

**HUBUNGAN *PERFECTIONISM* DAN *FEAR OF FAILURE*  
DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA MEDAN**

**TESIS**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) Pada Program  
Studi Megister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area**

**Oleh**

**YENTI WIJAYA**

**NPM : 151804008**



**MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2017**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

JUDUL : **Hubungan *Perfectionism* Dan *Fear Of Failure* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan**

NAMA : **Yenti Wijaya**

NPM : **151804008**



Pembimbing I

Pembimbing II

**Prof. Dr Asih Menanti M.S.,S.Psi.**

**Cut Metia, S.Psi. M.Si. Psikolog**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi

Direktur  
Program Pascasarjana - UMA

**Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS.Kons**

**Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti, K. MS.**

Telah diuji pada tanggal 30 Agustus 2017

Nama : Yenti Wijaya

N P M : 151804008



PANITIA PENGUJI TESIS :

Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin. M.,Ed.

Sekretaris : Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi.,M.Si.

Pembimbing I : Prof. Dr. Asih Menanti, M.S.,S.Psi.

Pembimbing II : Cut Metia s.Psi.,M.Si.

Penguji Tamu : Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd.

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya , juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di gunakan dalam tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan,30 Agustus2017

Yang Menyatakan

Materai

Yenti Wijaya



### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yenti Wijaya  
Tempat/Tanggal Lahir : Tebing Tinggi, 21 Oktober 1977  
Agama : Buddha  
Alamat : Jl. Sei Kera No.168 C, Medan  
Pekerjaan : Guru di Sekolah Swasta Maitreyawira  
Nama Ayah : Susanto  
Nama Ibu : Sarinah  
Status : Belum Menikah

### PENDIDIKAN :

1. SD Swasta Ir. H. D. Juanda dari tahun 1983-1988
2. SD Swasta Wiyata Dharma dari tahun 1988- 1989
3. SMP Swasta Wiyata Dharma dari tahun 1989-1992
4. SMA Swasta Wiyata Dharma dari tahun 1992-1995
5. Perguruan Tinggi Harapan Bahasa Asing 1995-1999
6. Sekolah Tinggi Agama Buddha Maitreyawira dari tahun 2008-2012
7. Sarjana Psikologi Universitas Prima Indonesia dari tahun 2009-2013

Motto

*Laugh With Your Eyes,*

*Smile With Your Soul,*

*Hug With Your Heart,*

*And Love With Your Spirit*



*Vjs'  
World*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, pengertian dan nasehat kepada penulis selama kuliah dan penyusunan tesis ini.
2. Kedua saudara saya yang senantiasa mendukung saya selama perkuliahan dan penyusunan tesis ini.
3. Ibu Liana Mailani, S.Psi., M.M., yang telah senantiasa memberikan dukungan yang sangat besar selama penyusunan tesis ini.
4. Arni Dinata, S.Pd.I.,M.M., Direktur LP3I Lampung yang telah mendukung baik secara moril maupun materi selama proses penyusunan tesis ini.
5. Seluruh Keluarga
6. Seluruh teman-teman yang telah menyumbangkan doa, memberikan dukungan dan motivasi untuk kesuksesan dan penyelesaian tesis ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulisan dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “ Hubungan *Perfectionism* Dan *Fear Of Failure* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan”.

Dalam penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materiil maupun dukungan moril dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. H.A. Ya'kub Malondang, M.A.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, M.S.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Prof. Dr. Sri Milfayetty, M.S., Kons.
4. Pembimbing Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi., M.S. dan Cut Metia, S.Psi., M.Si.
5. Kedua orang tua dan saudara saya.
6. Ibu Liana Mailani, S.Psi., M.A.
7. Arni Dinata, S.Pd.I., M.M., Direktur LP3I Lampung
8. Seluruh Keluarga dan seluruh teman-teman yang telah menyumbangkan doa, memberikan dukungan dan motivasi untuk kesuksesan dan penyelesaian tesis ini.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulisan dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “ Hubungan *Perfectionism* Dan *Fear Of Failure* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan” tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Megister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Pendidikan Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

Penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan bimbingan (penulisan) dari berbagai pihak, untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih diberikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H.A Yakub Matondang, M.A. selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti, Kuswandani. MS, selaku Ketua Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Ibu Prof.Dr. Ir.Sri Milfayetty, S.Psi., MS.Kons, selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Prof. Dr. Asih Menanti M.S.,S.Psi., selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukannya. Beliau dengan sabar dan teliti untuk memonitor perjalanan karya tulis ini dan memberikan masukan-masukan yang sangat berarti bagi penulis.

5. Ibu Cut Metia S.Psi, M.Si Psikolog selaku dosen pembimbing II, yang telah bersedia meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukannya. Beliau dengan sabar dan teliti untuk memonitor perjalanan karya tulis ini dan memberikan masukan-masukan yang sangat berarti bagi penulis.
6. Dr. Nefi Damayanti S.Psi., M.Si. yang telah meluangkan waktu menguji dan memberi masukan kepada penulis hingga selesainya tesis ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen di Magister Psikologi Universitas Medan Area, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti selama ini.
8. Seluruh staf dan bagian administrasi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
9. Kedua orang tua dan saudara-saudara saya yang telah memberikan motivasi, semangat dan kesabaran kepada penulis selama kuliah dan penyusunan tesis ini.
10. Ibu Rianda Elvinawanty, S.Psi., M.Si., dan Ibu Liana Mailani, S.Psi., M.A. yang telah memberikan izin penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan
11. Bapak Arni Dinata, S.Pd.I., M.M., Direktur LP3I Lampung yang telah mendukung baik secara materi atau pun secara moril kepada penulis selama proses penyusunan tesis.
12. Mahasiswa-mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang membantu mengisi skala penelitian.
13. Ketua yayasan dan teman-teman kantor beserta teman-teman S2 seangkatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan semua pihak yang telah membantu proses pembuatan tesis ini

Semoga segala amal dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang pantas dari Tuhan dan semoga karya ini bermanfaat. Amin.

Medan, 30 Agustus 2017

Penulis,



Yenti Wijaya

## ABSTRAK

YENTI WIJAYA. Hubungan *Perfectionism* Dan *Fear Of Failure* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan.2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi sebanyak 94 orang. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) ada hubungan positif antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi dengan koefisien  $r_{x1y} = 0,715$ ,  $p = 0,000$ . Hal ini berarti semakin tinggi *perfectionism* dan *fear of failure* maka akan semakin tinggi prokrastinasi. Sumbangan efektif sebesar 51.1% sedang sisanya sebesar 48.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti. (2) Ada hubungan positif antara *perfectionism* dengan prokrastinasi dengan koefisien  $r_{x2y} = 0,657$ ,  $p = 0,000$ . Artinya semakin tinggi *perfectionism* maka akan semakin tinggi prokrastinasi dengan sumbangan efektif sebesar 43.1%. (3) Ada hubungan positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi dengan koefisien  $r_{x2y} = 0,356$ ,  $p = 0,018$ . Artinya semakin tinggi *fear of failure* maka akan semakin tinggi prokrastinasi *fear of failure* dengan prokrastinasi dengan sumbangan efektif sebesar 12.6%.

*Kata kunci: Perfectionism, Fear Of Failure Dan Prokrastinasi*

## **ABSTRACT**

YENTI WIJAYA. *The Relation Between Perfectionism and Fear Of Failure With Procrastination Of College Students From Psychology Department At Prima Indonesia University.*2017.

*This research aims to find out the relation between perfectionism and fear of failure with procrastination of college students from psychology department at Prima Indonesia University, Indonesia. The sample of the research is the 94 college students of psychology department that are writing dissertations paper. Data analysis using multiple linear regression. Results of research shows that : (1) There's a correlation between perfectionism and fear of failure with procrastination with coefficient of  $xy=0.715$ ,  $p=0.000$ . This shows that the higher the perfectionism and fear of failure, the higher the procrastination. Effective contribution as much as 51.1% and the rest are 48.1% affected by other factors that are not studied. (2) There is a positive correlation between perfectionism and procrastination with effective contribution as much as 43.1%. (3) There is a positive correlation between fear of failure and procrastination with coefficient of  $rx2y = 0.356$ ,  $p=0.018$ . Which means, the higher the fear of failure, higher it will be for procrastination; fear of failure and procrastination with as much as 12.6%.*

*Keywords: Perfectionism, Fear of failure and Procrastination.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Batasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
2.1. <i>Prokrastinasi</i> .....	10
2.1.1. Pengertian <i>Prokrastinasi</i> .....	10
2.1.2. Pengertian <i>Prokrastinasi Akademik</i> .....	11

2.1.3.	Jenis-jenis Tugas pada <i>Prokrastinasi Akademik</i> .....	13
2.1.4.	Aspek-aspek <i>Prokrastinasi</i> .....	15
2.1.5.	Faktor-faktor <i>Prokrastinasi</i> .....	16
2.1.6.	Tipe-tipe <i>Prokrastinator</i> (pelaku <i>Prokrastinasi</i> ).....	23
2.2.	<i>Perfectionism</i> .....	28
2.2.1.	Pengertian <i>Perfectionism</i> .....	28
2.2.2.	Aspek-aspek <i>Perfectionism</i> .....	29
2.2.3.	Faktor-faktor <i>Perfectionism</i> .....	32
2.2.4.	Tipe-tipe <i>Perfectionism</i> .....	33
2.2.5.	Jenis-jenis <i>Perfectionism</i> .....	34
2.3.	<i>Fear of failure</i> .....	36
2.3.1.	Pengertian <i>Fear of failure</i> .....	36
2.3.2.	Aspek-aspek <i>Fear of failure</i> .....	37
2.3.3.	Ciri-ciri <i>Fear of failure</i> .....	38
2.4.	Hubungan <i>Perfectionism</i> dengan <i>Prokrastinasi</i> .....	40
2.5.	Hubungan <i>Fear of failure</i> dengan <i>Prokrastinasi</i> .. ..	42
2.6.	Hubungan <i>Perfectionism</i> dan <i>Fear of failure</i> dengan <i>Prokrastinasi</i> .....	44
2.7.	Kerangka Konseptual.....	46
2.8.	Hipotesis.....	47
<b>BAB III.</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
3.1.	Desain Penelitian .....	48
3.2.	Identifikasi Variabel.....	49
3.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
3.4.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	50
3.4.1.	Populasi .....	50
3.4.2.	Sampel dan Tehnik Pengambilan Sampel.....	51
3.5.	Istrumen Pengumpulan Data .....	51
3.4.1.	Skala <i>Prokrastinasi</i> .....	52

3.4.2. Skala <i>Perfectionism</i> .....	53
3.4.3. Skala <i>Fear of failure</i> .....	53
3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	54
3.6.1. Validitas Alat Ukur .....	54
3.6.2. Reliabilitas Alat Ukur .....	55
3.7. Analisis Data .....	56
3.7.1. Uji Normalitas.....	56
3.7.2. Uji Linieritas .....	56
<b>BAB IV. PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL</b>	
<b>ENELITIAN .....</b>	<b>58</b>
4.1. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian .....	58
4.1.1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	58
4.1.2. Persiapan Penelitian .....	61
Persiapan Administrasi .....	61
4.1.3. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	62
a. Skala untuk Mengungkap <i>Prokrastinasi</i> .....	62
b. Skala untuk Mengungkap <i>Perfectionism</i> .....	63
c. Skala untuk Mengungkap <i>Fear of failure</i> .....	64
4.1.4. Hasil Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	65
1. Hasil Uji Coba Skala <i>Prokrastinasi</i> .....	66
2. Hasil Uji Coba Skala <i>Perfectionism</i> .....	67
3. Hasil Uji Coba Skala <i>Fear of failure</i> .....	68
4.2. Kriteria.....	70
4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	71
4.3.1. Hasil Uji Asumsi .....	71
4.3.1.1. Uji Normalitas Sebaran .....	71
4.3.1.2. Uji Linieritas.....	72
4.3.2. Hasil Uji Hipotesis .....	73
4.3.2.1. Hipotesis Pertama .....	73

4.3,2,2. Hipotesis Kedua.....	74
4.3.2.3. Hipotesis Ketiga.....	75
4.2.3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	76
4.3.3.1. Mean Hipotetik.....	76
4.3.3.2. Mean Empirik.....	77
4.4. Pembahasan .....	77
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>81</b>
5.1. Kesimpulan .....	81
5.2. Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>



## DAFTAR TABEL

## Halaman

<b>Tabel 1</b>	Desain Penelitian.....	48
<b>Tabel 2</b>	Blue Print Skala Prokrastinasi .....	62
<b>Tabel 3</b>	Blue Print Skala <i>Perfectionism</i> .....	63
<b>Tabel 4</b>	Blue Print Skala <i>Fear of failure</i> .....	65
<b>Tabel 5</b>	Perincian Butir-butir Skala Prokrastinasi yang Sahih dan Gugur.....	66
<b>Tabel 6</b>	Perincian Butir-butir Skala <i>Perfectionism</i> yang Sahih dan Gugur.....	68
<b>Tabel 7</b>	Perincian Butir-butir Skala <i>Fear of failure</i> yang Sahih dan Gugur.....	69
<b>Tabel 8</b>	Uji Normalitas.....	72
<b>Tabel 9</b>	Uji Linieritas.....	73
<b>Tabel 10</b>	Hasil Hipotesis Pertama.....	74
<b>Tabel 11</b>	Hasil Hipotesis Kedua.....	74
<b>Tabel 12</b>	Hasil Hipotesis Ketiga.....	75
<b>Tabel 13</b>	Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

<b>LAMPIRAN 1</b>	Instrument Penelitian.....	88
	1. Skala Uji Coba Prokrastinasi.....	89
	2. Skala Uji Coba <i>Perfectionism</i> .....	93
	3. Skala Uji Coba Fear Of Failure.....	97
<b>LAMPIRAN 2</b>	Surat Izin Penelitian.....	101
<b>LAMPIRAN 3</b>	Surat KeteranganTelah MelakukanPenelitian.....	103
<b>LAMPIRAN 4</b>	Tabulasi Data Mentah <i>Tryout</i> Variabel Prokrastinasi.....	105
<b>LAMPIRAN 5</b>	Tabulasi Data Mentah <i>Tryout</i> Variabel <i>Perfectionism</i> .....	111
<b>LAMPIRAN 6</b>	Tabulasi Data Mentah <i>Tryout</i> Variabel Fear Of Failure.....	116
<b>LAMPIRAN 7</b>	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	124
<b>LAMPIRAN 8</b>	Tabulasi Data PenelitianVariabel Prokrastinasi.....	137
<b>LAMPIRAN 9</b>	Tabulasi Data PenelitianVariabel <i>Perfectionism</i> .....	148
<b>LAMPIRAN 10</b>	Tabulasi Data PenelitianVariabel <i>Fear Of Failure</i> .....	159
<b>LAMPIRAN 11</b>	Uji Normalitas.....	170
<b>LAMPIRAN 12</b>	Uji Linieritas.....	172
<b>LAMPIRAN 13</b>	Uji Hipotesis.....	177
<b>LAMPIRAN 14</b>	Deskripsi Data Penelitian.....	184

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan pada individu, terutama bagi pembangunan bangsa dan negara. Tujuan pendidikan pada umumnya adalah menyediakan lingkungan yang memungkinkan anak didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya, sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat.

Perguruan tinggi (dalam Gunarsa, 2000), merupakan jenjang pendidikan yang diikuti sebelum seseorang terjun ke dalam dunia pekerjaan. Seseorang bisa terdaftar ke dalam perguruan tinggi jika telah menyelesaikan pendidikannya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dan lulus ujian seleksi ke perguruan tinggi, tergantung pada perguruan tinggi yang dituju. Selama di perguruan tinggi, mahasiswa mempelajari materi atau bidang ilmu spesifik sesuai jurusan yang dipilih. Individu akan memasuki dunia mahasiswa pada usia 18-21 tahun. Mahasiswa (dalam kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008) ialah individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi untuk mempelajari ilmu agar dapat menunjang cita-cita yang mereka inginkan. Proses menyelesaikan tingkat pendidikan di perguruan tinggi tentu tidak lepas dari tuntutan belajar dan tugas-tugas yang merupakan kewajiban dari mahasiswa.

Mahasiswa dalam penyelesaian tuntutan-tuntutan tersebut tentu tidak dapat terhindar dari rasa lelah, penat, malas, apalagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Mereka dituntut agar pandai membagi waktu (*managing time*), agar dapat menyelesaikan tuntutan tugas-tugas perkuliahan dan juga kewajiban pekerjaannya. Kepintaran dalam membagi waktu tersebut juga tergantung pada masing-masing individu. Salah satu bentuk tugas akhir untuk program S1 adalah skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang menghasilkan laporan dalam bentuk tulisan berupa hasil penelitian dan dikerjakan paling cepat dalam waktu satu semester.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, 8 Maret 2017 pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi, dalam mengerjakan tugas menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS) dan kebiasaan ini sudah dilakukan diawal perkuliahan, lebih banyak waktu untuk nonton film, bermain game, berbelanja (*shopping*). Hal ini juga terjadi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, kebiasaan ini terbawa pada saat skripsi, mereka memilih untuk menunda mengerjakannya baik dengan alasan belum sempat mencari literature, dosennya susah di cari, menunggu teman biar sama-sama bimbingan dan alasan lainnya.

Mahasiswa yang membuat skripsi yang melakukan serangkaian sikap atas penundaan hingga keesokan hari atau dari hari ke hari, umumnya mereka menunda sesuatu yang membebani atau menunda melakukan tugas yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh lemahnya kemauan dalam mencapai hasil yang maksimal dalam proses pembuatan skripsi mereka. Beberapa mahasiswa bekerja yang diwawancarai menceritakan sulitnya membagi waktu antara bekerja dengan membagi waktu mencari literature, mencari waktu bimbingan dengan

dosen dan melakukan proses pembuatan skripsi sehingga terkadang mereka sering menunda-nunda sehingga dosen pembimbing sering sekali menelpon dan mencari-cari mereka, karena sudah lama tidak muncul dalam bimbingan skripsi seperti kutipan wawancara peneliti dengan mahasiswa psikologi dengan inisial S.I.Y pada hari Rabu 8 Maret 2017 di kantin kampus Sekip :

*“ Saya ngerjain skripsi pasang target kak, saya emang orang yang kayak gitu kak, tapi kadang mau ketemu dosen pembimbing takut karena pas mau ketemu saya baca-baca skripsi yang saya tulis bahasanya atau tata tulisnya menurut saya kurang sempurna, kalo saya aja yang baca kurang bagus pasti dosen saya menilai makin kurang kak, ya udah akhirnya saya belum jadi bimbingan saya perbaiki lagi, eh pas udah mau bimbingan saya baca-baca lagi rasanya kok ada aja yang kurang, jadinya belum jadi-jadi deh bimbingannya, nah gitu deh kalo udah lama saya ngak bimbingan, dosen saya tuh kan bikin group WA nanti dia Wa kami suruh bimbingan, padahal saya udah kerjain tapi menurut saya masih kurang jadi ntar aja deh ketemu ibu itu kalo udah dia teriak2x di WA, paling kalo dia marah saya bilang aja lagi sibuk dikantor, padahal ngak sih kak, ”* terkadang mahasiswa pada saat mau bimbingan membaca ulang tulisannya pasti akan terlihat kesalahan begitu juga setelah diperbaiki kembali di baca juga masih kurang sempurna sehingga hal ini membuat perilaku *prokrastinasi* menjadi semakin muncul dan baru akan siap pada saat deatline.

*“kata teman-teman saya, saya tuh orang yang perfeksionism kak terutama soal penulisan, kata teman-teman sangat detail kak, kelihatan aja kesalahannya, 1 huruf saja saya bisa kelihatan, kadang cuma gara-gara 1 huruf besar kelupaan harus ngeprint ulang, dah banyak banget biaya print yang keluar, tapi ya resiko kak, tapi kalo tata tulis tidak terlalu banyak kak karena kata dosen saya penulisan saya udah lumayan rapi tidak sama dengan temen yang lain yang babak belur, masalah saya adalah yang membuat saya takut bimbingan terutama mencari jurnal benang merah judul saya kan OCB dan Big five kan literaturnya bahasa inggris semua saya udah cari tapi belum nemuin dosenlah takut salah nanti aja kalo udah deket-deket deatline skripsinya eh3x”*

Skripsi adalah tugas individu dan tugas mandiri dimana pada proses dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa terkadang menghadapi kendala-kendala yang mungkin menghambat proses pengerjaannya. Diantara hambatan yang ditemui oleh individu dalam mengerjakan skripsi salah satunya ialah *prokrastinasi*. Menurut pendapat dari Hornby (2000) *prokrastinasi* sebagai menunda melakukan

sesuatu yang seharusnya dilakukan, biasanya dikarenakan ketidakinginan untuk mengerjakannya, dampak yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008), mengganggu dua hal, yaitu: (1) prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat individu tersebut tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari dosen, (2) prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.

Prokrastinasi pada diri individu dapat muncul di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *perfectionism*. Individu yang *perfectionism* selalu ingin melakukan sesuatu yang sempurna serta memiliki standar yang lebih tinggi dari orang pada umumnya, individu tersebut cenderung sangat detail, rapi, teliti dan menginginkan kesempurnaa, kesalahan kecil tidak boleh terjadi, sehingga terkadang mereka melakukan prokrastinasi dalam melakukan pekerjaan karena merasa masih ada yang kurang ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *perfectionism* dengan prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawinata, dkk., (2008) dengan melibatkan 232 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *perfectionism* dan prokrastinasi. Hasil ini menyatakan bahwa semakin tinggi *perfectionism* maka semakin tinggi pula prokrastinasi atau semakin rendah *perfectionism* maka semakin rendah pula prokrastinasi.

Faktor lain selain *perfectionism* yang dapat mempengaruhi sikap prokrastinasi mahasiswa adalah *fear of failure* dalam diri mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Haghbin, dkk., (2012), menyatakan *fear of failure* menjadi salah satu faktor yang secara langsung mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa. Dijelaskan bahwa *fear of failure* memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi, semakin tinggi tingkat *fear of failure* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *fear of failure* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Fatimah, dkk., (2011), tentang hubungan prokrastinasi dengan *fear of failure*, *competence-expectancy* dan motivasi intrinsik yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara prokrastinasi dengan *fear of failure* pada mahasiswa, jika tingkat *fear of failure* semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi dan begitu juga sebaliknya, jika tingkat *fear of failure* semakin rendah maka tingkat prokrastinasi juga semakin rendah. Di beberapa penelitian diatas hanya meneliti 2 variabel saja dalam penelitian ini peneliti ingin melihat keterkaitan antara 1 variabel terikat dengan 2 variabel bebas.

Sebetlela (2015) mengemukakan *fear of failure* ialah suatu bentuk kecemasan atau ketakutan pada pemikiran individu akan kehilangan ketika ia tidak berhasil melakukan sesuatu. *Fear of failure* menyebabkan individu menolak untuk mengambil suatu tindakan karena individu tidak ingin menyia-nyikan usaha mereka, untuk mencapai sesuatu yang tidak pasti dapat dicapai oleh individu tersebut. Menurut Perry (2006) *fear of failure* melemahkan kepercayaan diri seorang individu akibatnya individu akan tetap berada dalam zona aman.

*Fear of failure* membuat individu tidak berani mengambil resiko. Janasz (2016) menyatakan *fear of failure* sering kali menjadi hambatan dalam kehidupan individu, dan juga merupakan suatu sikap yang memberikan efek pada kemauan atau keinginan individu dalam melakukan aktifitas tertentu. Burka dan Yuen (2008) menyatakan *fear of failure* ialah keadaan dimana ketika individu merasa kecewa akan performanya dalam melakukan suatu tugas, individu berpikir ia tidak hanya gagal dalam tugasnya tetapi ia juga gagal sebagai seorang individu.

Berdasarkan paparan tentang kondisi prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, yang menjadi latar belakang penelitian ini sehingga peneliti tertarik dan merasa penting untuk meneliti tentang “Hubungan *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.”

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Melihat mulai maraknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi baik dalam melakukan tugas ataupun dalam membuat skripsi, sementara mahasiswa dituntut agar dapat berhasil dan memiliki prestasi atau hasil belajar yang baik serta dapat lulus dengan masa study 3.5 sampai 4 tahun maka perlu ditinjau beberapa faktor, yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi pada mahasiswa khususnya dalam hal mengerjakan skripsi. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap munculnya prokrastinasi pada mahasiswa ditentukan oleh antara lain *perfectionism* dimana individu yang melakukan sesuatu secara sempurna dan tidak puas dengan segala sesuatu yang kurang sempurna cenderung akan

mengumpulkan tugas proposal ataupun skripsi sampai sempurna sehingga mereka menunda-nunda revisinya padahal dengan menunda-nunda karena takut tidak sempurna akan membuat masa pengerjaan skripsi menjadi lebih lama.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *fear of failure* merupakan interpretasi negatif seseorang terhadap sebuah situasi dimana individu memiliki ketakutan akan kegagalan dalam dirinya sehingga muncul perasaan takut banyak perbaikan terhadap proposal atau skripsi yang mereka buat membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menemui dosen pembimbing padahal fungsi dosen pembimbing adalah untuk membantu mahasiswa dan membimbing mahasiswa agar mencapai penulisan proposal dan skripsi yang baik dan benar. Selain ke dua faktor yang saya teliti dalam penelitian ini masih banyak lagi faktor lain yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi di antara lain adalah kesibukan bekerja atau terlalu aktif dalam berorganisasi dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi, selain itu konformitas dan kontrol diri juga dapat sebagai faktor lain pada diri mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi serta banyak lagi faktor-faktor lainnya.

### **1.3. Batasan Masalah**

Penelitian ini menekankan pada masalah prokrastinasi pada mahasiswa, dari berbagai faktor penyebab tinggi rendahnya prokrastinasi pada mahasiswa, prokrastinasi sering dipengaruhi oleh faktor *perfectionism* dan *fear of failure*. Oleh sebab itu penelitian ini memfokuskan perhatian pada kajian atau keterkaitan antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan ?
2. Apakah ada hubungan *perfectionism* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan ?
3. Apakah ada hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan ?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk mengumpulkan data dalam rangka memperjelas, memahami fenomena adanya masalah prokrastinasi pada mahasiswa yang diperlukan agar mahasiswa dapat cepat menyelesaikan tugas dan dapat lulus kuliah dengan tepat waktu. Selanjutnya secara khusus penelitian ini bertujuan untuk menguji:

- 1.5.1. Hubungan *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan.

1.5.2. Hubungan *perfectionism* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan.

1.5.3. Hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada ilmu psikologi pada umumnya, dan psikologi pendidikan tentang hubungan *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai prokrastinasi dengan *perfectionism* dan *fear of failure* untuk membantu mahasiswa memahami dirinya sendiri dan menerapkan strategi belajar yang tepat guna mencapai kesuksesan dalam studi serta dapat lulus tepat waktu.

#### **b. Bagi pihak kampus dan Ka. Prodi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para dosen maupun Fakultas dengan membuat jadwal pertemuan dengan mahasiswa tersebut dengan tanggal yang sudah ditetapkan pada mahasiswa yang kerap berprokrastinasi.

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1. Prokrastinasi

##### 2.1.1 Pengertian prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki sejarah yang panjang berasal dari jaman mesir kuno dimana kata ini dipakai dalam denotasi positif yaitu " *the useful habit of avoiding unnecessary work and impulsive effort* " artinya menunda melakukan suatu tindakan perlu memikirkan terlebih dahulu, dimana ini dilakukan oleh tentara dalam rangka kehati-hatian menghadapi musuhnya agar tidak terjebak, tetapi dalam era modern prokrastinasi lebih dipergunakan dalam denotasi yang bersifat negatif yaitu penundaan karena perilaku kemalasan yang mengandung serangkaian perilaku yang ditunda-tunda terutama pada tugas-tugas yang dianggap penting bahkan dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak karuan. Secara etimology prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu " *pro* " yang berarti "maju", ke depan, lebih menyukai dan " *cratinus* " yang berarti "besok". Dari asal katanya, prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator (Mujidin dan Avico, R. S. , 2014)

Hornby (2000) mengartikan prokrastinasi sebagai menunda melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan, biasanya dikarenakan ketidakinginan untuk mengerjakannya. Walter (2005) mengartikan prokrastinasi sebagai terus menerus menunda sesuatu yang seharusnya

diselesaikan, seringkali karena itu merupakan hal yang membosankan atau tidak menyenangkan. Hal senada yang diungkapkan oleh Webster (dalam Andreou dan White, 2010) mengartikan prokrastinasi sebagai menunda sampai hari esok, atau dari hari ke hari umumnya berarti menangguhkan sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan dan mengerjakannya dengan cara yang lebih buruk.

Selanjutnya menurut pendapat Ellis dan Knaus (dalam Ghuffron dan Risnawita, 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait procrastination*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dengan sengaja suatu pekerjaan atau kegiatan yang dirasa membosankan atau tidak menyenangkan.

### **2.1.2. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Aitken (dalam Ferrari, dkk., 1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis *paper*, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP,

mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi.

Didukung oleh pendapat Steel (dalam Tan, dkk., 2008) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai penundaan penyelesaian tugas akademik dengan sukarela dalam jangka waktu yang diharapkan atau diinginkan meskipun mengetahui dampak dari penundaan tersebut. Menurut Wolters (dalam Tan, dkk., 2008) prokrastinasi akademik merupakan sebuah sikap “*anti-motivasi*” dimana individu memutuskan untuk tidak mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik yang dipilihnya.

Selanjutnya Noran (dalam Akinsola, dkk., 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan oleh individu terhadap tugas akademis yang dianggapnya penting, dilakukan berulang-ulang dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif yang dirasakan oleh individu yang melakukannya.

Berdasarkan uraian beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk penundaan atau penghindaran terhadap tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dengan sengaja.

### **2.1.3. Jenis-Jenis Tugas Pada Prokrastinasi Akademik**

Solomon dan Rothblum (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa ada beberapa bentuk prokrastinasi pada dunia pendidikan, antara lain yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademis secara keseluruhan.

a. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.

b. Belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester atau ulangan mingguan.

c. Membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademis yang diwajibkan.

d. Kinerja tugas administratif

Kinerja tugas administratif berupa penundaan untuk menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

e. Menghadiri pertemuan

Menghadiri pertemuan berupa penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

f. Tugas akhir atau skripsi

Menunda mengerjakan tugas akhir dan skripsi terutama pada saat mengerjakan revisi yang di berikan dosen pembimbing atau dosen penguji skripsi atau tugas akhir.

g. Kinerja akademis secara keseluruhan

Kinerja akademis secara keseluruhan yaitu penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademis secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik diantaranya adalah: tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja tugas administratif, menghadiri pertemuan, tugas akhir atau skripsi dan kinerja akademis secara keseluruhan.

#### 2.1.4. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Milgram (dalam Ferrari, dkk., 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Melibatkan unsur penundaan
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Tuckman (1990) mengukur prokrastinasi dengan menganalisa indikator-indikator berupa:

- a. Kecenderungan untuk menunda dan meninggalkan pekerjaan.
- b. Cenderung sulit untuk mengerjakan hal yang tidak menyenangkan, dan apabila mungkin, akan menghindari dan mengelak hal yang tidak menyenangkan.
- c. Cenderung menyalahkan orang lain atas keadaan diri yang buruk.

Menurut Ferrari, dkk. (1995) prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan aspek-aspek berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang sedang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan.
- c. Ketidaksesuaian/kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari: melibatkan unsur penundaan, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, kecenderungan untuk menunda dan meninggalkan pekerjaan, cenderung sulit untuk mengerjakan hal yang tidak menyenangkan, dan apabila mungkin akan menghindari dan mengelak hal yang tidak menyenangkan, cenderung menyalahkan orang lain atas keadaan diri yang buruk, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, ketidaksesuaian/kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### **2.1.5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain:

Menurut Ferari,dkk. (1995) faktor-faktor penyebab prokrastinasi antara lain yaitu ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), menolak tugas serta malas mengerjakan tugas, kecemasan, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, keinginan hasil yang sempurna (*perfectionism*), pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, serta stress dan kelelahan.

Pendapat ini didukung oleh Ilfiandra (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal tersebut adalah gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan dll.
2. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu *perfectionism*, kontrol diri (*self-control*), *fear of failure*, *self-conscious*, *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecemasan sosial.

Sedangkan menurut Steel (2003) faktor-faktor penyebab prokrastinasi antara lain : *interded action gap*, *mood*, *fear of failure*, karakteristik tugas, perbedaan individual atau tipe kepribadian, demografis, *perfectionism* dan pola *atribusi* didalamnya (ada *locus*, *stability* dan *globe*) serta *self-efficacy*, dll.

Faktor-faktor tersebut didukung oleh beberapa hasil penelitian seperti di bawah ini:

a. *Perfectionism*

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawinata, dkk (2008) pada 232 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *perfectionism* dan prokrastinasi akademik. Di antara ketiga aspek *perfectionism*, *socially prescribed perfectionism* dan

*other-oriented perfectionism* memiliki hubungan yang positif terhadap prokrastinasi

b. Keaktifan dalam berorganisasi

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Muis (2014) pada 275 mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan adanya hubungan antara keaktifan dalam berorganisasi dengan prokrastinasi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keaktifan berorganisasi mahasiswa dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi tingkat keaktifan organisasi mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

c. Konsep diri

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012) pada 337 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardana menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan prokrastinasi. Hasil analisis korelasi *parsial* menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik, artinya mahasiswa yang memiliki konsep diri positif memiliki kecenderungan yang rendah pada perilaku prokrastinasi. Demikian pula sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

d. *Fear of failure*

Menurut Hardiansyah (dalam Sebastian, 2013), *fear of failure* merupakan interpretasi negatif seseorang terhadap sebuah situasi. Interpretasi negatif

ini merupakan keyakinan irasional yang muncul akibat beberapa hal seperti tuntutan dari orang lain, konsekuensi negatif yang pernah didapat dan akhirnya menimbulkan ketakutan akan kegagalan dalam diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sebastian pada tahun 2013 ini melibatkan 131 mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya yang sedang mengambil mata kuliah PAU (Penyusunan Alat Ukur). Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kedua variabel yang diuji yaitu *fear of failure* dan prokrastinasi. Seseorang yang memiliki rasa takut akan kegagalan yang tinggi akan cenderung menganggap tugasnya tidak menyenangkan dan menyebabkan ia mudah teralihkan oleh hal lain sehingga melakukan prokrastinasi.

e. *Self-regulated learning*

Ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi (Alfina, 2014), yang berarti semakin rendah kemampuan *self-regulated learning* seseorang maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi.

f. Konformitas

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di perguruan tinggi di Yogyakarta dengan subjek penelitian sebanyak 110 mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik. Jadi dapat diartikan semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi pula

prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula prokrastinasi (Mujidin & Avico, 2014)

g. Kontrol diri

Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini & Mahardayani (2011) terhadap 74 mahasiswa yang menjalani perkuliahan di atas delapan semester, menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi.

h. *Self-efficacy*

*Self-efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. *Self-efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura dalam Wibowo, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2014) dengan melibatkan 166 subjek yang terdiri atas 122 mahasiswi dan 44 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2012 menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi. Berdasarkan data dalam pembahasan, ditemukan yang memengaruhi nilai korelasi prokrastinasi dan *self-efficacy* yaitu kecenderungan seseorang memiliki pemikiran yang irasional dalam menilai kemampuan dirinya sehingga seseorang cenderung melakukan perilaku prokrastinasi meskipun sudah mengetahui dampak yang akan diterimanya.

i. Depresi

Hasil uji korelasi yang dilakukan oleh Anggawijaya (2013) antara variabel depresi dengan variabel prokrastinasi dengan jumlah sampel sebanyak 166 mahasiswa menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik. Ketika individu mengalami depresi, maka segala sesuatu yang dilakukannya akan terasa tidak menyenangkan, kemudian individu tersebut akan menunda untuk melakukan kegiatan tersebut. Jadi secara teoritis dapat diartikan semakin tinggi tingkat depresi seseorang maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah tingkat depresi seseorang maka semakin rendah pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

j. *Perfectionism*

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2015) menunjukkan terdapat hubungan yang erat antara *perfectionism* dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa-mahasiswi STIE Pelita Bangsa Binjai. Penelitian yang melibatkan sampel sebanyak 68 mahasiswa ini menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang negatif, yaitu semakin tinggi *perfectionism* maka semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Dan sebaliknya semakin rendah *perfectionism* maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi (Wahyuni, 2015).

k. *Self-esteem*

Menurut Branden (dalam El, 2013), *self-esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian tersebut rendah, seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain maka individu tersebut tergolong ke dalam kategori *low self-esteem*. Sebaliknya apabila penilaiannya tinggi seperti rasa kompetensi tinggi dan merasa diterima oleh orang lain, maka orang tersebut memiliki *high self-esteem*. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian El (2013) adalah mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejumlah 118 orang. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan, prokrastinasi akademik dengan *self-esteem* menunjukkan adanya hubungan atau korelasi negatif, yang dapat diartikan semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi dan sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi.

l. Motivasi berprestasi

Penelitian yang dilakukan oleh Rumiani (2006) terhadap 112 mahasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan adanya hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi, yang artinya semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah prokrastinasi, dan sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin tinggi prokrastinasi.

m. *Distress*

Hasil uji korelasi terhadap 136 mahasiswa S1 Universitas Sahid Surakarta angkatan 2005, 2006, dan 2007 yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma

(2013) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *distress* maka semakin tinggi prokrastinasi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *distress* maka semakin rendah prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terdiri dari: *perfectionism*, keaktifan dalam berorganisasi, konsep diri, *fear of failure*, *self-regulated learning*, *konformitas*, kontrol diri, *self-efficacy*, depresi, *perfectionism*, *self-esteem*, motivasi berprestasi, *distress* dll.

#### 2.1.6. Tipe-Tipe Prokrastinator (Pelaku Prokrastinasi)

Basco (2010), menjelaskan beberapa tipe pelaku prokrastinasi (prokrastinator), di antaranya:

##### a. *Avoiders*

Tipe *avoiders* ini mengatasi stress dan ketidaksukaan dengan menunda mengerjakan sesuatu selama mungkin. Contohnya: Donna harus memberitahu neneknya bahwa ia akan bercerai, dia sadar neneknya tidak akan menyetujuinya karena tidak ada seorangpun dalam keluarga mereka yang mengalami perceraian. Pembicaraan mereka akan menjadi sangat menegangkan, maka dari itu donna terus menunda untuk menceritakannya.

##### b. *Disorganized type of procrastinator*

Pelaku prokrastinasi ini meremehkan seberapa lama tugas dapat dikerjakan dan menaksirkan terlalu tinggi waktu yang mereka miliki. Mereka memiliki

masalah dalam mengatur prioritas ketika ada banyak hal yang harus dikerjakan. Contohnya: Freddie yang membuang waktu pada tugas ringan, agar dapat menghindari tugas yang berat. Ia menyusun kembali piringan-piringan CD-nya daripada membersihkan ruangnya.

*c. Self-Doubter Procrastinator*

Procrastinator ini ragu-ragu untuk melakukan tindakan karena mereka kurang percaya diri dengan kemampuan mereka. Mereka pikir mereka akan melakukan kesalahan atau gagal. Contohnya: Arthur merasa tidak yakin dengan ringkasan biaya akhir tahunnya, maka dari itu ia terus menunda untuk mengerjakannya karena ia takut ringkasan tersebut salah.

*d. Interpersonal type of procrastinator*

Procrastinator ini melakukan prokrastinasi dengan sengaja dengan tujuan tertentu. Contohnya: Carla tidak suka diperintah mengerjakan sesuatu, terutama oleh seseorang yang bukan atasannya. Dia selalu menyelesaikan sesuatu itu dengan tepat waktu, namun ia sengaja memperlambat waktu mulainya agar orang lain merasa gugup apakah pekerjaan itu akan selesai atau tidak.

*e. All-or-nothing procrastinator*

Procrastinator jenis ini mengambil terlalu banyak pekerjaan dan bekerja dengan kecepatan penuh hingga habis tenaga. Mereka bisa menjadi seperti pekerja yang mabuk yang mencoba melakukan semuanya hingga mereka kewalahan dan berhenti sama sekali. Contohnya: Olivia adalah seorang procrastinator *all-or-nothing*. Dia setuju untuk membantu banyak hal dan

kemudian mendapatkan kesulitan dengan bagaimana ia harus mengerjakan semuanya dan seberapa sedikit waktu yang dia miliki untuk mengerjakan semuanya, lalu dia berhenti dan tidak mengerjakan apapun.

*f. Pleasure-seeking subtype*

Contohnya Evelyn, memilih menonton TV dari pada mengerjakan laporan kelasnya, meskipun ia mengetahui ia mempunyai *deadline*, dan ia sedang kehabisan waktu. Prokrastinator di kategori ini kadang-kadang menamai diri mereka sendiri dengan kata “malas” atau “tidak punya motivasi”.

Knaus (2000) menyebutkan beberapa tipe prokrastinator secara umum, antara lain:

*a. Mild-impact procrastination*

Pada prokrastinasi *mild-impact*, tindakan yang penting namun berprioritas rendah mendapatkan penundaan. Aktifitas ini tampaknya memiliki *deadline* yang fleksibel dimana prokrastinator merasa percaya diri bahwa mereka dapat merentangkan sedikit waktu untuk mengerjakannya. Mereka memberikan alasan kepada diri mereka sendiri bahwa mereka mempunyai hal lain yang lebih penting untuk dikerjakan, namun hal-hal kecil yang ditunda ini mungkin menjadi hal yang buruk atau krisis.

*b. Promissory-note procrastination*

Pada jenis prokrastinasi ini, prokrastinator memiliki visi atau keinginan namun bukan rencana yang masuk akal, rencana-rencana seperti mengontrol kebiasaan makan, mencari teman baru, masuk ke komunitas baru, atau memenuhi keinginan yang kuat. Ketika mereka tidak memenuhi janji

kepada diri mereka sendiri, mereka telah termasuk melakukan prokrastinasi *promissory-note*. Rencana jangka panjang ini berkaitan dengan memutuskan bagaimana, mengapa, kapan dan dimana mengenai hasil yang mereka cari. Hal ini berkaitan dengan melakukan sebuah inisiatif dengan cara mengambil langkah kecil yang akan membawa mereka mencapai hasil yang mereka inginkan.

*c. Behavioral procrastination*

Pada *behavioral-procrastination*, prokrastinator memiliki keinginan dan rencana, namun kegagalan pelaksanaan masih terjadi ketika mereka mencoba untuk memulainya. Biasanya pelaku prokrastinasi ini bersemangat di awal pelaksanaan kemudian menghilang pada akhirnya. Beberapa pemikiran tentang memulai bisnis sendiri, belajar bagaimana dapat berhasil dalam bisnis, membuat rencana bisnis yang rumit, kemudian tidak melakukannya sesuai dengan rencana.

*d. The fallback pattern*

Beberapa orang terjebak dalam siklus prokrastinasi-aksi-prokrastinasi-aksi. Mereka biasanya tertinggal, panik dan berada dalam kesibukan untuk mengejar ketinggalan, lalu dengan rasa percaya diri yang tinggi bahwa mereka telah mengalahkan pola tersebut, mereka segera “tergelincir” dan tertinggal lagi. Pelaku prokrastinasi ini mulanya membuat kemajuan, lalu kambuh kembali ke pola yang mereka pikir telah ditinggalkannya. Prokrastinator ini mengikuti suasana hati. Jika mereka berada di suasana hati

yang positif, mereka akan lebih proaktif. Sebaliknya ketika berada dalam suasana hati yang negatif, mereka akan kembali mengalami kemunduran.

*e. Lateness procrastination pattern*

Prokrastinator jenis ini biasanya sering bertindak seperti prioritas mereka adalah mengerjakan hal-hal kecil sebelum berangkat atau memenuhi janji bertemu. Mereka membuat upaya persiapan agar terorganisir dan dapat tepat waktu, lalu kemudian meremehkan waktu, dan menyalahkan lalu lintas ketika terlambat 15 menit, mereka sering sibuk di menit-menit terakhir, Mereka tidak mau pergi lebih awal karena mereka berpikir mereka tidak tahu apa yang akan dilakukan selama rentang waktu antara mereka sampai hingga acara berlangsung. Prokrastinasi jenis ini adalah yang paling membuat frustrasi.

*f. Hindrance procrastination*

Pada jenis prokrastinasi ini, prokrastinator sengaja menghalangi orang dengan penundaan. Di dalam pikiran *hinder* ini, mereka cenderung menunda sesuatu jika penundaan mereka berdampak pada seseorang. Beberapa *hinder* melihat apa yang bisa mereka dapatkan tanpa melakukan apapun.

*g. General procrastination problem habits*

Prokrastinasi dapat menjadi sebuah *simptom* dari spektrum komplikasi seperti keraguan diri dan penghindaran ketidaknyamanan. Ini dapat merupakan pertahanan terhadap rasa takut gagal atau malu. Prokrastinasi juga dapat merupakan sebuah masalah kebiasaan umum. Proses berpikir, merasakan, dan melakukan tindakan prokrastinasi terjadi tanpa banyak

kesadaran. Kebiasaan umum prokrastinator yaitu cenderung menunda apa yang mereka rasa gampang untuk dilakukan. Hal ini dikarenakan kebiasaan ini mengikuti jalan terdahulu, sudah terlatih dengan baik, dan beroperasi seperti gelombang radio. Mereka tidak dapat melihatnya, namun elemennya bisa terdengar jika mereka memiliki alat penerima gelombang yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas maka tipe-tipe *prokrastinator* di antaranya adalah: *avoiders*, *disorganized type of procrastinator*, *self-doubter procrastinator*, *interpersonal type of procrastinator*, *all-or-nothing procrastinator*, *pleasure-seeking subtype*, *mild-impact procrastination*, *promissory-note procrastination*, *behavioral procrastination*, *the fallback pattern*, *lateness procrastination pattern*, *hindrance procrastination* dan *general procrastination problem habits*.

## **2.2. Perfectionism**

### **2.2.1. Pengertian *Perfectionism***

Hornby (2000) mengartikan *perfectionism* sebagai seseorang yang suka melakukan sesuatu secara sempurna dan tidak puas dengan segala sesuatu yang kurang sempurna. Menurut Holmes (2010), *perfectionism* adalah seorang individu yang memaksa dirinya sendiri untuk menjadi benar-benar sempurna. Burns (dalam Gould, 2012) mendefinisikan *perfectionism* sebagai seseorang yang standarnya melampaui pencapaian, seseorang yang mempunyai dorongan yang kuat dan tidak tergoyahkan terhadap hasil yang

tidak mungkin dan seseorang yang mengukur nilai kepantasan mereka sepenuhnya dalam hal produktifitas dan prestasi. Dorongan utama mereka adalah untuk menghindari kegagalan.

Menurut Holmes (2010), *perfectionism* adalah suatu dorongan *kompulsif* untuk mencapai suatu kesempurnaan. Browsers (2012) menyatakan bahwa *perfectionism* adalah tuntutan kesempurnaan dengan standar yang tinggi bagi orang lain dan diri sendiri, serta dapat menyebabkan perasaan ketidakbahagiaan karena tidak memiliki kepuasan terhadap prestasi yang telah dicapai. Menurut *University of Sydney, counseling and psychological service* (dalam Gould, 2012), *perfectionism* adalah ketakutan yang sangat kuat dalam membuat kesalahan-kesalahan yang mempunyai pemikiran jika melakukan kesalahan maka akan membuat seorang individu tidak sukses, kurang disukai atau kurang berharga. Alwi (2005) mengartikan *perfectionism* sebagai orang yang ingin segalanya sempurna, watak atau sifat seseorang yang menganggap sesuatu yang tidak sempurna sebagai hal yang tidak dapat diterima.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *perfectionism* adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan, standar atau hasil yang tinggi dan menganggap ketidaksempurnaan adalah sesuatu hal yang tidak bisa diterima.

### **2.2.2. Aspek-Aspek *Perfectionism***

Menurut Frost, dkk. (dalam Antony dan Swinson, 2009) terdapat beberapa aspek dari *perfectionism*, yaitu:

- a. *Concerns over mistakes*, yaitu individu yang *perfectionism* cenderung memperhatikan segala kesalahan yang ada.
- b. *High personal standards*, yaitu individu yang *perfectionism* memiliki standar yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lain.
- c. *High parental expectations*, yaitu adanya harapan yang tinggi dari orang tua.
- d. *Parental criticism*, yaitu adanya kritikan yang berasal dari orang tua ketika individu tidak berhasil mencapai apa yang diinginkan oleh orang tua.
- e. *Doubts about actions*, yaitu terdapat perasaan ragu-ragu dengan tindakan yang hendak dilakukan.
- f. *Extreme need of organizations*, yaitu individu yang *perfectionism* cenderung menyukai segala sesuatu yang bersifat terorganisir dengan baik.

Flett & Hewit (dalam Gould, 2012) mengidentifikasi 3 aspek utama dari *perfectionism*, yaitu:

a. *Self-oriented perfectionism*

Individu menaruh tekanan pada diri mereka sendiri untuk mencapai standar yang tidak realistis. Ini terkait dengan kritik diri, pengawasan diri yang intens, dan ketidakmampuan untuk menerima kesalahan atau kegagalan dirinya sendiri. Masalahnya adalah harga diri yang rendah dan kurangnya keyakinan diri dapat membawa mereka kepada perasaan bahwa mereka tidak akan pernah mencapai tujuan hidup mereka.

b. *Other-orientated perfectionism*

Individu mengharapkan orang lain untuk mencapai standar yang tidak realistis, ini merupakan cara untuk mengeksternalisasi tekanan yang mereka

rasakan. Ini terkait dengan ketidakfleksibelan, kemarahan dan rasa tidak toleransinya, yang mungkin membawa individu kepada masalah hubungan dengan orang lain, baik di rumah maupun di tempat kerja. Tuntutan dan harapan mereka yang berlebihan terhadap orang lain kadang-kadang membuat mereka terlihat seperti menyalahkan, arogan dan dominan.

c. *Socially prescribed perfectionism*

Individu percaya bahwa orang lain mengharapkan dirinya untuk memenuhi standar yang begitu tinggi, yang mereka sendiri tidak mungkin capai, sehingga standar yang tinggi ini diperkirakan akan dibebankan kepada orang lain, sedangkan standar yang diharapkan individu terhadap dirinya sendiri tetap dibebankan kepada dirinya sendiri. Individu takut akan konsekuensi sosial dari kegagalan, terlihat bodoh atau dikritik oleh orang lain. Ini berkaitan dengan masalah penyesuaian, seperti rasa kesepian yang besar, rasa malu, takut akan penilaian yang negatif, dan rendahnya harga diri. Ini dapat membawa mereka kepada kemarahan dan kebencian, depresi dan kecemasan sosial.

Menurut Stoeber (1998) menyatakan ada dua aspek dari *perfectionism*, yaitu:

- a. *Striving for perfection*, yaitu berjuang untuk mencapai kesempurnaan.
- b. *Self-critical*, yaitu reaksi *negative* terhadap ketidaksempurnaan.

Dari uraian diatas, aspek-aspek *perfectionism* terdiri dari: *concern over mistake, high personal standards, high parental expectations, parental criticism, doubts about actions, extreme need of organizations, self-oriented*

*perfectionism, other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, striving for perfection, dan self-critical.*

### **2.2.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Perfectionism***

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi *perfectionism* menurut Ratna (2012):

- a. Ekspektansi yang tinggi baik dari diri sendiri dan individu lain. Dengan adanya ekspektansi dari diri sendiri dan individu lain yang tinggi menuntut seorang individu untuk melakukan yang terbaik agar dapat mencapai *ekspektansi* yang diharapkan, sehingga seorang individu menjadi *perfectionism* karena terbiasa dengan melakukan sesuatu sebaik mungkin.
- b. Keyakinan diri yang tinggi (*high self-efficacy*) seorang *perfectionism* yang selalu menyelesaikan segala sesuatu sebaik mungkin, memiliki suatu perasaan yakin terhadap diri sendiri yang tinggi dan tidak mempercayai pekerjaan yang dilakukan oleh individu lain.
- c. Pembelajaran dari orang tua pada anak melalui proses *modeling* perilaku orang tua. Anak selalu melakukan *modeling* terhadap orang tuanya sebagai suatu acuan bagi dirinya untuk mencari identitas dirinya. Jika orang tua merupakan seorang individu yang *perfectionism* maka anak akan meniru orang tuanya menjadi seorang *perfectionism* juga.
- d. Lingkungan sekitar yang kompetitif, lingkungan sekitar yang kompetitif dapat menyebabkan individu menjadi *perfectionism* karena individu

cenderung berkompetisi untuk menjadi yang terbaik dan menjadi lebih unggul daripada yang lain.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *perfectionism* adalah lingkungan, ekspektasi yang tinggi, pembelajaran dari orang tua (*modeling*) dan keyakinan diri yang tinggi (*high self-efficacy*).

#### **2.2.4. Tipe-tipe *Perfectionism***

Burka & Yuen (2008) menyebutkan bahwa beberapa psikolog mengidentifikasi *perfectionism* ke dalam dua tipe, yaitu:

##### *a. Adaptive perfectionism*

*Perfectionism* adaptif mempunyai standard yang tinggi, dan percaya bahwa kinerja mereka sesuai untuk mereka. Jenis *perfectionism* yang berhasil ini merasa ini seperti bagian penting dari identitasnya, dan merupakan dasar untuk harga diri.

##### *b. Maladaptive perfectionism*

*Perfectionism* maladaptif juga memiliki standar yang tinggi, namun mereka kecewa dengan diri mereka sendiri. Pada *perfectionism* maladaptif, ada ketidaksesuaian antara standar mereka dengan cara mereka memandang kinerja mereka, sehingga mereka rentan untuk menjadi kritis terhadap diri sendiri dan lebih rentan untuk merasa tertekan dan memiliki harga diri yang rendah. *perfectionism* maladaptif khawatir berlebihan mengenai berbuat kesalahan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan tipe *perfectionism* menjadi 2 yaitu *adaptive perfectionism* dan *maladaptive perfectionism*.

#### 2.2.5. Jenis-Jenis *Perfectionism*

Holmes (2010) menjelaskan beberapa jenis *perfectionism*, diantaranya adalah:

a. *Moral perfectionism*.

Merupakan seorang *perfectionism* yang menganggap bahwa mereka dapat menebus dosa mereka ketika mereka bermoral baik dan melakukan amal.

b. *Typical “flawless performance” perfectionism*.

Merupakan seorang *perfectionism* yang dikenal oleh orang lain sebagai individu yang berprestasi tinggi, yang tidak pernah puas dengan kinerjanya sendiri.

c. *Non-sinner perfectionism*.

Merupakan seorang *perfectionism* yang sangat menutup ketidaksempurnaannya. Ia menganggap dirinya tidak pernah salah, apabila orang lain mengatakannya gagal atau melakukan penyimpangan maka ia akan selalu membela diri.

d. *Interpersonal perfectionism*.

Merupakan seorang *perfectionism* yang menunjukkan sifat *perfectionism* pada hubungan *interpersonal* dengan orang lain. Ia tidak kuasa melihat

orang lain berbuat salah, sehingga hal ini membuat hubungan *interpersonalnya* dengan orang lain menjadi buruk.

e. *Psychiatric perfectionism.*

Merupakan seorang *perfectionism* yang mengalami gangguan psikiatrik.

f. *Self-punishers and sufferers.*

Merupakan seorang *perfectionism* yang berusaha menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri. Ia berusaha melakukan yang terbaik sehingga sikapnya mengarah kepada penyimpangan yang kian memburuk seiring waktu

g. *Self-cleanser perfectionism.*

Merupakan seorang *perfectionism* yang ketika merasa berdosa lebih memilih untuk memindahkan rasa berdosanya kepada sesuatu yang lebih terkendali (misalnya melakukan *meditasi*), daripada berusaha menyingkirkan atau menghindarinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis *perfectionism* di antaranya adalah: *adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, moral perfectionism, typical "flawless performance" perfectionism, non-sinner perfectionism, interpersonal perfectionism, psychiatric perfectionism, self-punishers and sufferers, self-cleanser perfectionism.*

### 2.3. *Fear Of Failure*

#### 2.3.1. *Pengertian Fear Of Failure*

Burka dan Yuen (2008) menyatakan *fear of failure* ialah keadaan dimana ketika individu merasa kecewa akan performanya dalam melakukan suatu tugas, individu berpikir ia tidak hanya gagal dalam tugasnya, tetapi ia juga gagal sebagai seorang individu. Menurut Perry (2006), *fear of failure* melemahkan kepercayaan diri seorang individu. Akibatnya, individu akan tetap berada dalam zona aman. *Fear of failure* membuat individu tidak berani mengambil resiko.

Janasz (2016), menyatakan *fear of failure* sering kali menjadi hambatan dalam kehidupan individu, dan juga merupakan suatu sikap yang memberikan *efek* pada kemauan atau keinginan individu dalam melakukan aktifitas tertentu. Burka dan Yuen (2008), menyatakan *fear of failure* direfleksikan sebagai rasa takut ketika dianggap tidak becus, saat usaha terbaik individu tersebut tidak membuahkan hasil, dan usaha yang dilakukan tidak mencapai hasil yang diharapkan.

Sebetlela (2015), mendefinisikan *fear of failure* sebagai suatu bentuk kecemasan atau ketakutan pada pemikiran individu akan kehilangan ketika ia tidak berhasil melakukan sesuatu. *Fear of failure* menyebabkan individu menolak untuk mengambil suatu tindakan karena individu tidak ingin menyia-nyiakan usaha mereka untuk mencapai sesuatu yang tidak pasti dapat dicapai oleh individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* adalah suatu pemikiran irasional akan perasaan takut gagal dalam melakukan sesuatu yang sering kali menjadi hambatan dalam kehidupan individu dan memberikan efek terhadap keinginan individu dalam memulai sesuatu.

### 2.3.2. Aspek-Aspek *Fear Of Failure*

Feij(dalam Winch, 2013), mengemukakan cara mengidentifikasi *fear of failure* terdiri atas tiga aspek yang berupa motivasi berprestasi, kecemasan yang menurunkan atau menghambat performa individu, dan kecemasan yang meningkatkan performa kerja individu. Selanjutnya menurut Conroy (dalam Sagar dan Stoeber, 2009) *fear of failure* terdiri lima aspek sebagai berikut:

- a. Rasa takut terhadap pengalaman memalukan ketika mengalami kegagalan
- b. Rasa takut terhadap *devaluasi* diri yaitu kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan
- c. Rasa takut akan dijauhi individu lain ketika mengalami kegagalan
- d. Rasa takut akan mengecewakan individu sekitar yang penting bagi dirinya ketika mengalami kegagalan
- e. Rasa takut memiliki ketidakpastian akan masa depan ketika mengalami kegagalan

Selanjutnya Alkhazaleh dan Mahasneh (2016), menggunakan lima aspek-aspek yaitu:

- a. Takut mengecewakan individu sekitar
- b. Takut dijauhi individu lain
- c. Kecenderungan menyalahkan diri
- d. Pengalaman memalukan
- e. Takut memiliki ketidakpastian akan masa depan ketika mengalami kegagalan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur *fear of failure* dapat menggunakan aspek-aspek antara lain takut mengecewakan individu sekitar, takut dijauhi individu lain, kecenderungan menyalahkan diri, pengalaman memalukan, takut memiliki ketidakpastian akan masa depan ketika mengalami kegagalan, motivasi berprestasi, kecemasan yang menurunkan atau menghambat performa individu dan kecemasan yang meningkatkan performa kerja individu.

### **2.3.3. Ciri-Ciri *Fear Of Failure***

Menurut Winch (2013) ciri-ciri *fear of failure* terdiri dari :

- a. Kegagalan membuat individu merasa khawatir akan pemikiran individu disekitarnya terhadap dirinya
- b. Kegagalan membuat individu khawatir akan kemampuannya untuk mencapai impiannya.

- c. Kegagalan membuat individu khawatir akan membuat individu lain kehilangan minat atau perhatian terhadapnya
- d. Kegagalan membuat individu khawatir akan seberapa mampu dia
- e. Kegagalan membuat individu khawatir akan mengecewakan individu lain
- f. Individu yang takut akan kegagalan selalu memberitahukan individu lain bahwa ia tidak mengharapkan kesuksesan agar individu lain tidak berharap banyak padanya
- g. Saat individu tersebut gagal, ia akan dihantui oleh pikiran yang berandai-andai jika ia melakukan hal tersebut dengan cara lain
- h. Individu selalu mengalami sakit kepala, sakit perut ataupun ketidaknyamanan fisik lainnya yang mengganggu individu dalam penyelesaian tugas
- i. Individu selalu terganggu perhatiannya dalam penyelesaian suatu tugas
- j. Individu selalu berprokrastinasi dan dikejar oleh waktu dalam pengerjaan tugasnya

Berdasarkan teori oleh para ahli yang telah diuraikan di atas maka dapat diambil kesimpulan ciri-ciri *fear of failure* berupa: individu memiliki bayangan negatif terhadap kegagalan, individu mudah terganggu perhatiannya, individu berusaha untuk menghindari persaingan dan berprokrastinasi.

#### 2.4. Hubungan *Perfectionism* Dengan Prokrastinasi

Mahasiswa sebenarnya mengerti dan paham bahwa tugas yang dihadapi adalah tugas yang harus segera diselesaikan dan penting, akan tetapi banyak mahasiswa yang memilih untuk menunda mengerjakannya pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, pemikiran inilah yang memicu munculnya perilaku prokrastinasi. Walter (2005) mengartikan prokrastinasi sebagai suatu tindakan secara terus menerus menunda sesuatu yang seharusnya diselesaikan, seringkali karena itu merupakan hal yang membosankan atau tidak menyenangkan.

Banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi salah satunya adalah *perfectionism* dimana beberapa ahli mempercayai, bahwa sifat dasar dari *perfectionism* berasal dari standar yang tinggi sedangkan *perfectionism* menurut Hornby (2000) sebagai Individu yang suka melakukan sesuatu secara sempurna dan tidak puas dengan segala sesuatu yang kurang sempurna. Pendapat ini didukung oleh Knaus (2000) menyebutkan bahwa kepercayaan *perfectionism* pada umumnya adalah untuk memperoleh keselamatan, keamanan, kepastian dan kepastasan, memiliki spesifikasi yang terstandar. Dengan standar yang tinggi dan kepekaan terhadap kekeliruan dan kesalahan, para *perfectionism* ini memiliki detektor kesalahan tingkat tinggi. Hidup dengan kesiagaan ini mengarahkan para *perfectionism* untuk mengetahui apa yang salah, apa yang saat ini tidak benar, dan apa yang dapat mengakibatkan kesalahan. Sikap yang amat perasa ini

merupakan perilaku prokrastinasi. Untuk menghindari melakukan kesalahan, banyak *perfectionism* akan melakukan prokrastinasi.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Basco (2010). menyebutkan bahwa kadang-kadang *perfectionism* melakukan prokrastinasi karena individu tersebut berpikir jika mengerjakan tugas harus sempurna dan memiliki suatu standar yang telah ditetapkan, kadang-kadang mata yang jeli akan *detail* pekerjaan mengganggu individu tersebut, jika terjadi sedikit saja kesalahan. Individu tersebut melakukan prokrastinasi ketika tidak dapat mengerjakan sesuatu dengan cara yang seharusnya dilakukan, atau dengan cara yang ingin dilakukan. Masalah lain yang membawa *perfectionism* kepada perilaku prokrastinasi adalah ketika individu tersebut kewalahan dengan jumlah rincian yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah tugas.

Individu tersebut terlebih dahulu berpikir mengenai langkah-langkah cadangan yang diperlukan dari awal hingga tugas selesai, sehingga pada akhirnya tidak ada satu langkah pun yang lakukannya. Hal ini didukung oleh penelitian Flett, dkk. (1992) dimana ada hubungan antara *perfectionism* dengan perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap 129 mahasiswa diperoleh kesimpulan bahwa *perfectionism* mempunyai hubungan yang *signifikan* dengan prokrastinasi. Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh Rahmani, dkk. (2014) menunjukkan adanya hubungan bahwa *perfectionism* mempunyai hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dinyatakan

bahwa *perfectionism* mempunyai hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi.

## 2.5. Hubungan *Fear Of Failure* Dengan Prokrastinasi

Proses penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk melakukan pengumpulan *literature* dan melakukan penelitian dimana ini adalah kerja mandiri, sehingga sebagian mahasiswa lebih senang menunda menyelesaikan tugas mereka sampai pada *deadline* hari pengumpulan proposal dengan pembimbing, dan mahasiswa kerap mengulangi perilaku menunda dalam proses penyelesaian tugas-tugas tersebut hal seperti ini tanpa disadari memicu munculnya prokrastinasi.

Menurut Webster (dalam Andreou dan White, 2010), mengartikan prokrastinasi sebagai menunda sampai hari esok, atau dari hari ke hari, umumnya berarti menangguhkan sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan dan mengerjakannya dengan cara yang lebih buruk. Sedangkan, dilihat dari sudut pandang teori *kognitive-behavioral* yang dikemukakan oleh Ellis dan Knaus (dalam Ghufon, 2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu, adanya keyakinan irasional dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersiapkan tugas, individu memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of task dan fear of failure*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *fear of failure*. Pendapat ini didukung oleh Sebetlela (2015) dimana *fear of failure* adalah suatu bentuk kecemasan atau ketakutan pada pemikiran individu akan

kehilangan ketika ia tidak berhasil melakukan sesuatu hal atau pekerjaan. *Fear of failure* menyebabkan individu menolak untuk mengambil suatu tindakan karena individu tidak ingin menya-nyiaikan usahanya untuk mencapai sesuatu yang tidak pasti, yang tidak dapat dicapai oleh individu tersebut. Menurut Perry (2006) *fear of failure* melemahkan kepercayaan diri individu. Akibatnya, individu akan tetap berada dalam zona aman.

Ketakutan umumnya mengakibatkan individu menghindari tindakan, dan ketakutan akan kegagalan yang berhubungan dengan hasil yang akan didapat tidak memuaskan, sikap menghindar ini mengakibatkan munculnya *prokrastinasi*. Sebagai contohnya, mahasiswa yang menghindar untuk mempelajari bahan ujiannya sekarang merupakan sikap *prokrastinasi* yang timbul dikarenakan mahasiswa takut untuk menghadapi ujian (Ferrari, dkk., 1995).

Burka dan Yuen (2008), menyatakan individu yang berprokrastinasi umumnya merasa takut terhadap kritikan. Individu tersebut takut ketika dianggap tidak becus, saat usaha terbaik individu tersebut tidak membuahkan hasil, dan tidak mencapai hasil yang diharapkan. Ketakutan tersebut merefleksikan *fear of failure*, dan prokrastinasi menjadi upaya *coping* terhadap ketakutan tersebut. Rothblum (dalam Ferrari, dkk., 1995), mengemukakan mahasiswa dengan tingkat *fear of failure* yang tinggi umumnya mengalami kecemasan ketika mendekati batas waktu pengumpulan tugas ataupun ujian. Kecemasan ini mengalami penurunan ketika diberi stimulus penghindaran tugas atau prokrastinasi, sehingga mahasiswa kerap mendapat dorongan untuk berprokrastinasi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Fatimah, dkk., (2011) tentang hubungan prokrastinasi dengan *fear of failure* pada mahasiswa Malaysia dan non-Malaysia sebanyak 126 subjek yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan *fear of failure*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sebastian (2013), tentang hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dinyatakan bahwa *fear of failure* berperan dalam memunculkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Semakin tinggi *fear of failure*, maka semakin tinggi pula prokrastinasi.

## **2.6. Hubungan *Perfectionism* dan *Fear Of Failure* dengan Prokrastinas**

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi dapat dilihat dari internal dan eksternal, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang rendah pengawasan dll. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, seperti *perfectionism*, kontrol diri (*self-control*), *fear of failure*, *self-conscious*, *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecemasan sosial (Ilfiandra,2009).

Prokrastinasi adalah suatu perilaku yang secara terus menerus menunda pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera,

seringkali karena merupakan hal yang membosankan atau tidak menyenangkan. Prokrastinasi bisa menunda pekerjaan sampai hari esok, atau dari hari ke hari, umumnya menangguhkan sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

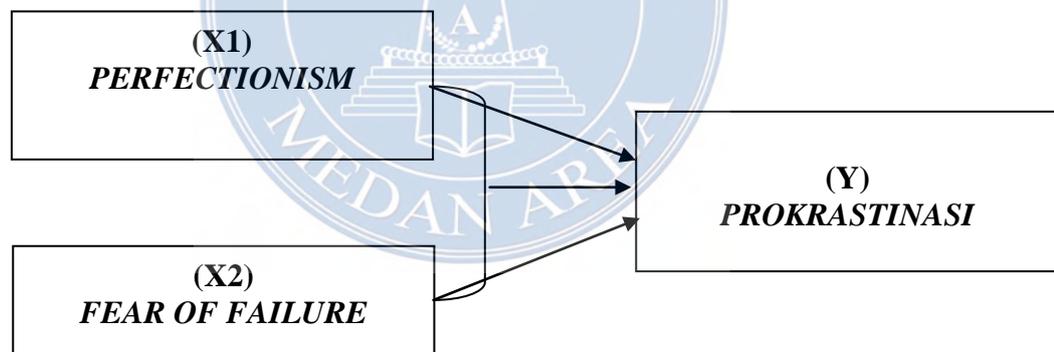
Menurut Webster (dalam Andreou dan White, 2010) individu dalam melakukan prokrastinasi banyak dipengaruhi oleh faktor yang ada dalam diri individu antara lain *perfectionism* menurut Browsers (2012) menyatakan bahwa *perfectionism* adalah tuntutan kesempurnaan dengan standar yang tinggi bagi orang lain dan diri sendiri, serta dapat menyebabkan perasaan ketidakbahagiaan, karena tidak memiliki kepuasan terhadap prestasi yang telah dicapai sehingga individu sering melakukan penundaan karena ketakutan yang sangat kuat jika nanti terjadi kesalahan-kesalahan yang mempunyai pemikiran jika melakukan kesalahan, maka akan membuat seorang individu tidak sukses, kurang disukai atau kurang berharga, watak atau sifat seseorang yang menganggap sesuatu yang tidak sempurna sebagai hal yang tidak dapat diterima.

Hal inilah yang sering menimbulkan individu yang *perfectionism* melakukan penundaan karena mereka sangat detail dan teliti dalam melakukan suatu pekerjaan (Alwi, 2005) selain, *perfectionism* ada juga faktor lain yang sangat berpengaruh dalam memunculkan prokrastinasi antara lain *fear of failure* sebagai rasa takut ketika dianggap tidak becus, saat usaha terbaik individu tersebut tidak membuahkan hasil, dan usaha yang dilakukan tidak mencapai hasil yang diharapkan Burka dan Yuen

(2008) maka, individu menolak untuk mengambil suatu tindakan karena individu tidak ingin menya-nyiakan usaha mereka untuk mencapai sesuatu yang tidak pasti dapat tercapai oleh individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *perfectionism* dan *fear of failure* adalah suatu pemikiran irasional akan perasaan takut gagal dalam melakukan sesuatu yang sering kali, menjadi hambatan dalam kehidupan individu dan memberikan efek terhadap keinginan individu dalam memulai sesuatu, selain itu keinginan mencapai standar yang tinggi dan menuntut semua menjadi sempurna sehingga menimbulkan individu menjadi melakukan prokrastinasi.

### 2.7. Kerangka Konseptual



**Bagan Gambar 1**

## 2.8. Hipotesis

Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi *perfectionism* dan *fear of failure* maka akan semakin tinggi prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah *perfectionism* dan *fear of failure*, maka akan semakin rendah prokrastinasi.
2. Terdapat hubungan positif antara *perfectionism* dengan prokrastinasi artinya semakin tinggi *perfectionism* maka akan semakin tinggi prokrastinasi sebaliknya semakin rendah *perfectionism* maka akan semakin rendah prokrastinasi.
3. Terdapat hubungan positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi artinya semakin tinggi *fear of failure* maka akan semakin tinggi prokrastinasi sebaliknya semakin rendah *fear of failure* maka akan semakin rendah prokrastinasi.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### 3.1. Desain Penelitian

Variabel-variabel yang ada penelitian ini adalah *perfectionism* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi. Peneliti hanya mengukur dan menafsirkan hasilnya, oleh karena itu desain yang sesuai untuk penelitian ini adalah berdasarkan fakta yang didapat dari penelitian ini dan dianalisis secara kuantitatif.

**Tabel 1. Desain Kegiatan Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan						ket
		Jan	Feb	Maret	April	Mai	Juni	
1	Pengajuan Judul							
2	Pembuatan proposal							
3	Pendaftaran Proposal							
4	Perbaikan Proposal							
5	Melengkapi Bahan							
6	Mengambil data kelapangan							
7	Analisis data							
8	Membuat Laporan Penelitian							

### 3.2. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah tiga yaitu :

1. Variabel Bebas (X1) = *Perfectionism*
2. Variabel Bebas (X2) = *Fear of failure*
3. Variabel Terikat (Y) = Prokrastinasi

### 3.3. Definisi operasional variabel penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini perlu didefinisikan secara tegas dan operasional untuk mencapai prosedur pengukuran yang valid (Azwar, 2000).

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan perilaku menunda ataupun memperlambat pengerjaan tugas-tugas yang hendak dikerjakan sampai pada waktu berikutnya, sehingga proses tersebut kelak dapat menimbulkan beberapa konsekuensi. Prokrastinasi diungkap dengan skala prokrastinasi dari Ferari dkk (1995) yang didasari aspek-aspek prokrastinasi yang meliputi: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, ketidaksesuaian/kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### 2. *Perfectionism*

*Perfectionism* adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan, standar atau hasil yang tinggi dan tidak realistis dan menganggap ketidaksempurnaan

adalah sesuatu hal yang tidak bisa diterima. *Perfectionism* diungkap dengan skala *perfectionism* Flett & Hewit (dalam Gould, 2012) yang didasari dimensi-dimensi *Perfectionism* yang meliputi: *self-oriented perfectionism*, *other-orientated perfectionism*, dan *socially-prescribed perfectionism*.

### **3. *Fear of failure***

*Fear of failure* adalah pemikiran akan perasaan takut gagal dalam melakukan sesuatu yang sering kali, menjadi hambatan dalam kehidupan individu dan memberikan efek terhadap keinginan individu dalam memulai sesuatu. *Fear of failure* diungkap dengan skala *fear of failure* menurut Conroy (dalam Sagar dan Stoeber, 2009), antara lain yaitu adanya rasa takut terhadap pengalaman memalukan, ketika mengalami kegagalan, kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan, rasa takut akan dijauhi individu lain ketika mengalami kegagalan, rasa takut akan mengecewakan individu sekitar yang penting bagi dirinya ketika mengalami kegagalan, dan rasa takut terhadap ketidakpastian akan masa depan.

### **3.4. Populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Populasi adalah seluruh obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, populasi dibatasi sebagai jumlah subyek atau individu yang paling sedikit memiliki suatu sifat yang sama (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang sedang skripsi sebanyak 94 Mahasiswa.

### 3.4.2. Sampel dan tehnik pengambilan sampel

Menurut Arikunto (2006), sampel adalah sebagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan sedikitnya memiliki satu sifat yang sama. Hasil penelitian terhadap sampel diharapkan dapat digeneralisasi kepada seluruh populasi. Selanjutnya syarat utama agar dapat dilakukan *generalisasi* adalah bahwa sampel harus menggambarkan populasinya.

Untuk memperoleh sampel yang dapat mencerminkan keadaan populasinya maka harus digunakan tehnik pengambilan sampel yang benar. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling atau sampel jenuh, menurut Sugiono (2001) total sampling atau sampel jenuh adalah semua populasi yang di jadikan sampel penelitian sebanyak 94 mahasiswa yang sedang skripsi.

### 3.5. Instrumen pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah dimaksudkan untuk memperoleh informasi yang relevan, akurat dan reliabel. Prosedur ini sangat penting karena baik buruknya penelitian tergantung pada tehnik pengumpulan data (Newman, 2000 ). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan, metode skala. Selain itu metode ini memiliki bentuk yang langsung mendasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau *self-reports* (Breakwell dkk, 1995). Metode skala ini dipilih dengan mendasarkan pada asumsi bahwa subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya, sehingga respon subjek terhadap angket merupakan, data yang akurat dan dapat dipercaya.

Skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala likert. Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, untuk pernyataan yang *favourable* yaitu: sangat sesuai (SS) nilai 4, sesuai (S) nilai 3, tidak sesuai (TS) ,sangat tidak sesuai (STS) nilai 1. Kemudian untuk pernyataan *unfavourable*, yaitu: sangat sesuai (SS) nilai 1, sesuai (S) nilai 2, tidak sesuai (TS) nilai 3, sangat tidak sesuai (STS) nilai 4. Penelitian ini menggunakan tiga macam skala, yaitu:

### **3.5.1. Skala Prokrastinasi**

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari, dkk. (1995) diantaranya: aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang sedang dihadapi, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas yang diberikan, aspek ketidaksesuaian/kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* dengan empat alternatif jawaban untuk setiap empat butir pernyataan. Kriteria penilaian aitem *favourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban STS, nilai 2 (dua) untuk jawaban TS, nilai 3 (tiga) untuk jawaban S, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban SS. Sedangkan aitem *unfavourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban SS, nilai 2 (dua) untuk jawaban S, nilai 3 (tiga) untuk jawaban TS, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban STS dan dalam pengisian skala ini subjek di diminta untuk memilih salah satu dari keempat alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan dan perasaan subjek.

### 3.5.2. Skala *perfectionism*

Skala ini disusun berdasarkan teori Flett & Hewit (dalam Gould, 2012) yaitu menggunakan aspek *self-oriented perfectionism*, aspek *other-orientated perfectionism*, dan aspek *socially-prescribed perfectionism*, sedangkan bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* dengan empat alternatif jawaban untuk setiap empat butir pernyataan. Kriteria penilaian aitem *favourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban STS, nilai 2 (dua) untuk jawaban TS, nilai 3 (tiga) untuk jawaban S, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban SS. Sedangkan aitem *unfavourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban SS, nilai 2 (dua) untuk jawaban S, nilai 3 (tiga) untuk jawaban TS, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban STS dan dalam pengisian skala ini subjek diminta untuk memilih salah satu dari keempat alternative jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan dan perasaan subjek.

### 3.5.3. Skala *fear of failure*

Skala *fear of failure* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Conroy (dalam Sagar dan Stoeber, 2009), yang terdiri atas: rasa takut terhadap pengalaman memalukan ketika mengalami kegagalan, kecenderungan menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan, rasa takut akan dijauhi individu lain ketika mengalami kegagalan, rasa takut akan mengecewakan individu sekitar yang penting bagi dirinya ketika mengalami kegagalan, rasa takut terhadap ketidakpastian akan masa depan ketika mengalami kegagalan. sedangkan bentuk skala yang digunakan dalam penelitian

ini disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* dengan empat alternatif jawaban untuk setiap empat butir pernyataan. Kriteria penilaian aitem *favourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban STS, nilai 2 (dua) untuk jawaban TS, nilai 3 (tiga) untuk jawaban S, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban SS. Sedangkan aitem *unfavourable* berdasarkan skala likert adalah nilai 1 (satu) untuk jawaban SS, nilai 2 (dua) untuk jawaban S, nilai 3 (tiga) untuk jawaban TS, dan nilai 4 (empat) untuk jawaban STS dan dalam pengisian skala ini subjek di diminta untuk memilih salah satu dari keempat alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan dan perasaan subjek.

### 3.6. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.6.1. Validitas alat ukur

Validitas berasal dari kata “validity” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrument, pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subyek yang lain (Azwar, 1997). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Tehnik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah tehnik korelasi *product moment* dari Karl Pearson, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left( \Sigma X^2 \right) - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \right\} \left\{ \left( \Sigma Y^2 \right) - \frac{(\Sigma Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari seluruh item)  
 $\sum XY$  = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y  
 $\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap item  
 $\sum Y$  = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek  
 $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor x  
 $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor y  
 $N$  = Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien *r product moment Pearson*) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien *r* menjadi lebih besar (Hadi, 1996). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *part whole*.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{(SD_x)^2 + (SD_y)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)\}}}$$

Keterangan:

- $r_{bt}$  = Koefisien korelasi setelah dikorelasi dengan *partwhole*  
 $r_{xy}$  = Koefisien korelasi sebelum dikoreksi  
 $SD_y$  = Standar deviasi total  
 $SD_x$  = Standar deviasi butir

### 3.6.2. Reliabilitas alat ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. *Reliabel* dapat juga dikatakan kepercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subyek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1997). Skala yang akan

diestimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus *koefisien alpha* sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[ \frac{1 - S1^2 - S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan

$S1^2$  dan  $S2^2$  = Varians skor belahan 1 dan varians skor belahan 2

$Sx^2$  = Varians skor skala

### 3.7 Analisis Data

Analisis data pada penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis regresi berganda, sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

#### 3.7.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Mensyaratkan bahwa data harus terdistribusi dengan normal dalam hal ini digunakan *kolmogorov-smirnov z*. Adapun kriteria yang digunakan adalah apabila  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka tidak berdistribusi normal. (Priyatno, 2010).

#### 3.7.2. Uji Linearitas

Uji *linearitas* bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik *korelasional* menunjukkan hubungan yang *linier* atau tidak. Jika  $p < 0,05$  maka hubungan antara ketiga variabel

dikatakan *linier*, dan sebaliknya jika  $p > 0,05$  maka hubungan ke tiga variabel dikatakan tidak *linier* (Priyatno, 2010).



## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N. & Mahardayani, I. H. 2011. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Vol. 1, No. 2, 65-71. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Akinsola, M. K., Tella, A. & Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematic Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, Vol. 3, No. 4, 363-370. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Alfina, I. 2014. Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akselerasi SMA Negeri 1 Samarinda. *eJournal Psikologi, Universitas Mulawarman*, Vol .2, No. 2, 227-237. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Alwi, H. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Andarini, S. R. & Fatma, A. 2013. Hubungan antara Distress dan Perfectionism dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi: Jurnal Universitas Sahid Surakarta* Vol. 2, No. 2, 159-180. Diakses pada tanggal 23 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Andreou, C. & White, M. D. 2010. *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. New York: Oxford University Press, Inc. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 [www.universitypressscholarship.com](http://www.universitypressscholarship.com).
- Anggawijaya, S. 2013. Hubungan antara Depresi dengan Prokrastinasi Akademik. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 2, No. 2, 1-12. Diakses pada tanggal 15 Februari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. MD. 2009. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. United States: New Harbinger Publications. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Azwar, S. 2016. *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basco, M. R. 2010. *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York: The Guildford Press. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org).
- Boffeli, T. J. 2007. *College Student's Personal Epistemological Beliefs as Factors in Academic Procrastination*. United States: Capella University. Diakses pada tanggal 28 Januari 2017 dari <https://books.google.co.id>.
- Browsers, E. 2012. *The Everything Guide to Coping with Perfectionism*. United States: Adams Media. Diakses pada tanggal 23 Januari 2017 dari <https://books.google.co.id>.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. 2008. *Procastination: What You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press. Diakses pada tanggal 28 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Capan, B. E. 2010. Relationship among Perfectionism, Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students. *Procedia: Journal of Social and Behavioral Sciences, Vol. 5, 1665-1671*. Diakses pada tanggal 13 Januari 2017 dari [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).
- El, M. J. T. 2013. Hubungan antara Self Esteem dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 2, No. 1, 1-17*. Diakses pada tanggal 5 Februari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press. Diakses pada tanggal 15 Februari 2017 dari [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org).
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, & P. L., Koledin, S. 1992. Components of perfectionism and procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: Journal of York University, Vol. 20, No. 2, 85-94*. Diakses pada tanggal 30 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Ghuftron, M. N. & Risnawita, S. R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gould, J. 2012. *Overcoming Perfectionism*. United Kingdom: Ventus Publishing ApS. Diakses pada tanggal 22 Januari 2017 dari [www.bookboon.com](http://www.bookboon.com).

- Gunawinata, V. A. R., Nanik & Lasmono, H. K. 2008. Perfectionism, Prokrastinasi, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, Vol. 23, No. 3, 256-276. Diakses pada tanggal 20 Januari 2017 dari [www.anima.ubaya.ac.id](http://www.anima.ubaya.ac.id).
- Handayani, S. & Suharnan, 2012. Konsep Diri, Stress dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 2, 114-121. Diakses pada tanggal 22 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Holmes, P. 2010. *The Deadly Perfectionism Trap and How to Escape It*. United States: Ransom Press. Diakses pada tanggal 15 Januari 2017 dari [www.graceandsanity.org](http://www.graceandsanity.org).
- Hornby, A. S. 2000. *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. New York: Oxford University Press.
- Jannah, M. & Muis, T. 2014. Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, Vol. 4, No. 3, 1-8.
- Kemdikbud. 2013. *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diakses pada tanggal 22 Januari 2017 dari [sdm.data.kemdikbud.go.id/SNP/dokumen/undang-undang-no-20-tentang-sisdiknas.pdf](http://sdm.data.kemdikbud.go.id/SNP/dokumen/undang-undang-no-20-tentang-sisdiknas.pdf).
- Knaus, W. E. D. 2000. *The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns that Hold You Back*. United States: New Harbinger Publications, Inc. Diakses pada tanggal 3 Februari 2017 dari [www.amazon.com](http://www.amazon.com).
- Mujidin & Avico, R. S. 2014. Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bengkulu yang Bersekolah di Yogyakarta. *Emphaty: Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 62-65. Diakses pada tanggal 3 Februari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Prasetyo, B & Jannah, L.M. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Priyatno, D. 2011. *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS Kecil tapi Praktis*. Yogyakarta: Media Kom.
- Priyatno, D. 2013. *Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

- Rahmani, N., Zarei, S. & Baharak, H. 2014. Self-Efficacy, Perfectionism and Personality Traits as Predictors of Academic Procrastination among University Students. *Journal of Applied Environmental and Biological Science, Islamic Azad University, Vol. 4, No. 8, 265-271*. Diakses pada tanggal 10 Januari 2017 dari [www.textroad.com](http://www.textroad.com).
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 3, No. 2, 37-48*. Diakses pada tanggal 22 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. 2010. *Overcoming Perfectionism: A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. United Kingdom: Constable & Robinson, Ltd. Diakses pada tanggal 15 Januari 2017 [www.bookzz.org](http://www.bookzz.org).
- Sagar & Stoeber. 2009. *Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment*. *Journal of Sport and Exercise Psychology Vol.31* Diakses pada tanggal 10 Januari 2017 dari <https://kar.kent.ac.uk/20884/>
- Sebetlela, M. 2015. *Fear of Failure: How to Overcome It*. South Africa: Lulu Press, Inc.
- Setyadi & Mastuti. 2014. Pengaruh *Fear of Failure* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yang Berasal Dari Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol. 3 No.1*
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. 2012. *Metode Penelitian dalam Psikologi (Edisi Kesembilan)*. Jakarta: McGraw Hill.
- Sebastian, I. 2013. Never Be Afraid: Hubungan antara Fear of Failure dan Prokrastinasi Akademik. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 2, No. 1, 1-8*. Diakses pada tanggal 10 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. 2008. Perfectionism, Self-Efficacy, and Aspiration Level: Differential Effect of Perfectionistic Striving and Self-Criticism After Success and Failure. *Personality and Individual Differences, Vol. 45, No. 4, 323-327*. Diakses pada tanggal 15 Januari 2017 dari <https://core.ac.uk>.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen, R. M., Yeo, L. S., Wong, I. Y. F., Huan, V. S., & Chong, W. H. 2008. Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Current Psychology: Journal of Nanyang Technological University*, Vol. 27 No.2, 135-144. Diakses pada tanggal 20 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Tuckman, B. W. 1990. *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. Boston: American Educational Research Association. Diakses pada tanggal 26 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Wahyuni, N. S. 2015. Hubungan Perfectionism Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa STIE Pelita Bangsa Binjai. *Jurnal Paedagogi, Universitas Medan Area*, Vol. 7, No. 13, 55-64. Diakses pada tanggal 10 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.
- Walter, E. 2005. *Cambridge Advance Learner's Dictionary*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wibowo, R. F. 2014. Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 3, No. 1, 1-11. Diakses pada tanggal 26 Januari 2017 dari <https://scholar.google.co.id>.

