembangkan suatu pengukuran baru terhadap perfeksionisme, yaitu *the perfectionism inventory*, yang terdiri atas delapan aspek. Perpaduan yang baik antara kedua *Multidimensional Perfectionism Scale* dari Flett dan Hewitt serta Frost memberikan suatu pengukuran baru terhadap perfeksionisme yang lebih lengkap dan kaya.

Tabel 1 adalah aspek *perfectionism inventory* bersama kaitannya dengan aspek dari *multidimensional perfectionism scale* Flett dan Hewitt, serta Frost (sitat dari Hill et al.).

Terdapat dua penelitian terdahulu yang membahas prokrastinasi akademik di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (FPsi.U) yang menjadi *setting* penelitian kali ini. Pertama, Kingofong (2004) yang berfokus pada faktor penghambat skripsi, membahas prokrastinasi akademik sebagai hambatan ma-

Tabel 1

Aspek Perfectionism Inventory dan Aspek Multidimensional Perfectionism Scale

| Aspek PI Hill <i>et al</i> | Aspek MPS Hewitt dan Flett | Aspek MPS Frost |
|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <i>Concern over mistake</i> | - | <i>Concern over mistake</i> |
| <i>High standards for others</i> | <i>Other-oriented perfectionism</i> | - |
| <i>Need for approval</i> | <i>Socially prescribed perfectionism</i> | - |
| <i>Organization</i> | - | <i>Organization</i> |
| <i>Perceived parental Pressure</i> | - | <i>Parental criticisms, Parental expectation</i> |
| <i>Planfulness</i> | - | - |
| <i>Rumination</i> | - | <i>Concern over mistake, Doubts about action</i> |
| <i>Striving for excellence</i> | <i>Self-oriented perfectionism</i> | <i>Personal standards</i> |

hasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kedua, melalui penelitian kualitatif dipaparkan bagaimana gambaran psikologis seorang prokrastinator (Pahala, 2004). Adapun penelitian ini membahas hubungan perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dalam proses penyelesaian skripsi mahasiswa, karena berbagai penelitian terdahulu tentang perfeksionisme dan prokrastinasi menghasilkan simpulan yang bervariasi. Pada penelitian yang tidak mendukung hubungan perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dikatakan lemahnya atau tidak adanya korelasi perfeksionisme dan prokrastinasi. Sebaliknya, penelitian yang mendukung hubungan perfeksionisme dan prokrastinasi akademik mengatakan bahwa ada korelasi antara perfeksionisme dan prokrastinasi.

Perfeksionisme dan Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi sebenarnya merupakan perilaku yang telah lama ada dan dapat terjadi dalam berbagai bidang dan situasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan terhadap tugas akademik yang penting untuk dilakukan dan menimbulkan konsekuensi tertentu bagi prokrastinator itu sendiri. Ada banyak faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan salah satu hasil dari distorsi kognitif yang menuntut adanya kesempurnaan (Burns, disitat dari Wulandari, 2002).

Perfeksionisme dapat berupa perfeksionisme po-

sitif atau negatif. Perfeksionisme yang negatif ditandai dengan adanya keinginan untuk mencapai keunggulan yang luar biasa, ketakutan akan kegagalan yang tinggi, adanya perasaan inferior ketika gagal mencapai tujuan, merasa tidak puas dengan hasil dan kinerja mereka, dan membuat standar yang sangat tinggi.

Perfeksionisme dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik dalam dua cara. Yang pertama, tekanan dan tuntutan yang tinggi serta perasaan inferioritas menyebabkan perfeksionis cenderung berusaha menghindari tugas tersebut. Tuckman (2003) mengatakan bahwa seorang prokrastinator adalah pencari kesenangan dan berusaha menghindari dari hal-hal yang menekan mereka. Oleh karena itu, seorang yang perfeksionis dapat melakukan prokrastinasi sebagai *coping* terhadap tuntutan dan tekanan yang ia rasakan. Seringkali mahasiswa memandang penulisan suatu karya ilmiah atau skripsi sebagai momok. Perfeksionis yang takut gagal dalam menyusun suatu karya ilmiah yang sempurna, akan berusaha menghindari dan menunda penyelesaian skripsinya hingga detik-detik terakhir. Dengan demikian, ia dapat menyalahkan sesuatu di luar dirinya dan merasa bebas dari tekanan-tekanan irasionalnya (misalnya, waktu yang tidak cukup untuk membuat karya yang sempurna).

Yang kedua, seorang perfeksionis yang menuntut kesempurnaan akan cenderung mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dalam menentukan suatu pilihan atau karya yang sempurna. Perfeksionis akan terus menunda mengerjakan tugasnya agar dapat menghasilkan karya yang sempurna tanpa cacat. Hal ini merujuk pada *decisional procrastination*

(penundaan dalam pengambilan putusan) yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown (1995). Dalam membuat suatu *academic writing* seperti skripsi dibutuhkan pemahaman yang baik terhadap topik yang diteliti, caranya adalah dengan mencari dan membaca sumber informasi sebanyak mungkin. Seorang perfeksionis yang menuntut menghasilkan karya yang sempurna akan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi. Ketika perfeksionis masih belum merasa cukup banyak mengumpulkan informasi maka perfeksionis akan menunda pengerjaan skripsinya. Dalam hal ini, seseorang yang perfeksionis melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian mengenai perfeksionisme dan perilaku prokrastinasi selama ini menunjukkan hasil yang bervariasi. Itulah sebabnya peneliti merasa perlu memperjelas bagaimana hubungan perfeksionisme dan perilaku prokrastinasi akademik. Diharapkan temuan ini akan lebih memperkaya pengetahuan tentang hubungan perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Adapun hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi yang signifikan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Adapun, penelitian ini bermanfaat untuk menjadi studi awal untuk menanggulangi fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, selain itu dapat memperkuat argumen yang masih tidak stabil antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik.

Metode

Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang memiliki reliabilitas 0.86 (Tuckman, 1998). Sementara perfeksionisme diukur melalui skala psikologik yaitu adaptasi dari *The Perfectionism Inventory* (PI) yang memiliki reliabilitas 0.83 (Hill *et al*, 2004). Sebagai data tambahan, peneliti menggunakan *Procrastination Assessment Scale Student* bagian II (PASS) untuk mengetahui alasan seseorang melakukan prokrastinasi (Solomon & Rothblum, 1988).

Populasi dan sekaligus menjadi seluruh sampel

penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi dan wisudawan lulusan semester gasal 2007-2008 (periode I-2007). Subjek dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok besar, yaitu mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi dan wisudawan lulusan semester gasal 2007-2008 (periode I – 2007). Mahasiswa skripsi dibagi lagi menjadi 2 kelompok, yaitu mahasiswa skripsi yang telah menyerahkan proposal ke tata usaha bagian skripsi dan mahasiswa yang belum menyerahkan proposal ke tata usaha bagian skripsi. Secara garis besar, populasi dalam penelitian ini terdiri atas 3 kelompok, yaitu (a) lulusan semester gasal (mahasiswa lulus), (b) mahasiswa skripsi yang telah menyerahkan proposal ke tata usaha (mahasiswa proposal), (c) mahasiswa skripsi yang belum menyerahkan proposal ke tata usaha (mahasiswa belum proposal).

Tiga kelompok sampel penelitian diberi kategori untuk setiap durasi proses pengerjaan skripsi. Proses pengerjaan skripsi di mulai dari KRS yaitu melakukan *input* mata kuliah skripsi, kemudian mahasiswa menyerahkan proposal penelitian ke tata usaha untuk mendapatkan kartu bimbingan dan surat tugas penelitian (KRS-Prop). Setelah itu proses mengerjakan skripsi dilakukan hingga lulus atau hingga sekarang (Prop-Lulus bagi mahasiswa lulus dan Prop-Skrg bagi mahasiswa dengan proposal). Mahasiswa yang belum menyerahkan proposal proses pengerjaan skripsi dilihat dari KRS hingga sekarang (1 November 2007) (KRS-Skrg). Proses pengerjaan skripsi dihitung dalam hitungan bulan, kemudian dikonversikan ke dalam hitungan semester.

Kategori tersebut terdiri atas (a) cepat, yaitu proses berlangsung selama kurang dari 1 semester, (b) tepat, yaitu proses berlangsung selama 1 hingga 2 semester, (c) lambat, yaitu proses berlangsung lebih dari 2 semester. Jadi, tiap-tiap kelompok subjek memiliki durasi proses pengerjaan skripsinya beserta kategorinya (cepat/tepat/lambat). Berikut distribusi frekuensi kelompok subjek penelitian berdasarkan kategori dan durasi proses pengerjaan skripsi (lihat Tabel 2).

Berdasarkan durasi KRS hingga sekarang dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 orang mahasiswa yang lulus dengan durasi lambat, 81 orang mahasiswa lambat dalam menyerahkan proposal penelitian ke tata usaha, 17 orang mahasiswa terhitung lambat sejak KRS hingga sekarang belum menye-

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kelompok Sampel Penelitian dan Kategorinya

| | | KRS-Prop | Prop-Lulus (Prop-Skrg) | KRS-Lulus | KRS-Skrg |
|--------------------------|--------|----------|------------------------|-----------|----------|
| Mahasiswa lulus | Cepat | 16 | 11 | 6 | 6 |
| | Tepat | 7 | 5 | 1 | 9 |
| | Lambat | 2 | 9 | 18 | 10 |
| Mahasiswa proposal | Cepat | 117 | 89 | - | 71 |
| | Tepat | 23 | 34 | - | 19 |
| | Lambat | 31 | 48 | - | 81 |
| Mahasiswa belum Proposal | Cepat | - | - | - | 16 |
| | Tepat | - | - | - | 3 |
| | Lambat | - | - | - | 17 |

Ket: Mahasiswa lulus = lulusan semester gasal; Mahasiswa proposal = mahasiswa skripsi yang telah menyerahkan proposal ke tata usaha; Mahasiswa belum proposal = mahasiswa skripsi yang belum menyerahkan proposal ke tata usaha; KRS-Prop = durasi *input* mata kuliah skripsi hingga menyerahkan proposal ke tata usaha; Prop-Lulus (Prop-Skrg) = durasi mengerjakan skripsi dilakukan hingga lulus atau sekarang; KRS-lulus = durasi *input* mata kuliah skripsi hingga lulus; KRS-Skrg = durasi *input* mata kuliah skripsi hingga sekarang.

raahkan proposal penelitian ke tata usaha.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala likert dalam distribusi respon lima pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), R (Ragu-ragu), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Ketiga skala ini lalu dikumpulkan dalam suatu program Tes Kesiapan Skripsi. Terhadap skala prokrastinasi (TPS) dan perfeksionisme (PI) pernah dilakukan uji coba sekali. Skala TPS terdiri atas 35 butir, skala PI terdiri atas 59 butir, skala PASS terdiri atas 26 butir. Setelah dilakukan uji coba, pada skala TPS dan PI dilakukan modifikasi *blueprint* dengan membuang butir yang gugur, menambahkan beberapa butir, dan menambah serta menggabungkan aspek yang diukur (lihat Lampiran 1, 2, dan 3).

Pada Tabel 3, dapat dilihat simpulan uji reliabilitas uji coba terpakai dengan menggunakan *alpha cronbach* pada pengukuran masing-masing. Dapat dilihat bahwa ketiga skala pengukuran dapat dikatakan valid dan ajeg. Walaupun nilai korelasi butir-total yang dihasilkan masih ada yang rendah, yaitu

pada skala PASS, butir nomor 12 dipertahankan (tidak digugurkan) agar dapat mewakili aspek yang diukurnya. Alasan mempertahankan butir nomor 12 adalah nilai korelasinya lebih tinggi yaitu sebesar 0.23 daripada nilai korelasi butir nomor 18 yaitu sebesar 0.19.

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Berikutnya adalah deskripsi data tiap-tiap variabel penelitian. Kategori skor perfeksionisme dilakukan dengan perhitungan rata-rata (*mean* ideal) sebesar 144 dan simpangan baku (SD ideal) sebesar 32. Berikut kategori skor perfeksionisme pada sampel penelitian.

Tabel 4 menunjukkan tingkat perfeksionisme pada subjek penelitian; dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek memiliki perfeksionisme yang tinggi yaitu sebesar 35.78%. Subjek yang memiliki skor

Tabel 3
Uji Reliabilitas Skala Pengukuran

| Skala pengukuran | Butir yang diuji-coba | Butir yang diterima | Butir yang gugur | Rentang skor korelasi butir-total | Koefisien reliabilitas |
|------------------|-----------------------|---------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------|
| TPS | 26 butir | 18 butir | 8 butir | 0.33 – 0.70 | 0.863 |
| PI | 55 butir | 48 butir | 7 butir | 0.31 – 0.73 | 0.934 |
| PASS | 26 butir | 23 butir | 3 butir | 0.29 – 0.66 | 0.857 |

Tabel 4
Kategori Skor Perfeksionisme

| Kategori | Batasan nilai | Frekuensi (orang) | Persentase |
|------------------|-----------------|-------------------|------------|
| Sangat tinggi | > 201.60 | 2 | 0.92 |
| Tinggi | 163.21 – 201.60 | 78 | 35.78 |
| Cenderung tinggi | 153.61 – 163.20 | 35 | 16.06 |
| Sedang | 134.41 – 153.60 | 64 | 29.36 |
| Cenderung rendah | 124.81 – 134.40 | 18 | 8.26 |
| Rendah | 86.41 – 124.80 | 21 | 9.63 |
| Sangat rendah | 86.40 | - | - |
| Total | | 218 | 100 |

perfeksionisme cenderung tinggi sebesar 16.06%, yang sedang 29.36% dan yang rendah 9.63%. Kategori skor prokrastinasi akademik dilakukan dengan perhitungan rata-rata (*mean ideal*) sebesar 72 dan simpangan baku (*SD ideal*) sebesar 18. Berikut kategori skor prokrastinasi akademik pada sampel penelitian.

Tabel 5 menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada subjek penelitian, sebagai berikut. Tidak ada subjek yang memiliki skor prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi (cenderung tinggi, tinggi, dan sangat tinggi). Sebagian besar subjek memiliki skor prokrastinasi akademik yang tergolong rendah yaitu sebesar 76.15%. Subjek yang memiliki skor prokrastinasi tergolong sangat rendah sebesar 11.01%. Subjek yang memiliki skor prokrastinasi tergolong sedang sebesar 5.05%. Untuk

melihat aspek perfeksionisme yang menonjol dalam subjek penelitian, peneliti membandingkan nilai rerata pada aspek perfeksionisme. Berikut ini adalah perbedaan rerata pada aspek perfeksionisme. Seperti yang terlihat dari Tabel 6, nilai $p < 0.05$, artinya terdapat perbedaan nilai rerata pada tiap-tiap aspek perfeksionisme. Menurut Hewit dan Flett (sitat dalam Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari, 2004), perfeksionisme memiliki 3 aspek, yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Perbedaan aspek perfeksionisme menunjukkan aspek yang memiliki nilai dominan dan aspek yang memiliki nilai rendah, sehingga dapat menunjukkan karakteristik subjek penelitian. Dari Tabel 9 dapat dilihat *socially prescribed perfectionism* memiliki nilai rerata yang tertinggi yaitu sebesar 29.63. Untuk memperjelas

Tabel 5
Kategori Skor Prokrastinasi Akademik

| Kategori | Batasan nilai | Frekuensi (orang) | Persentase |
|------------------|----------------|-------------------|------------|
| Sangat tinggi | > 104.40 | - | - |
| Tinggi | 82.80 – 104.40 | - | - |
| Cenderung tinggi | 77.41 – 82.80 | - | - |
| Sedang | 66.61 – 77.40 | 11 | 5.05 |
| Cenderung rendah | 61.21 – 66.60 | 17 | 7.80 |
| Rendah | 39.61 – 61.20 | 166 | 76.15 |
| Sangat rendah | 39.60 | 24 | 11.01 |
| Total | | 218 | 100 |

Tabel 6
Perbedaan Rerata Aspek Perfeksionisme

| Aspek perfeksionisme | Mean | t | Sig |
|------------------------------------------|-------|-------|------|
| <i>Self-oriented perfectionism</i> | 18.27 | 89.72 | 0.00 |
| <i>Other-oriented perfectionism</i> | 10.96 | 63.69 | 0.00 |
| <i>Socially prescribed Perfectionism</i> | 29.63 | 76.09 | 0.00 |

alasan yang umum digunakan oleh subjek ketika melakukan prokrastinasi akademik, peneliti membandingkan nilai rerata alasan tersebut. Berikut tabulasi frekuensi nilai rerata untuk melihat alasan menunda yang dominan di antara subjek penelitian.

Tabel 7 menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka pada tiap-tiap kelompok alasan memiliki perbedaan. Tiga alasan yang memiliki nilai rerata paling tinggi adalah *task aversiveness* yaitu sebesar 11.21, *evaluation anxiety* sebesar 10.84, dan *difficulty making decision* sebesar 6.29. Artinya, subjek penelitian cenderung melakukan penundaan tugas dengan alasan tidak menyukai tugas tersebut lalu menghindarinya, cemas dievaluasi oleh orang lain, dan sulit membuat putusan. Adapun alasan yang memiliki nilai rerata paling rendah adalah *peer influence* yaitu sebesar 2.96.

Uji Statistik

Pengujian statistik dilakukan untuk melihat hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, hubungan antara aspek perfeksionisme dengan aspek prokrastinasi akademik, hubungan antara perfeksionisme dengan aspek alasan menunda, hubungan antara aspek menunda dengan aspek prokrastinasi akademik.

Diperoleh nilai koefisien korelasi *Pearson Product Moment* (r) antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.277 ($p < 0.05$). Berikut ini merupakan hasil uji hubungan dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*

antara alasan tipe dan aspek perfeksionisme dengan aspek prokrastinasi akademik..

Pada Tabel 8 dapat dilihat bahwa *self-oriented perfectionism* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik (TPS) beserta aspeknya, sedangkan *other-oriented perfectionism* dan *socially prescribed perfectionism* memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0.27 dan 0.30. Adapun *socially prescribed perfectionism* berkaitan dengan *lack of self confidence* sebesar 0.28 dan *task avoidance* sebesar 0.27. Tampaknya perfeksionisme tidak memiliki korelasi yang kuat dengan aspek pembuang waktu.

Seperti yang terlihat pada Tabel 9, terdapat hubungan antara aspek perfeksionisme dan alasan menunda. *Socially prescribed perfectionism* memiliki korelasi yang tinggi dengan *lack of assertion* (0.42) dan *evaluation anxiety* (0.41). *Other-oriented perfectionism* memiliki korelasi yang cukup tinggi dengan *fear of success* (0.26) dan *rebellion against control* (0.25). *Self-oriented perfectionism* memiliki korelasi dengan *fear of success* yaitu sebesar 0.27.

Dari 11 alasan prokrastinasi tersebut, yang paling banyak berkorelasi dengan faktor perfeksionisme adalah *fear of success* dengan rentang nilai korelasi 0.23 hingga 0.37.

Tabel 10 menunjukkan bahwa beberapa aspek prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang erat dengan alasan prokrastinasi. Faktor pertama dari TPS yaitu pembuang waktu memiliki korelasi terbanyak dengan alasan prokrastinasi. Nilai korelasinya yang tertinggi adalah dengan *rebellion against control* (0.58), *task aversiveness* (0.37) dan

Tabel 7
Perbedaan Rerata Alasan Menunda

| Alasan menunda | Mean | t | Sig |
|-----------------------------------------------------|-------|-------|------|
| <i>Evaluation anxiety</i> | 10.84 | 70.02 | 0.00 |
| <i>Difficulty making decision</i> | 6.29 | 60.90 | 0.00 |
| <i>Dependency and help seeking</i> | 5.28 | 55.15 | 0.00 |
| <i>Task aversiveness</i> | 11.21 | 74.53 | 0.00 |
| <i>Lack of self confidence</i> | 5.55 | 59.62 | 0.00 |
| <i>Lack of assertion</i> | 5.55 | 50.57 | 0.00 |
| <i>Risk taking</i> | 3.32 | 44.98 | 0.00 |
| <i>Peer influence</i> | 2.96 | 47.62 | 0.00 |
| <i>Fear of success</i> | 5.00 | 48.93 | 0.00 |
| <i>Feeling overwhelmed and poor time management</i> | 5.56 | 53.40 | 0.00 |
| <i>Rebellion against control</i> | 5.84 | 61.97 | 0.00 |

Tabel 8

Hubungan Aspek Perfeksionisme dan Aspek Prokrastinasi Akademik

| | TPS | Pembuang waktu | Lack of self-confidence | Blaming others | Task avoidance | Pleasure principle |
|-----------------------------------|-------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------------|
| PI | 0.28 | 0.17 | 0.19 | 0.25 | 0.28 | 0.20 |
| Self-oriented perfectionism | -0.16 | -0.17 | -0.19 | -0.07 | -0.01 | -0.07 |
| Other-oriented perfectionism | 0.27 | 0.20 | 0.11 | 0.27 | 0.21 | 0.23 |
| Socially prescribed perfectionism | 0.30 | 0.21 | 0.28 | 0.14 | 0.27 | 0.23 |

Ket: PI = *Perfectionism Inventory*; TPS = *Tuckman Procrastination Scale*. Angka tercetak tebal adalah nilai korelasi yang besar.

Tabel 9

Hubungan Aspek Perfeksionisme dan Alasan Menunda

| | PI | Self-oriented perfectionism | Other-oriented perfectionism | Socially prescribed perfectionism |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| P2 | 0.46 | 0.07 | 0.26 | 0.41 |
| Evaluation anxiety | 0.45 | 0.12 | 0.18 | 0.41 |
| Difficulty making decision | 0.21 | 0.02 | 0.08 | 0.26 |
| Dependency | 0.12 | -0.06 | 0.07 | 0.11 |
| Task aversiveness | 0.24 | 0.02 | 0.17 | 0.20 |
| Lack of self confidence | 0.28 | -0.05 | 0.03 | 0.29 |
| Lack of assertion | 0.35 | 0.04 | 0.05 | 0.42 |
| Risk taking | 0.11 | 0.09 | 0.10 | -0.05 |
| Peer influence | 0.12 | -0.09 | 0.18 | 0.13 |
| Fear of success | 0.42 | 0.27 | 0.26 | 0.26 |
| Poor time management | 0.21 | 0.10 | 0.21 | 0.08 |
| Rebellion | 0.18 | -0.10 | 0.25 | 0.21 |

Ket: PI = *Perfectionism Inventory*; P2 = *Procrastination Assessment Scale Student (PASS)*. Angka yang tercetak tebal adalah nilai korelasi yang besar.

dependency and help seeking (0.36). *Lack of self confidence* memiliki korelasi yang erat dengan *rebellion against control* (0.42), *lack of assertion* (0.35), sedangkan dengan *lack of self confidence* dari alasan prokrastinasi (PASS) hanya memiliki nilai korelasi 0.20. *Blaming others* memiliki korelasi yang tinggi dengan *task aversiveness* (0.38) dan *rebellion against control* (0.28). *Task avoidance* atau kesulitan dalam memulai sesuatu yang tidak disukai memiliki korelasi yang erat dengan *evaluation anxiety* (0.31) dan *rebellion against control* (0.29). *Pleasure Principle* memiliki korelasi yang cukup tinggi dengan *rebellion against control* (0.41) dan *lack of assertion* (0.31).

Dari alasan menunda yang paling banyak memiliki korelasi dengan faktor prokrastinasi akademik

adalah *rebellion against control* dengan rentang nilai korelasi 0.28 (*blaming others*) hingga 0.58 (pembuang waktu). Faktor kedua dari PASS memiliki hubungan dengan *task avoidance* sebesar 0.28. *Fear of success* dan *peer influence* hanya memiliki korelasi dengan *task avoidance*, nilai korelasinya pun relatif rendah 0.19 dan 0.22. *Risk taking* memiliki korelasi dengan pembuang waktu sebesar 0.20.

Bahasan

Ulasan Hipotesis

Dari perhitungan korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) antara

Tabel 10
Hubungan Aspek Prokrastinasi Akademik dan Alasan Menunda

| | TPS | Pembuang waktu | Lack of self confidence | Blaming others | Task avoidance | Pleasure principle |
|-----------------------------------|-------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|--------------------|
| P2 | 0.63 | 0.55 | 0.41 | 0.42 | 0.44 | 0.37 |
| <i>Evaluation anxiety</i> | 0.37 | 0.30 | 0.19 | 0.23 | 0.31 | 0.24 |
| <i>Difficulty making decision</i> | 0.33 | 0.28 | 0.21 | 0.26 | 0.21 | 0.19 |
| <i>Dependency</i> | 0.39 | 0.36 | 0.20 | 0.21 | 0.27 | 0.20 |
| <i>Task aversiveness</i> | 0.43 | 0.37 | 0.24 | 0.38 | 0.26 | 0.24 |
| <i>Lack of self confidence</i> | 0.38 | 0.34 | 0.20 | 0.27 | 0.26 | 0.20 |
| <i>Lack of assertion</i> | 0.36 | 0.28 | 0.35 | 0.16 | 0.26 | 0.31 |
| <i>Risk taking</i> | 0.21 | 0.20 | 0.10 | 0.07 | 0.16 | 0.17 |
| <i>Peer influence</i> | 0.28 | 0.23 | 0.17 | 0.17 | 0.22 | 0.15 |
| <i>Fear of success</i> | 0.15 | 0.08 | 0.13 | 0.17 | 0.19 | 0.00 |
| <i>Poor time management</i> | 0.36 | 0.32 | 0.28 | 0.26 | 0.23 | 0.16 |
| <i>Rebellion</i> | 0.59 | 0.58 | 0.42 | 0.28 | 0.29 | 0.41 |

Ket: TPS = Tuckman Procrastination Scale; P2 = PASS. Angka yang tercetak tebal adalah nilai korelasi yang besar.

perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.277. Dari perhitungan regresi linear diperoleh F hitung sebesar 17.966 dengan nilai $p < 0.05$. Artinya, hipotesis penelitian didukung oleh hasil penelitian, yaitu terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik. Diketahui pula koefisien determinasi (R^2) yang dihasilkan oleh persamaan regresi yaitu sebesar 0.077 atau 7.7%. Ini berarti 92.3% hubungan variabel perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dijelaskan oleh variabel pengantara lain, yaitu *mood*, pemberian *reward* dan *punishment*, *task aversiveness*, tipe kepribadian *neuroticism*, *impulsiveness*, atribusi seseorang, dan rasionalisasi.

Seseorang yang perfeksionis menuntut segalanya serba sempurna dan terkadang memiliki harapan yang tidak realistis (Gordon, 2003). Seperti penelitian yang dilakukan sebelumnya (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992), pada hasil data penelitian ini juga menemukan bahwa *self-oriented perfectionism* memiliki korelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, dan *other-oriented perfectionism* memiliki korelasi yang rendah dengan prokrastinasi akademik, sedangkan *socially prescribed perfectionism* memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik.

Self-oriented perfectionist adalah seseorang yang membuat standar sangat tinggi untuk kinerja dan

perilaku mereka, sehingga kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik menjadi rendah. Hal ini disebabkan individu dengan standar yang tinggi dan secara aktif mencapai standar mereka tidak menunjukkan kecenderungan menunda (Hewitt & Flett, disitir dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). *Other-oriented perfectionist* adalah seseorang yang menuntut perilaku sempurna harus dimunculkan oleh orang lain, organisasi, dan masyarakat. Perfeksionis cenderung menjadi kritis ketika mereka mengetahui bahwa orang lain tidak dapat memenuhi harapan mereka secara sempurna. *Other-oriented perfectionism* menimbulkan perasaan dan pikiran yang berkaitan dengan permusuhan dengan orang lain, autoritarianisme, dan perilaku dominan (Hewitt & Flett, disitir dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Hal ini memberikan celah untuk *other-oriented perfectionist* melakukan prokrastinasi akademik.

Socially prescribed perfectionist adalah perfeksionis yang merupakan hasil bentukan dari lingkungan sosialnya karena mereka merasa orang lain sedang memperhatikan dan menilai gerak-gerik mereka. Perfeksionis menerima orang lain untuk mengontrol dirinya. Orang lain yang dimaksud adalah *significant others* termasuk orangtua, sekolah, atau masyarakat. Seringkali kontrol dari lingkungan dijadikan dogma atau kode yang telah terinternalisa-

sikan yang tidak disadari oleh perfeksionis (Hewit & Flett, disitat dalam Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari, 2004).

Dari hasil analisis, *socially prescribed perfectionism* berkaitan dengan *lack of self confidence* sebesar 0.28 dan *task avoidance* sebesar 0.27. Hal ini menunjukkan bahwa *socially prescribed perfectionist* menjadi kritis terhadap dirinya sendiri cenderung mengalami kesulitan dalam mengerjakan atau menghindari tugas yang tidak mereka sukai dan kurang memiliki kepercayaan diri. Briody (sitat dalam Steel, 2005b) mengatakan 8% responden menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah menjadi penyebab prokrastinasi.

Task avoidance menunjukkan bahwa seseorang yang merasa kesulitan untuk mengerjakan sesuatu terutama yang tidak disukainya, sehingga memilih untuk menunda mengerjakan hal tersebut. Perfeksionis tipe ini cenderung menunda pekerjaan yang mungkin tidak disukai karena mereka melakukan pekerjaan tersebut karena kebutuhan akan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Task avoidance sendiri memiliki korelasi yang erat dengan *evaluation anxiety* (0.31), *rebellion against control* (0.29), *fear of success* (0.19), dan *peer influence* (0.22). Dengan data ini, dapat disimpulkan bahwa seorang perfeksionis menghindari tugas yang harus dikerjakannya dengan alasan keceemasan akan penilaian dari lingkungan sosialnya, terpengaruh oleh *peer group*, dan agresif terhadap otoritas. Alasan yang memiliki nilai rerata paling tinggi adalah *task aversiveness* yaitu sebesar 11.21, sedangkan alasan yang memiliki nilai rerata paling rendah adalah *peer influence* yaitu sebesar 2.96. *Task aversiveness* adalah berkurangnya nilai dari tugas tersebut sehingga dapat meningkatkan prokrastinasi, tugas menjadi membosankan atau tugas dikerjakan saat energi kita sedang berkurang (Steel, 2007).

Socially prescribed perfectionism cenderung merupakan hasil peran orangtua yang memberikan tekanan berlebih terhadap tuntutan akademik. Mereka menjadi peka terhadap kegagalan yang mereka lakukan, cenderung menyalahkan orang lain dan memiliki kepercayaan diri yang lemah. *Socially prescribed perfectionism* memiliki kaitan dengan interaksi sosial seperti kekhawatiran akan penilaian negatif dari lingkungan sosial (Hewit & Flett, disitat dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). Pernya-

taan ini didukung oleh hasil data penelitian yaitu *socially prescribed perfectionism* memiliki korelasi yang besar dengan alasan menunda *evaluation anxiety* sebesar 0.41 dan *lack of assertion* sebesar 0.42. Jadi, seorang perfeksionis akan menunda dengan alasan menghindari penilaian negatif dari orang lain dan kurangnya asertivitas dalam diri mereka untuk menyatakan diri mereka dalam lingkungan.

Lack of self-confidence memiliki korelasi yang erat dengan *rebellion against control* (0.42) dan *lack of assertion* (0.35). *Blaming others* memiliki korelasi yang tinggi dengan *task aversiveness* (0.38) dan *rebellion against control* (0.28). Dari data tersebut, seseorang yang menyalahkan orang lain dan lemah kepercayaan dirinya menunda mengerjakan tugas akademik dengan alasan kurangnya asertivitas, *task aversiveness*, dan agresif terhadap otorita atau kontrol. Uniknya, dari kelima aspek prokrastinasi semuanya berkaitan dengan *rebellion against control* dengan nilai korelasi yang tinggi. Seperti yang dikatakan Tuckman (2003), alasan sebenarnya di balik perilaku prokrastinasi dapat dimasukkan dalam 3 kelompok besar, yaitu: (a) Kurangnya kepercayaan diri. Ketika seseorang merasa tidak akan berhasil melakukan suatu tugas, maka ia cenderung menunda atau menghindari tugas tersebut, (b) Toleransi akan frustrasi yang rendah. Ketika seseorang menunggu datangnya *reward* dari orang lain, misalnya membiarkan orang lain yang mengerjakan tugas tersebut, maka prokrastinasi adalah cara yang tepat menunggu, yaitu dengan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, (c) Permusuhan. Ketika seseorang merasa hidup ini tidak adil dan tidak memberikan apa yang ia inginkan, maka prokrastinasi menjadi sikap untuk memberontak. Prokrastinator mengembangkan "*it's not fair*" mentality.

Burka dan Yuen serta Knaus (sitat dalam Steel, 2005b) menyebutkan *rebellion*, *hostility*, dan *disagreeableness* merupakan motivasi utama seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan jadwal yang telah ditetapkan menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, maka dihindari. Begitu pula akhirnya seseorang menunda pekerjaan mereka dan membuat jadwal sendiri, sehingga menunjukkan kemandirian mereka masih berlaku. Dengan demikian, dikembangkan intervensi yang paradoks untuk prokrastinator tipe seperti ini, yaitu dengan mengarahkan mereka untuk melakukan prokrastinasi dan ke-

tika mereka memberontak terhadap arahan tersebut, mereka akan bekerja lebih awal (Mulry, Fleming, & Gottschalk, Shoham-Salomon, dan Avner & Nee-man, disitat dalam Steel, 2005b).

Ulasan Data Pendukung

Dari hasil analisis data penelitian, didapatkan bahwa subjek memiliki karakteristik *socially prescribed perfectionism* melakukan penundaan dengan kepercayaan diri yang rendah dan penghindaran terhadap tugas yang tidak mereka sukai. Alasan menunda yang muncul adalah kurangnya asertivitas, kecemasan akan penilaian dari lingkungan sosial, ketakutan untuk sukses, dan pemberontakan. Tekanan dari orangtua menyebabkan penundaan yang sifatnya menyalahkan orang lain dengan alasan pemberontakan atas kontrol dan *task aversiveness*.

Setelah dibandingkan dengan kelompok subjek dan kategori durasinya, yang dapat disimpulkan adalah tiap-tiap kelompok subjek memiliki kategori perfeksionisme yang tinggi dan kategori prokrastinasi yang rendah. Mengapa? Steel (2003) menyimpulkan bahwa prokrastinasi berkurang seiring dengan bertambahnya usia, hal ini mungkin disebabkan karena skripsi terletak pada tahun terakhir (mendekati tenggat waktu) maka tingkat prokrastinasi cenderung rendah. Mahasiswa berusaha untuk menghasilkan karya terakhir yang istimewa sehingga meningkatkan perfeksionisme dalam diri mereka masing-masing. Skripsi yang dimaknai sebagai salah satu syarat kelulusan membuat mahasiswa menjadi lebih teliti dan berhati-hati dalam mengerjakannya (menunjukkan ciri khas *rumination*).

Mahasiswa yang masuk dalam kategori cepat memiliki tingkat perfeksionisme yang adaptif. Hamachek (sitat dalam Soenens, Vansteenkiste, Patrick, Duriez, & Goossens, 2004) berpendapat bahwa perfeksionisme dapat menjadi normal atau adaptif, berkaitan dengan motivasi yang mengarah pada penyesuaian yang positif. Seseorang yang memiliki perfeksionisme yang positif akan merasa puas atas kerja mereka dan menghargai prestasi yang telah mereka capai. Beberapa merasa memperoleh kesenangan ketika menjalani jam-jam sulit. Mereka dapat memperoleh energi dari apa yang mereka lakukan dan mendorong mereka untuk berprestasi. Mereka juga menyadari bahwa memperhatikan detail

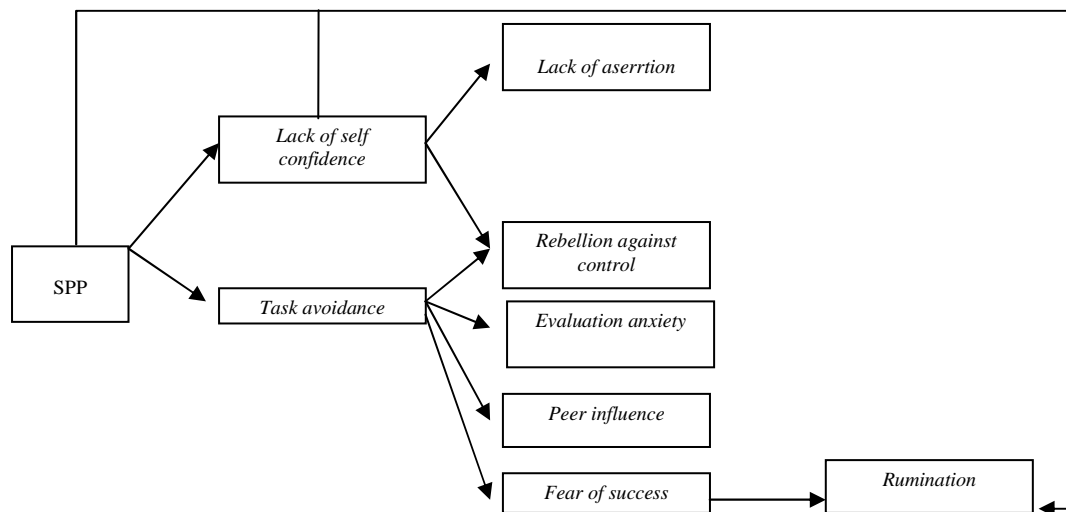
secara terus menerus sangat diperlukan. Mereka menyadari sikap “sempurna” tidak selalu mungkin dilakukan di setiap kondisi, sehingga, hal ini mengurangi kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan secara berlebihan.

Mahasiswa yang masuk dalam kategori lambat, memiliki skor perfeksionisme kategori tinggi yang maladaptif. Seseorang dapat memiliki perfeksionisme yang negatif atau maladaptif, yaitu (a) Pencapaian keunggulan berupa bagaimana suatu hal harus diselesaikan sempurna dan pencapaian prestasi yang luar biasa. Hal ini membuat diri perfeksionis dan orang lain di sekitarnya menjadi tidak nyaman; (b) Diikuti oleh *awareness* berlebihan terhadap kemungkinan untuk gagal dan konsekuensi kegagalan dari perilaku mereka; (c) Dorongan untuk sempurna memberikan perasaan inferior ketika standar yang tinggi tidak tercapai atau ketika mereka merasa kurang mengerahkan kemampuan mereka; (d) Mereka tidak merasa puas karena merasa belum mencapai suatu posisi unggul; (e) Mereka menetapkan suatu standar yang sangat tinggi dan menguatkan sikap perfeksionis mereka dengan cara yang kritis untuk menghukum usaha mereka.

Mahasiswa dengan kategori lambat maupun cepat juga memiliki prokrastinasi yang rendah. Hal ini menunjukkan faktor usia mungkin berperan dan memperkuat bahwa perfeksionisme hanya mampu menjelaskan variasi data prokrastinasi akademik sebanyak 7.7% dan 92.3% hubungan variabel perfeksionisme dan prokrastinasi akademik dijelaskan oleh variabel pengantara lain yang belum dapat dijelaskan melalui penelitian ini.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat korelasi antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Perfeksionisme dan prokrastinasi akademik turut berperan di dalam fenomena *bottleneck* yang terjadi di kalangan mahasiswa skripsi FPsU, namun perfeksionisme hanya dapat menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik sebesar 7.7%. Terutama *socially prescribed perfectionism* cenderung memotivasi mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Perfeksionis menghindari tugas-tugas yang tidak menyenangkan bagi mereka dan kurangnya kepercayaan



Ket: SPP = *Socially Prescribed Perfectionism*

Gambar 1. Bagan hubungan antar-aspek perfeksionisme dan prokrastinasi akademik.

diri akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Socially prescribed perfectionist adalah perfeksionis yang merupakan hasil bentukan dari lingkungan sosialnya, sehingga rentan menunda pekerjaan mereka karena terlalu peka atau takut gagal, cenderung menyalahkan orang lain, kecemasan akan penilaian sosial, kurangnya asertivitas, dan memiliki kepercayaan diri yang lemah.

Sama seperti penelitian terdahulu, *self-oriented perfectionism* tidak mendukung munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan individu dengan standar yang tinggi dan secara aktif mencapai standar mereka tidak menunjukkan kecenderungan menunda (Hewit & Flett, disitat dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). *Other-oriented perfectionist* adalah seseorang yang menuntut perilaku sempurna harus dimunculkan oleh orang lain, organisasi, dan masyarakat. Perfeksionis cenderung menunda karena menjadi kritis terhadap perilaku orang lain sehingga cenderung menyalahkan orang lain atau menimbulkan permusuhan dengan orang lain yang tidak dapat mencapai standar yang ditetapkan. Berikut ini adalah gambar hubungan antar-aspek perfeksionisme dan prokrastinasi akademik.

Fenomena *bottleneck* yang seakan-akan memberikan gambaran bahwa sistem akademik yang perlu diubah agar prokrastinasi akademik dapat dihindari,

sebenarnya merupakan wujud prokrastinator yang cenderung memberontak terhadap pihak otorita dan kecenderungan mereka untuk menyalahkan orang lain ketika mereka gagal mencapai hasil sempurna. Adapun, tingkat perfeksionisme yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah, kemungkinan merupakan hasil gambaran karakteristik ilmu yang menuntut calon sarjana psikologi untuk sempurna dalam berbagai hal agar jangan sampai menyesatkan masyarakat. Namun, hal ini masih memerlukan pembuktian lebih lanjut pada penelitian yang berbeda disiplin ilmu.

Proses yang dialami seseorang seperti sistem akademik, tuntutan dari orangtua, dan situasi yang mendesak (misalnya segera akan menikah) memaksa mahasiswa untuk tidak menunda-nunda pekerjaan. Penelitian ini belum dapat menjelaskan bagaimana dinamika perfeksionisme terhadap rendahnya tingkat perilaku prokrastinasi akademik dan tingginya tingkat perfeksionisme di kalangan mahasiswa skripsi. Faktor usia dan adaptif atau tidaknya karakter perfeksionisme belum dapat dijelaskan dalam penelitian ini.

Keterbatasan penelitian. Dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, yaitu (a) hasil korelasi butir-total pada instrumen penelitian masing-masing masih terdapat nilai korelasi butir-total yang rendah, sehingga diperlukan revisi lanjut agar mendapatkan butir yang lebih tepat untuk mengukur va-

riabel perfeksionisme dan prokrastinasi akademik; (b) penelitian ini juga belum dapat membedakan pengukuran perfeksionisme maladaptif maupun adaptif, sehingga kurang dapat menjelaskan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa. Aspek perfeksionisme yang beragam memberikan kekaburan dalam mengambil simpulan, dan (c) pengukuran dalam penelitian ini termasuk *socially desirable* dan semua orang tentunya ingin menjadi perfeksionis agar mendapatkan hasil yang sempurna, (d) pengukuran prokrastinasi dengan *self report* adalah pengukuran berdasarkan subjek secara internal mengenai kapan dan bagaimana mereka menyelesaikan suatu tugas. Dalam *self report*, seseorang akan dipengaruhi oleh banyak faktor daripada mengukur tindakannya secara nyata; orang mungkin tidak ingin melaporkan secara jujur bagaimana mereka melakukan prokrastinasi (Steel, Brothen, & Wambach, 2001), (e) subjek penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang telah mendekati tenggat waktu. Menurut Steel (2003) prokrastinasi berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik tidak dapat diukur secara maksimal pada penelitian ini.

Saran. Dari hasil penelitian ini, beberapa hal yang dapat diberikan sebagai saran untuk subjek penelitian adalah sebagai berikut. Untuk perfeksionisme dengan kategori tinggi, perlu adanya bimbingan untuk mengarahkan perfeksionisme tersebut ke arah yang positif, apalagi diikuti dengan tingkat *ruminat* yang cukup tinggi. *Rumination* yang berlebihan bisa menyebabkan depresi. Salah satu caranya dengan menggunakan *rational emotive therapy* yang direkomendasikan oleh Ellis dan Knaus, maupun Rorer (sitat dalam Steel, 2002) untuk mengurangi keyakinan yang irasional. *Rational emotive therapy* yaitu terapi yang membantu klien mendeteksi pikiran-pikiran irasional, dan bagaimana mengubahnya dengan pikiran yang lebih rasional (Maliki, 2006).

Bagi subjek yang melakukan prokrastinasi dengan alasan sebagai suatu pemberontakan, saran peneliti adalah melakukan *paradoxical treatment* seperti yang dikemukakan oleh Mulry, Fleming, dan Gottschalk, Shoham-Salomon, dan Avner dan Nee-man (sitat dalam Steel, 2005b). Yang dimaksud dengan *paradoxical treatment* adalah mengarahkan seseorang untuk melakukan prokrastinasi, alasan memberontak akan membuat ia bekerja lebih awal. Perlu adanya pelatihan asertivitas bagi prokras-

tinator yang khawatir akan penilaian dari orang lain dan kurang asertif.

Bagi pihak fakultas perlu mempertegas batas waktu yang berlaku untuk menyelesaikan skripsi melalui surat tugas penelitian yang berlaku selama satu tahun. Fakultas sebaiknya menghapus keringanan atau toleransi yang berkelanjutan, seperti mahasiswa dapat memperpanjang surat tugas penelitiannya dengan topik yang sama, agar tidak memotivasi mahasiswa untuk menunda penyelesaian skripsinya.

Perfeksionisme dan prokrastinasi sebenarnya merupakan variabel yang menarik untuk diteliti. Adapun pengukuran perfeksionisme maupun prokrastinasi bisa menimbulkan bias berupa *social desirable*, jika subjek dapat mengetahui maksud tujuan pengukuran maka kemungkinan untuk menjadi tidak jujur dan berpura-pura baik dalam memberikan jawaban bisa terjadi. Semua orang tentunya ingin menjadi sempurna atau tidak ingin terlihat sempurna dan tidak semua orang ingin menampilkan kejujurannya. Bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan studi perbandingan. Studi perbandingan dapat dilakukan dengan memberikan pengarahan pada satu kelompok subjek, kemudian hasilnya dibandingkan dengan kelompok subjek yang tidak diberi pengarahan.

Pustaka Acuan

- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: Umm Press
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. Unpublished thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1989). *Procrastination is the thief of time*. Retrieved September 4, 2006, from <http://sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.doc>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Platinum Press
- Fletcher, J. (2005). *Perfectionism: Bane or blessing?* Retrieved May 11, 2007, from <http://www.lionlifecoaching.com/MC2%20AugSep%202005.pdf>

- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Kolenin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94.
- Gordon, F. E. (2003). *Perfectionism and procrastination*. Retrieved March 8, 2007, from <http://practicalperfectionist.com/Perfectionism&Procrastination.PDF>
- Hewitt, P. (2004). *Did you know that psychology works for perfectionism*. Retrieved March 8, 2007, from <http://www.cpa.ca/cpsite/userfiles/Documents/factsheets/Perfectionism.pdf>
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Keen, D. (2007). *Perfectionism and procrastination in highly gifted middle school students*. Retrieved May 4, 2007, from http://cfbstaff.cfbisd.edu/keend/back_to_mrs.htm
- Kingofong, S. M. (2004). *Penghambat pada pengerjaan skripsi*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- LaForge, M. (2005). Applying explanatory style to academic procrastination. *Journal of The Academy of Business Education, Proceedings 2005*, Vol.6, <http://www.abe.villanova.edu/proc2005/laforge.pdf>
- MacNaughton, A. (2001). *Procrastination and perfectionism: An examination of their relationship*. Retrieved May 4, 2007, from http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html
- Maliki, A. E. (2006). The implications of rational emotive behavior therapy on genitally mutilated females. *Journal of Human Ecology*, 20(2), 117-120.
- Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2000). I'll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety. *College and Research Libraries*, 61(1), 45-54.
- Pahala, F. (2004). *Gambaran psikologis individu dengan prokrastinasi (studi kasus pada mahasiswa yang menunda-nunda tugas skripsi)*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Pingree, L. S. (1999). *Adult children of alcoholics and perfectionism: Is there a correlation?*. Unpublished thesis, University of Wisconsin-Stout.
- Pryor, R. M. (2003). *Procrastination & chronic lateness "the deadly duo."* Retrieved March 19, 2007 from <http://www.educational-resources-international.com/procrastination.pdf>
- Pychyl, T. A. (2001). *A brief history of procrastination*. Retrieved May 8, 2007, from http://server.carleton.ca/~tpychyl/prg/.../research_history_term.html
- Ravn, K. (2007). *Might as well read this now: We all procrastinate. Blame the dawdler's focus on the moment, not perfectionism, a long-in-the-making report finds*. Retrieved July 7, 2007, from <http://www.latimes.com/features/health/la-he-procrastination22jan22,0,5351382.story?coll=la-home-health>
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. F. (2004). *Counseling the procrastinator in academic setting*. Washington: American Psychological Association.
- Seipal, S. J., & Apigian, C. H. (2005). Perfectionism in student: Implications in the instruction of statistics. *The Journal of Statistics Education*, 13(2), Retrieved from <http://www.amstat.org/publications/jse/v13n2/seipal.html>
- Shindler, C., & Weinstein, D. (2006). *Perfectionism at Harvard: Friend or foe?* Retrieved March 8, 2007, from <http://bsc.harvard.edu/PDFs/perfectionism.pdf>
- Sia, T. D. (2006). Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi? Sebuah meta-analisis. *Anima-Indonesian Psychological Journal (Rev. ed.)*, 22(1), 16-26.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Patrick, L., Duriez, B., & Goossens, L. (2004). *Maladaptive perfectionism: The mediational link between psychological control and adjustment*. Retrieved May 11, 2007, from <http://www.psy.kuleuven.ac.be/religion/adobe/PsychologicalControl.pdf>
- Solomon, L. J., & Rothblum E. D. (1988). *Procrastination Assesment Scale Student*. In M. Hersen & A.S. Bellack (Eds.), *Dictionary of behavioral assessment techniques*. New York: Pergammon Press
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished thesis, University of Minnesota.
- Steel, P. (2003). *The nature of procrastination*. Retrieved September 19, 2006, from

- ne. ucalgary.ca/haskaynefaculty/files/haskayne-faculty/procrastination.pdf.
- Steel, P. (2005a). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure*. Retrieved September 19, 2006, from <http://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/meta/The%20Nature%20of%20Procrastination.doc>
- Steel, P. (2005b). *The nature of procrastination*. Retrieved January 4, 2008, from <http://www.ucalgary.ca/~steel/procrastinus/meta/The%20Nature%20of%20Procrastination%20-%20Full%20Version.doc>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa versus tugas: Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Stober & Joormann. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), 49-60
- Tuckman, B. W. (1998). Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *Journal of Experimental Education*, 66(2), 141-147.
- Tuckman, B. W. (2002). *The relationship of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines*. Paper presented at the APA Symposium, Chicago, August 22-25.
- Tuckman, B. W. (2003). *Motivational assistance*. Retrieved June 29, 2007, from <http://dennislearningcenter.osu.edu/procrastination/procrastination-reasons.htm>
- Wijayanti, G. (2006). *Faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy dalam mengerjakan skripsi*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Wulandari, L. H. (2002). *Efektivitas modifikasi perilaku-kognitif untuk mengurangi kecemasan komunikasi antar-pribadi*. Retrieved May 10, 2007, from <http://library.usu.ac.id/modules.php?op=modload&name=Downloads&file=index&req=getit&lid=118>.

Lampiran 1

Modifikasi Blueprint Variabel Prokrastinasi Akademik

| Aspek prokrastinasi | Nomor butir <i>Favorable</i> | Nomor butir <i>Unfavorable</i> | Total |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------|
| Pembuang waktu | 1, 8, 11, 13, 19, 20, 24 | 9 | 8 |
| Kesulitan dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai (<i>task avoidance</i>) | 2, 7, 10, 21, 23 | - | 5 |
| <i>Lack self confidence*</i> | 3, 12, 15 | 6 | 4 |
| Menyalahkan orang lain (<i>blaming others</i>) | 14, 16*, 22*, 25* | - | 4 |
| <i>Pleasure principle*</i> | 4, 5, 18 | 17, 26 | 5 |
| Total | 22 | 4 | 26 |

Ket: * aspek dan butir yang baru.

Lampiran 2

Modifikasi Blueprint Variabel Perfeksionisme

| Aspek perfeksionisme | Butir | Jumlah | Contoh butir |
|----------------------------------|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Rumination</i> | 1, 20, 27, 32, 34, 38, 42, 45 | 8 | Jika saya melakukan sesuatu yang kurang sempurna, susah untuk melupakan hal tersebut. |
| <i>Need for approval</i> | 2, 4, 18, 19, 21, 33, 40, 53 | 8 | Saya terlalu sensitif terhadap pendapat orang lain. |
| <i>Concern over mistakes</i> | 3, 16, 17, 22, 28, 44, 54 | 7 | Jika saya melakukan kesalahan, orang lain mungkin memandang saya lebih rendah |
| <i>Planfulness</i> | 5, 15, 29, 39, 43, 50, 52, 55 | 8 | Saya mengambil sebagian besar keputusan saya setelah saya mempunyai cukup waktu untuk memikirkannya. |
| <i>Perceived parent pressure</i> | 6, 7, 14, 26, 30, 49, 51 | 7 | Orang tua saya memiliki harapan yang tinggi dalam mencapai sesuatu. |
| <i>Striving for excellence</i> | 8, 13, 25, 31, 37, 48 | 6 | Ketika beranjak dewasa, saya merasa ada banyak tekanan untuk melakukan semuanya dengan sempurna |
| <i>High standard for others</i> | 9, 12, 24, 36, 47 | 5 | Saya biasanya memberitahu orang-orang ketika pekerjaan mereka tidak sesuai dengan standard saya. |
| <i>Organization</i> | 10, 11, 23, 35, 41, 46 | 6 | Menurut saya, barang-barang harus diletakkan di tempat yang benar. |

Lampiran 3

Blueprint Procrastination Assessment Scale Student

| Alasan prokrastinasi akademik | Butir | Jumlah | Contoh butir |
|-----------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Evaluation anxiety</i> | 1, 6 | 2 | Anda khawatir dosen akan tidak menyukai hasil kerja Anda. |
| <i>Perfectionism</i> | 21, 24 | 2 | Anda khawatir gagal memenuhi harapan Anda sendiri. |
| <i>Difficulty making decision</i> | 2, 13 | 2 | Anda kesulitan menentukan apa yang harus dimasukkan ke dalam tugas Anda. |
| <i>Dependency and help seeking</i> | 3, 23 | 2 | Anda menunggu ada teman yang menyelesaikan tugasnya, sehingga dapat meminta saran kepadanya |
| <i>Task aversiveness</i> | 9, 17 | 2 | Anda benar-benar tidak suka menulis tugas tersebut |
| <i>Lack of self confidence</i> | 8, 15 | 2 | Anda merasa belum cukup paham untuk menulis tugas tersebut |
| <i>Laziness</i> | 16, 25 | 2 | Anda merasa terlalu lelah untuk memulai pengerjaan tugas |
| <i>Lack of assertion</i> | 5, 11 | 2 | Ada beberapa informasi yang perlu Anda tanyakan pada dosen, namun Anda ragu menemuinya |
| <i>Fear of success</i> | 14, 22 | 2 | Anda khawatir apabila Anda mengerjakan dengan baik, teman/teman sekelas Anda akan memusuhi Anda |
| <i>Feeling overwhelmed and poor time management</i> | 4, 10 | 2 | Anda memiliki terlalu banyak hal lain yang harus dilakukan |
| <i>Rebellion against control</i> | 7, 20 | 2 | Anda enggan mengerjakan apa yang ditugaskan oleh orang lain |
| <i>Risk taking</i> | 12, 18 | 2 | Anda mengharapkan adanya kenikmatan yang muncul dari mengerjakan tugas pada menit-menit terakhir |
| <i>Peer influence</i> | 19, 26 | 2 | Anda tahu bahwa teman/teman sekelas juga belum memulai pula |
| Total | | 26 | |