

PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA REMAJA DI DKI JAKARTA

The Role of Perfectionism on Academic Procrastination in Adolescents in DKI Jakarta

Debora Basaria, Zamralita, dan Fransiska Xaveria Aryani

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Diterima 27 Oktober 2020 / Disetujui 5 April 2021

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. Adolescents aged 12-19 years are known to be pursuing formal education at the school or university level. The learning success of adolescents in educational institutions depends on the learning behavior of students and their environment. One of the factors that comes from within oneself is learning behavior. The behavior of procrastinating on work or slacking off on tasks is known as procrastination. One of the main factors that causes procrastination is a feeling of fear of failure or a tendency for individuals to feel guilty if they cannot achieve their goals or fail. The fear factor of failure can be related to a neurotic personality type, namely perfectionism. This study aims to determine the role of perfectionism on academic procrastination in adolescents in DKI Jakarta. This study involved 152 respondents from the DKI Jakarta area. This research is a non-experimental quantitative research. The participant selection technique used was convenience sampling technique. The criteria for the participants of this study were individuals between the ages of 12 and 19, having status as students. The measuring instrument used is the adaptation of the Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) and the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). The results showed that perfectionism has a positive and significant role in procrastination in adolescents in DKI Jakarta. This statement can be interpreted that the higher the level of individual perfectionism, the higher the level of possibility for the individual to procrastinate, and vice versa.

Keywords: *perfectionism, procrastination, academic, adolescents*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak untuk memasuki masa dewasa. Remaja yang berusia antara 12-19 tahun diketahui sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang sekolah atau universitas. Keberhasilan belajar remaja di institusi pendidikan tergantung pada perilaku belajar yang dilakukan siswa dan lingkungannya. Salah satu faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri adalah perilaku belajar. Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut dengan istilah prokrastinasi. Salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi adalah perasaan takut gagal (fear of failure) atau suatu kecenderungan individu yang akan merasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini dapat berhubungan dengan salah satu jenis kepribadian neurotik yaitu perfeksionisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. Penelitian ini melibatkan 152 responden dari wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Teknik pemilihan partisipan yang digunakan yaitu teknik convenience sampling. Kriteria partisipan penelitian ini adalah individu yang berusia antara 12 sampai 19 tahun, berstatus sebagai pelajar. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) dan Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme berperan positif dan signifikan terhadap prokrastinasi pada remaja di DKI Jakarta. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme individu maka akan semakin tinggi pula tingkat kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi, dan sebaliknya.

Kata Kunci: perfeksionisme, prokrastinasi, akademik, remaja.

*Korespondensi Penulis:

deborab@fpsi.untar.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak untuk memasuki masa dewasa. Remaja tentu mengalami banyak perubahan aspek perkembangan dan keberfungsian, seperti memasuki periode pubertas dan kedewasaan. Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial, serta berbagai bentuk perbedaan sosial, budaya, dan ekonomi. Individu dapat dikatakan memasuki masa remaja jika berusia antara 11 sampai 19 atau 20 tahun (Papalia & Feldman, 2012). Istilah remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Santrock, 2008).

Remaja yang berusia antara 11-19 tahun umumnya sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang sekolah atau yang sederajat. Remaja sebagai siswa atau pelajar tentu memiliki kewajiban untuk meningkatkan atau mendorong aspek kognitif dengan belajar dibangku sekolah. Diketahui saat ini, pemerintah menerapkan wajib belajar 12 tahun bagi seluruh siswa/i. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan menguatkan kepribadian (Suyono & Haryanto, 2014). Menurut Crow dan Crow (dalam Suyono & Haryanto, 2014) individu disebut belajar jika memperoleh kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan, dan sikap baru yang relatif permanen melalui pengalaman.

Terdapat berbagai tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal) seperti hadir di kelas, mengerjakan tugas pelajaran atau praktikum, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan, seperti ulangan harian, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester, ujian sekolah, dan lain-lain.

Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau

dapat mengembangkan potensi, minat bakat dan hobi siswa (Mulyono, 2008). Keberhasilan belajar siswa di sekolah tergantung pada perilaku belajar yang dilakukan siswa dan kaitannya dengan lingkungan keluarga, teman, dan sekolah. Menurut Hamalik (1983) salah satu faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri adalah kebiasaan belajar, atau tepatnya perilaku belajar.

Dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas-tugas tersebut, remaja sebagai siswa/i tentu memiliki perilaku belajar yang berbeda. Ketika siswa/i memiliki *self regulation* yang baik, ia mampu mengatur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan baik dan dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru, dengan kata lain ia memiliki sikap belajar yang baik. Namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas, misalnya karena kesulitan mengerjakan tugas, terdapat kegiatan lain yang dianggap lebih penting, atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas (*deadline*). Dalam ilmu psikologi, menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut dengan istilah prokrastinasi.

Pengerjaan tugas akademik di akhir batas akhir pengumpulan dapat dikategorikan sebagai dampak dari prokrastinasi akademik (Roger & Daniel, 2008). Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan atau tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam bidang akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) terdapat enam area atau dimensi dari prokrastinasi akademik yaitu: (a) menulis, meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah, laporan praktikum dan tugas menulis lainnya; (b) belajar untuk menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi kuis, ujian tengah semester dan ujian akhir semester; (c) membaca, menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan; (d) kinerja administratif, penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran; (e) menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan

lainnya; dan (f) kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Solomon dan Rothblum (1984) diketahui bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi adalah perasaan takut gagal (*fear of failure*) atau suatu kecenderungan individu yang akan merasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini dapat berhubungan dengan salah satu jenis kepribadian neurotik yaitu perfeksionisme. Menurut Flett dan Hewitt (2002) perfeksionisme merupakan kepribadian individu yang memiliki keinginan untuk tidak berbuat kesalahan. Perfeksionisme berlebih membuat individu merasa harus sempurna pada semua aspek kehidupan.

Perfeksionisme memiliki tiga dimensi (Flett & Hewitt, 2002) yaitu (a) *self-oriented perfectionism*, dimensi intraindividu termasuk perilaku perfeksionis yang berasal dari diri individu dan mengarah langsung kepada individu itu sendiri; (b) *other-oriented perfectionism*, yaitu dimensi interpersonal perfeksionisme yang juga berasal dari diri individu namun tuntutan kesempurnaan mengarah langsung kepada individu lain; dan (c) *socially prescribed perfectionism*, dimensi interpersonal lain yang membuat individu berpersepsi bahwa individu lain memaksakan tuntutan yang tidak realistis dan motif kesempurnaan untuk diri sendiri dan hanya akan merasa puas ketika tuntutan tersebut terpenuhi.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai peran kepribadian perfeksionisme yang mungkin dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada remaja khususnya di daerah DKI Jakarta. Penelitian ini berjudul peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dilakukannya pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk psikoedukasi untuk

memberikan pemahaman mengenai perfeksionisme dan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik kepada siswa di DKI Jakarta.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 152 orang remaja yang berdomisili di DKI Jakarta. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu merupakan individu yang berusia antara 12 sampai 19 tahun dan berstatus sebagai pelajar di DKI Jakarta.

Penelitian ini menggunakan teknik pemilihan partisipan *nonprobability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh partisipan yaitu dengan memberikan kuesioner yang telah disiapkan kepada partisipan yang dianggap peneliti memenuhi kriteria dari penelitian ini. Teknik tersebut dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan mengenai efisiensi dan kemudahan memperoleh data.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berbentuk penelitian non-eksperimental. Desain penelitian tersebut dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai profil konstruk psikologis dari kelompok partisipan. Penelitian ini akan menggambarkan peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data untuk mengukur kedua variabel penelitian yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner tersebut akan terdiri dari alat ukur prokrastinasi akademik dan alat ukur perfeksionisme.

Procrastination Assessment Scale for Students

Variabel pertama adalah prokrastinasi akademik. Alat ukur prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) dari Salomon dan Rothblum. Alat ukur ini diterjemahkan dari

bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Sebelum dipergunakan, peneliti akan melakukan pengujian terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas kontennya.

Menurut Salomon dan Rothblum (1984) perfeksionisme terdiri dari 6 area yaitu (a) menulis, meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah, laporan praktikum dan tugas menulis lainnya; (b) belajar untuk menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi kuis, ujian tengah semester dan ujian akhir semester; (c) membaca, menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan; (d) kinerja administratif, penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran; (e) menghadiri pertemuan, penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan lainnya; dan (f) kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

PASS terdiri dari dua komponen yaitu frekuensi prokrastinasi (*frequency of procrastination*) dan alasan melakukan prokrastinasi (*reasons for procrastination*). Komponen frekuensi prokrastinasi terdiri dari 18 item (tiga item untuk setiap aspek perfeksionisme) dan menggunakan 5 poin skala likert. Alternatif jawaban yang diberikan ditunjukkan dengan huruf a sampai e sesuai dengan pernyataan yang diberikan. Sedangkan komponen alasan melakukan prokrastinasi diberikan pada item nomor 19-44. Pernyataan untuk komponen ini juga memberikan 5 alternatif jawaban yang menggunakan skala likert.

Multidimensional Perfectionism Scale

Variabel kedua yang diukur adalah perfeksionisme. Alat ukur perfeksionisme yang digunakan merupakan hasil adaptasi *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) dari Flett dan Hewitt. Alat ukur ini diterjemahkan dari bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia kemudian dilakukan pengujian untuk mengetahui validitas dan reliabilitas konten.

Menurut Flett dan Hewitt (2002) perfeksionisme memiliki tiga dimensi yaitu: (a)

self-oriented perfectionism, dimensi intraindividu termasuk perilaku perfeksionis yang berasal dari diri individu dan mengarah langsung kepada individu itu sendiri; (b) *other-oriented perfectionism*, yaitu dimensi interpersonal perfeksionisme yang juga berasal dari diri individu namun tuntutan kesempurnaan mengarah langsung kepada individu lain; dan (c) *socially prescribed perfectionism*, dimensi interpersonal lain yang membuat individu berpersepsi bahwa individu lain memaksakan tuntutan yang tidak realistis dan motif kesempurnaan untuk diri sendiri dan hanya akan merasa puas ketika tuntutan tersebut terpenuhi.

MPS terdiri dari 45 butir pernyataan dengan pembagian 27 butir positif dan 18 butir negatif. Jumlah skor yang semakin tinggi pada dimensi-dimensi alat ukur perfeksionisme dapat menunjukkan semakin tingginya tingkat perfeksionisme partisipan dan sebaliknya, skor yang semakin rendah maka menunjukkan semakin rendahnya tingkat perfeksionisme yang dimiliki partisipan.

MPS menggunakan skala likert. Partisipan diminta untuk memberikan pendapat atas pernyataan-pernyataan tersebut dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai dengan keadaan dirinya. MPS memiliki tujuh alternatif jawaban, yaitu: 1=STS (Sangat Tidak Sesuai), 2=TS (Tidak Sesuai), 3=CTS (Cukup Tidak Sesuai), 4=KK (Kadang-Kadang), 5=CS (Cukup Sesuai), 6=S (Sesuai), dan 7=SS (Sangat Sesuai).

Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul, peneliti mengolah data tersebut. Pengolahan data menggunakan *software* IBM SPSS Statistics 22. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji variabel yaitu menggunakan *regresi linear* atau uji pengaruh. Sebelum peneliti tidak lupa melakukan uji normalitas data untuk melihat sebaran data penelitian. Uji regresi yang dilakukan yaitu uji regresi variabel perfeksionisme terhadap variabel prokrastinasi akademik. Hasil uji regresi tersebut dapat menunjukkan kepada peneliti mengenai peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. Peneliti selanjutnya juga ingin melihat mengenai

alasan-alasan remaja melakukan prokrastinasi. Peneliti menggunakan teknik deskriptif untuk memperoleh data hasil penelitian tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Penelitian

Gambaran partisipan penelitian ini dapat diketahui dari data responden yang telah diisi sebelumnya dan penting untuk menjadi kontrol data penelitian. Gambaran-gambaran tersebut akan dijabarkan satu per satu oleh peneliti. Berdasarkan data mengenai jenis kelamin partisipan penelitian, dari data total 152 orang partisipan, partisipan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 43 orang (28,3%) dan partisipan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 109 (71,7%). Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	43	28,3
Perempuan	109	71,7
Total	152	100,0

Berdasarkan data mengenai usia, dari total data 152 orang partisipan penelitian, partisipan yang berusia 12 tahun berjumlah 6 orang (3,9%), partisipan yang berusia 13 tahun berjumlah 18 orang (11,8%), partisipan yang berusia 14 tahun berjumlah 63 orang (41,4%), partisipan yang berusia 15 tahun berjumlah 5 orang (3,3%), partisipan yang berusia 16 tahun berjumlah 14 orang (9,2%), partisipan yang berusia 17 tahun berjumlah 14 orang (9,2%), partisipan yang berusia 18 tahun berjumlah 24 orang (15,8%), dan partisipan yang berusia 19 tahun berjumlah 8 (5,3%). Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia (Dalam Tahun)

Usia	Frekuensi	Persentase
12	6	3,9
13	18	11,8
14	63	41,4
15	5	3,3
16	14	9,2
17	14	9,2
18	24	15,8
19	8	5,3
Total	152	100,0

Berdasarkan data mengenai urutan lahir partisipan penelitian, dari total data 152 orang partisipan, partisipan yang merupakan anak sulung berjumlah 51 orang (33,6%), partisipan yang merupakan anak tengah berjumlah 32 orang (21,1%), partisipan yang merupakan anak bungsu berjumlah 56 orang (36,8%), dan partisipan yang merupakan anak tunggal berjumlah 13 (8,6%). Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Gambaran Partisipan Berdasarkan Urutan Lahir

Urutan Lahir	Frekuensi	Persentase
Anak sulung	51	33,6
Anak tengah	32	21,1
Anak bungsu	56	36,8
Anak tunggal	13	8,6
Total	152	100,0

Berdasarkan data mengenai tempat tinggal partisipan penelitian, dari total data 152 orang terlihat bahwa partisipan masih tinggal bersama dengan orangtuanya sejumlah 149 orang (98%), partisipan yang tinggal bersama kerabat lain sejumlah 2 orang (1,3%), dan lain-lain sejumlah 1 orang (0,7%). Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tempat
 Tinggal

Tinggal Bersama	Frekuensi	Persentase
Bersama orangtua	149	98,0
Bersama kerabat	2	1,3
Lain-lain	1	0,7
Total	152	100,0

Berdasarkan data pendidikan atau kelas partisipan saat ini, partisipan yang merupakan siswa kelas 7 SMP berjumlah 5 orang (3,3%), partisipan yang merupakan siswa kelas 8 SMP berjumlah 6 orang (3,9%), partisipan yang merupakan siswa kelas 9 SMP berjumlah 75 orang (49,3%), partisipan yang merupakan siswa kelas 10 SMA/SMK berjumlah 4 orang (2,6%), partisipan yang merupakan siswa kelas 11 SMA/SMK berjumlah 16 orang (10,5%), partisipan yang merupakan siswa kelas 12 SMA/SMK berjumlah 21 orang (13,8%), dan partisipan yang baru berkuliah atau saat ini menduduki semester 1 berjumlah 25 orang (16,4%). Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5.
 Gambaran Partisipan Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Kelas 7 SMP	5	3,3
Kelas 8 SMP	6	3,9
Kelas 9 SMP	75	49,3
Kelas 10 SMA/SMK	4	2,6
Kelas 11 SMA/SMK	16	10,5
Kelas 12 SMA/SMK	21	13,8
Kuliah (Semester 1)	25	16,4
Total	152	100,0

Gambaran Data Prokrastinasi

Berikut ini akan dijelaskan mengenai gambaran prokrastinasi dari partisipan penelitian. Gambaran data prokrastinasi ini menggunakan skala 1–5 dengan *mean hipotetik (median)* alat ukur yaitu 3. Berdasarkan data penelitian, diperoleh bahwa nilai *mean empirik* alat ukur prokrastinasi sebesar 2,9797. Nilai *mean empirik* yang mendekati nilai *mean hipotetik* menunjukkan bahwa partisipan memiliki prokrastinasi yang tergolong sedang.

Gambaran Data Perfeksionisme

Berikut ini akan dijelaskan mengenai gambaran perfeksionisme dari partisipan penelitian. Gambaran data perfeksionisme ini menggunakan skala 1–7 dengan *mean hipotetik (median)* alat ukur yaitu 4. Berdasarkan data penelitian, diperoleh bahwa nilai *mean empirik* dimensi *self-oriented perfectionism* sebesar 5,0197. Nilai *mean empirik* dimensi *other-oriented perfectionism* sebesar 3,7279. Nilai *mean empirik* dimensi *socially prescribed perfectionism* sebesar 4,3224. Sedangkan, nilai *mean empirik* perfeksionisme secara keseluruhan yaitu sebesar 4,3567. Secara umum, nilai *mean empirik* perfeksionisme yang lebih besar dibandingkan nilai *mean hipotetik* menunjukkan bahwa partisipan memiliki perfeksionisme yang tinggi, kecuali untuk dimensi *other-oriented perfectionism*.

Uji Normalitas

Berdasarkan data hasil penelitian, uji normalitas data dilakukan terhadap 2 variabel penelitian yaitu prokrastinasi dan perfeksionisme. Uji normalitas data menggunakan *one sample kolmogorov smirnov*. Nilai Kolmogorov-Smirnov Z Prokrastinasi = 0.889, $p = 0.408 > 0.05$ artinya data terdistribusi normal. Nilai Kolmogorov-Smirnov Z Perfeksionisme = 0.605, $p = 0.858 > 0.05$ artinya data juga terdistribusi normal.

Uji Regresi (Analisis Data Utama)

Saat melakukan analisis data utama, pertama peneliti melakukan uji regresi variabel perfeksionisme terhadap variabel prokrastinasi. Analisis data menggunakan *regresi linear* dengan data yang terdistribusi normal. Nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0.178$, sedangkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.032$ yang diperoleh dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi (0.178×0.178). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat sumbangan pengaruh perfeksionisme terhadap perfeksionisme sebesar 3,2% sedangkan sisanya ($100\% - 3,2\% = 96,8\%$) dipengaruhi faktor lain. Peneliti memperoleh nilai $t = 2.222$, $p = 0.028 < 0.05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme berperan positif dan signifikan terhadap prokrastinasi partisipan.

Perfeksionisme mungkin merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada remaja yang menjadi partisipan penelitian.

Perfeksionisme $\xrightarrow{2.222^{**}}$ **Prokrastinasi**
 Figur 1. Bagan uji regresi perfeksionisme terhadap prokrastinasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionis individu, maka semakin tinggi pula kemungkinan individu melakukan perilaku prokrastinasi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan prokrastinasi adalah perfeksionisme. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Jadidi, Mohammadkhani, dan Tajrishi (2011) bahwa perfeksionisme berhubungan positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Individu dengan skor perfeksionisme yang tinggi cenderung akan menunjukkan perilaku prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki skor perfeksionisme yang lebih rendah.

Alasan Prokrastinasi pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis uji regresi variabel perfeksionisme terhadap variabel prokrastinasi menunjukkan bahwa perfeksionisme berperan positif dan signifikan mempengaruhi prokrastinasi remaja. Berdasarkan alasan melakukan prokrastinasi, peneliti ingin menjabarkan data selengkapnya mengenai alasan prokrastinasi khususnya pada remaja di DKI Jakarta. Data mengenai alasan prokrastinasi pada remaja dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.

Gambaran Alasan Prokrastinasi

Alasan	Frekuensi	Persentase
<i>Evaluation Anxiety</i>	13	8,6
<i>Dependency</i>	4	2,6
<i>Difficulty Making Decisions</i>	7	4,6
<i>Time Management</i>	20	13,2
<i>Lack of Assertion</i>	12	7,9

<i>Rebellion Against Control</i>	3	2,0
<i>Low Self-Esteem</i>	4	2,6
<i>Aversiveness of Task</i>	7	4,6
<i>Risk-Taking</i>	5	3,3
<i>Fear of Success</i>	1	0,7
<i>Laziness</i>	23	15,1
<i>Peer Pressure</i>	2	1,3
<i>Perfectionism</i>	51	33,6
Total	152	100,0

Data di atas menunjukkan urutan alasan remaja melakukan prokrastinasi adalah

1. perfeksionisme sebesar 33,6%
2. kemalasan (*laziness*) sebesar 15,1%
3. masalah manajemen waktu (*time management*) sebesar 13,2%

SIMPULAN

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa perfeksionisme berperan positif dan signifikan terhadap prokrastinasi pada remaja di DKI Jakarta. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme individu maka akan semakin tinggi pula tingkat kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi, dan sebaliknya. Data mengenai alasan remaja melakukan prokrastinasi juga menunjukkan bahwa sebanyak 51 orang (33,6%) yang menyatakan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh perfeksionisme diri individu tersebut.

Hambatan dari penelitian ini adalah penelitian mengalami kesulitan menemui remaja secara langsung dikarenakan kondisi pandemi Covid- 19, sehingga peneliti kurang dapat memantau selama proses pengisian kuesioner. Hasil penelitian juga mungkin kurang dapat menggambarkan kondisi langsung perilaku siswa saat belajar mengajar di sekolah. Hal ini sebabkan oleh proses belajar mengajar dilakukan secara daring selama masa pandemic

Saran

Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi diharapkan orang tua dan guru berperan aktif

dalam pendampingan belajar remaja dengan tidak memberikan tuntutan yang berlebihan pada performa akademik anak. Selain itu, orang tua dan guru diharapkan dapat memotivasi anak untuk tidak melakukan prokrastinasi dengan memberikan apresiasi atau penghargaan pada remaja setiap kali remaja dapat menampilkan perilaku belajar yang diharapkan. Terakhir, untuk remaja dengan tingkat perfeksionis yang tinggi diharapkan dapat mengikuti konseling dengan praktisi profesional jika diperlukan.

Mulyono (2008). Manajemen Administrasi & Organisasi. Jogjakara : Arruz Media.

DAFTAR PUSTAKA

- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). Experience human development (12th ed.). America, NY: McGraw-Hill Companies.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: American Psychological Association.
- Solomon, L.J., and Rothblum, E. D. 1984. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Ferrari, Joseph R. 1995. Procrastination and Task Avoidance. Theory, Research, and Treatment. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). Procrastination And Task Avoidance. New York : Plenum Press.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K.Z., (2011). Perfectionism and Academic Procrastination. *Procedia Social and Behavioral Science*, 30, 534-537
- Santrock. J, W. (2008). Psikologi Pendidikan Educational Psychology. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Hamalik, O (1983) Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar. Bandung: Tarsito
- Suyono dan Hariyanto (2014). Belajar dan Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Roger & Daniel S. (2008). Keajaiban Emosi Manusia. Yogyakarta: Think.