



## **Perfeksionisme dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa**

### ***Perfectionism and Time Management as Predictors of Undergraduate Academic Procrastination Behavior***

Indah Novita Sari, Sri Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: sri.lestari@ums.ac.id

**KATA KUNCI** Manajemen waktu, perfeksionisme, prokrastinasi akademik, remaja

**KEYWORDS** *Adolescent, academic procrastination, perfectionism, time management*

**ABSTRAK** Prokrastinasi pada mahasiswa telah menjadi penghambat penyelesaian tugas-tugas kuliah maupun kelulusan mahasiswa. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji peran perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan survei secara daring yang melibatkan 272 mahasiswa S1 yang dijangkau melalui aksidental sampling. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik, skala perfeksionisme, dan skala manajemen waktu yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dan manajemen waktu bersama-sama memprediksi perilaku prokrastinasi akademik dengan  $R^2 = 0,295$ . Secara parsial perfeksionisme tidak menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik, sementara manajemen waktu menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik. Implikasi dari penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan dalam mengelola waktu dalam beraktivitas menjadi langkah penting untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

**ABSTRACT** *Procrastination in students has become an obstacle to the completion of college assignments and student graduation. This study uses a quantitative approach to examine the role of perfectionism and time management on academic procrastination behavior in college students. This study used an online survey involving 272 undergraduate students selected through accidental sampling. Data collection uses academic procrastination, perfectionism, and time management scales, which have been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple regression analysis techniques. The results showed that perfectionism and time management predicted academic procrastination behavior with  $R^2 = 0.295$ . Time management is a predictor of academic*

*procrastination behavior, but perfectionism is not. This research implies that improving skills in managing time in activities is an important step to minimizing academic procrastination behavior in students.*

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan sehari-hari mahasiswa tidak terlepas dari kegiatan belajar dan mengerjakan tugas kuliahnya, serta aktivitas pengembangan diri. Kegiatan mahasiswa yang bersifat akademis antara lain praktikum, menyelesaikan tugas, mengikuti perkuliahan, melaksanakan ujian, sehingga menyusun skripsi. Adapun aktivitas mahasiswa yang bersifat non akademik misalnya pelatihan, seminar, organisasi kemahasiswaan dan kegiatan lainnya yang tujuannya untuk pengembangan potensi dan kemampuannya. Kegiatan mahasiswa yang bersifat akademis biasanya memiliki batas waktu penyelesaiannya. Akan tetapi, ada kalanya mahasiswa yang menunda-nunda untuk mengerjakan tugasnya dan mengerjakan mendekati batas akhir pengumpulan tugas.

Tingkat prokrastinasi pada mahasiswa telah ada di tingkat yang begitu mengkhawatirkan. Penelitian You (2015) pada salah satu Universitas Korea menemukan 56,39% dari 569 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik di Indonesia menemukan bahwa 57% mahasiswa semester akhir pada program studi BK Universitas PGRI Madiun melakukan prokrastinasi akademik (Kadafi, dkk., 2018). Kemudian dalam penelitian lain, 63% mahasiswa universitas Pendidikan Ganesha jurusan pendidikan bahasa Inggris masuk dalam pelaku prokrastinasi akademik kategori tinggi (Wirajaya, dkk., 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada 229 mahasiswa di prodi bimbingan konseling ditemukan 81% prokrastinator berkategori tinggi serta 6% prokrastinator berkategori sangat tinggi (Muyana, 2018). Hasil-hasil penelitian di atas menandakan bahwa tindakan

prokrastinasi akademik masih menjadi isu atau masalah yang belum dapat ditangani.

Berdasarkan data awal hasil survei yang peneliti lakukan pada 109 mahasiswa se-Solo Raya didapatkan 0,9% mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka selalu menunda menyelesaikan tugas, 31,2% sangat sering menunda menyelesaikan tugas, 44% sering menunda menyelesaikan tugas, 21,1% jarang menunda menyelesaikan tugas, dan hanya 2,8% yang menyatakan bahwa mereka sangat jarang menunda menyelesaikan tugas. Dari survei awal ini dapat disimpulkan bahwa fenomena prokrastinasi benar-benar terjadi pada mahasiswa di Solo Raya.

Apabila kebiasaan mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas ini muncul terus menerus tentunya akan memberi dampak pada mahasiswa itu sendiri. Aktivitas menunda mengerjakan tugas ini seringkali disebut prokrastinasi akademik. Suhadianto dan Pratitis (2019) menemukan bahwa prokrastinasi akademik berdampak eksplisit dalam lingkup perilaku, afektif, akademik, kognitif, moral, fisik, serta interpersonal mahasiswa. Dampak prokrastinasi akademik pada lingkup kognitif misalnya individu senantiasa mengingat tugas yang belum diselesaikan serta memberi nilai pada dirinya sendiri bahwa ia sudah gagal. Pada ranah afektif dampak prokrastinasi yakni kegelisahan, kecemasan, rasa menyesal, ketakutan, stres, emosinya tidak bisa terkontrol, panik, serta sedih atau murung. Pada ranah perilaku, dampak prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh mahasiswa misalnya malas saat menyelesaikan tugas lain, terlambat saat masuk kelas, pengumpulan tugasnya pun terlambat, serta selalu terburu-buru.

Selain itu Suhadianto dan Pratitis (2019) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi juga berdampak pada fisik

mahasiswa misalnya gugup, sulit makan dan tidur, pusing, lelah hingga sakit. Sedangkan pada ranah akademik, dampak prokrastinasi yang dirasakan oleh mahasiswa seperti pekerjaan yang dikerjakan tidak maksimal, pekerjaan tertunda, tugas menumpuk, produktivitas menurun, nilai rendah, dan malas kuliah. Prokrastinasi akademik juga berdampak ke ranah moral yakni dapat menyebabkan kecenderungan mencontek pada mahasiswa. Kemudian, prokrastinasi akademik berdampak pada ranah interpersonal seperti mendapat evaluasi yang tidak baik dari individu lainnya, tidak enak dengan dosen, serta dapat dimarahi oleh dosen (Suhadianto & Pratitis, 2019). Hasil penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019) sejalan dengan penelitian Patrzek, dkk., (2015) bahwa prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan adanya tindakan pelanggaran hukum misalnya menipu, menjiplak, mencontek ketika tes, menggunakan cara yang tidak diperbolehkan saat tes, serta menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) dengan melihat hasil kerja orang lain. Karena banyaknya dampak negatif yang dapat ditimbulkan, maka prokrastinasi akademik menjadi hal penting untuk dikaji agar mahasiswa tetap berprestasi serta dapat mengurangi tingkat pelanggaran-pelanggaran akademik yang disebabkan karena perilaku prokrastinasi akademik.

Milgram dan Tenne (2000) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik yakni penundaan saat menyelesaikan tugas akademik sampai menit terakhir. Ghufron dan Risnawita (2012) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan aktivitas menunda secara sadar dan sengaja yang dilaksanakan berulang kali yaitu dengan memilih melaksanakan kegiatan lainnya yang tidak berguna saat sedang mengerjakan tugas atau pekerjaan. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya prokrastinasi akademis adalah tingkah laku penundaan pada saat melaksanakan dan menyelesaikan tugas akademik sampai menit terakhir yang dilakukan secara

sukarela, meskipun mengetahui bahwa penundaan membawa dampak yang buruk.

Prokrastinasi akademik termanifestasikan ke dalam empat aspek menurut Ferrari dkk. (1995) yakni: 1) melakukan penundaan guna mulai mengerjakan maupun merampungkan tugasnya. Prokrastinator tersebut sebenarnya memiliki kesadaran bahwasanya tugas yang ia miliki harus lekas ia tuntaskan, namun Prokrastinator memilih menunda pekerjaan tersebut atau jika tugas tersebut telah mulai dikerjakan, prokrastinator tidak segera menyelesaikan tugas tersebut hingga tuntas. (2) keterlambatan dalam mengerjakan serta menyelesaikan tugas. Sebelum mengerjakan tugasnya, waktu yang dipunya prokrastinator dihabiskan untuk mempersiapkan hal-hal yang digunakan sebagai pelengkap pengerjaan tugas dan tidak memperhitungkan terbatasnya waktu yang dipunyai, tindakannya itu menyebabkan tugas tidak terselesaikan dengan maksimal. (3) waktu rencana dengan waktu aktual tidak sesuai. Prokrastinator sulit memenuhi tenggang waktu penyelesaian tugas yang sudah ditetapkan bahkan oleh dirinya sendiri ataupun yang sudah orang lain tentukan untuknya. (4) Lebih memilih menjalankan kegiatan lainnya yang dinilai lebih menggembirakan. Prokrastinator memilih melaksanakan kegiatan lainnya yang dianggap membuatnya senang dan dapat menghibur. Hal tersebut menghabiskan waktu yang dimiliki dan menyebabkan tugas yang seharusnya diselesaikan menjadi terbengkalai.

Mengacu kepada penelitian yang telah ada, ada beragam faktor yang memberi pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yakni perfeksionisme (Ghosh & Roy, 2017), manajemen waktu (Atma, dkk., 2019; Wolters, dkk., 2017), motivasi diri (Atma dkk., 2019), efikasi diri dan kecanduan telepon pintar (Li, dkk., 2020), *mindfulness* dan penerimaan (Einabad, dkk., 2019), tipe kepribadian (Ocansey, dkk., 2020), kontrol

diri dan permasalahan penggunaan telepon pintar (Çebi, dkk., 2019).

Penelitian yang berkembang di Indonesia mengungkapkan bahwa tindakan menunda pada aspek akademik dipengaruhi oleh perfeksionisme (Azizah & Kardiyem, 2020; Syaifulloh, dkk., 2021), manajemen waktu (Nisa, dkk., 2019; Pertiwi, 2020; Reswita, 2019), konformitas (Azizah & Kardiyem, 2020), efikasi diri (Simamora & Nababan, 2021), dukungan sosial (Darajat, dkk., 2021), regulasi diri (Nisva & Okfrima, 2019), stres akademik (Bakri, 2021; Pertiwi, 2020), strategi *coping* (Rahmah, 2018), penggunaan gawai atau telepon pintar (Bakri, 2021) lokus kendali (Mardiani, dkk., 2021), motivasi berprestasi (Sholehah, dkk., 2019), harapan untuk sukses dan ketakutan untuk gagal (Akmal dkk., 2017).

Faktor internal yang seringkali berpengaruh pada prokrastinasi akademik yakni perfeksionisme. Azizah dan Kardiyem (2020), menemukan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh negatif pada prokrastinasi akademik. Syaifulloh dkk., (2021), menunjukkan bahwa perfeksionisme berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Xie, dkk., (2018) menemukan usaha perfeksionis berhubungan negatif dengan aktivitas menunda, sementara sikap khawatir perfeksionis berhubungan positif dengan aktivitas menunda.

Ghosh dan Roy (2017) menemukan bahwa penundaan akademik berkorelasi positif dengan ketiga dimensi perfeksionisme yakni standar personal yang sangat tinggi, standar yang tinggi bagi individu lainnya, dan standar atau tuntutan yang tinggi dari individu lain. Penelitian Dluha dan Solicha (2018) menemukan bahwa standar personal yang sangat tinggi dan standar yang tinggi bagi individu lainnya dalam perfeksionisme tidak membawa pengaruh secara signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Sementara standar atau tuntutan yang tinggi dari individu lain memiliki pengaruh yang

signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa (Dluha & Solicha, 2018).

Perfeksionisme merupakan suatu perbuatan atau sikap yang mendorong individu agar tidak berbuat kesalahan demi mencapai kesempurnaan pada setiap aspek hidupnya (Hewitt & Flett, 1991). Menurut Nevid dkk., (2005) perfeksionisme dapat disebut sebagai dorongan dalam diri agar meraih kesempurnaan dengan cara memerhatikan keteraturan dan kerapian. Jadi dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme merupakan suatu perbuatan atau sikap yang mendorong individu agar tidak berbuat kesalahan demi meraih kesempurnaan dengan cara memerhatikan kerapian dan keteraturan.

Flett dkk., (1992) menyatakan ada tiga aspek perfeksionisme yakni: (1) standar yang tinggi bagi diri sendiri, seorang perfeksionis cenderung menentukan standarisasi yang tinggi untuk dirinya yang sering kali tidak realistis serta sukar dicapai. Di samping itu, menekan dirinya sendiri agar lebih keras dalam bekerja demi meraih standar yang telah ditentukan. (2) Standar tinggi bagi individu lainnya, seorang perfeksionis bertendensi memiliki ekspektasi yang besar terkait hasil kerja orang lain, menginginkan hasil kerja yang sempurna dari orang lain, menuntut, serta menilai hasil kerja orang lain. (3) standar atau tuntutan yang tinggi dari individu lain, individu perfeksionis percaya jika individu lain memberi motivasi pada dirinya serta mempunyai harapan akan kesempurnaan kepada dirinya. Saat individu perfeksionis tidak bisa memenuhi ekspektasi orang lain, maka individu perfeksionis akan merasa gagal.

Para pakar yang menyebutkan bahwa tindakan perfeksionis disebabkan karena bawaan genetik dan juga pola asuh orang tua serta lingkungan. Ratna dan Widayat (2013) mengemukakan bahwasanya terdapat empat faktor yang memberikan pengaruh terhadap perfeksionisme yaitu. 1 harapan yang sangat tinggi baik dari pribadinya maupun dari

individu yang lain. Individu perfeksionisme mempercayai dan berpikir bahwa orang lain dalam kehidupan mereka mempunyai harapan yang tinggi bagi mereka. Individu yang perfeksionis mempunyai penetapan standar yang tinggi pada berbagai hal, dan membuat individu tersebut mempunyai harapan atau ekspektasi yang tinggi pada dirinya. (2) Keyakinan terhadap diri sendiri yang sangat tinggi. Keyakinan yang tinggi pada individu dapat menyebabkan perfeksionis. Ketika individu yakin dapat mengerjakan suatu pekerjaan dengan lebih baik, maka individu tersebut mempunyai standar yang tinggi dalam berbagai hal. (3) pembelajaran yang diberikan oleh orang tua kepada anak dengan cara peniruan tingkah laku orang tuanya. Pembentukan karakter individu dipengaruhi oleh lingkungan yang ada di sekitarnya, termasuk orang tua yang paling dekat dalam proses pembentukan karakter individu. Anak mempunyai kecenderungan untuk menirukan perbuatan yang dilakukan orang tuanya sehingga akan mempengaruhi sikap dan karakter pribadi anak. (4) Lingkungan yang kompetitif. Ketika lingkungan menuntut individu untuk menjadi perfeksionis, secara tidak langsung individu tersebut dituntut untuk menjadi perfeksionis. Ketika individu mengalami kesalahan atau kegagalan maka lingkungan tersebut tidak akan menerimanya.

Manajemen waktu juga ditemukan mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam beberapa penelitian manajemen waktu berdampak negatif serta signifikan atas timbulnya prokrastinasi akademis (Nisa dkk., 2019; Pertiwi, 2020; Reswita, 2019). Namun Wahyuni dan Machali (2021) Menemukan bahwasanya manajemen waktu dan prokrastinasi mempunyai tingkat hubungan negatif yang lemah.

Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang mempunyai tujuan guna memperoleh pemakaian waktu yang efektif ketika melakukan aktivitas yang mempunyai tujuan (Claessens, dkk., 2007). Menurut Purwanto

(2007) manajemen waktu merupakan salah satu perilaku dalam aktivitas sehari-hari yang diperlukan guna dapat membagi waktu, menyusun jadwal, menyusun list kegiatan yang wajib dilaksanakan, mendelegasikan tugas kepada orang lain, serta sistem lain yang dapat membantu dalam memanfaatkan waktu dengan efektif. Hidayanto (2019) berpendapat bahwa manajemen waktu merupakan cara seseorang dalam memanfaatkan waktunya dengan efisien serta efektif guna meraih tujuan tertentu pada kehidupan di dunia yang bersifat jangka pendek, menengah, maupun panjang, serta tujuan kehidupan. Hal ini akan berdampak pada kemampuan membuat prioritas sehingga akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam penggunaan waktu. Dengan demikian bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasanya manajemen waktu merupakan suatu tindakan guna mendapatkan penggunaan waktu dengan efisien serta efektif guna meraih suatu tujuan tertentu melalui perencanaan, penyusunan jadwal, memiliki kontrol terhadap waktu, menyusun skala prioritas berdasarkan kepentingan, melakukan pendelegasian pekerjaan atau tugas, serta sistem lainnya yang dapat membantu agar waktu bisa digunakan secara efektif dan efisien.

Macan (1994) menjelaskan aspek-aspek manajemen waktu dibagi menjadi tiga aspek: (1) menentukan tujuan serta prioritas, aspek ini berhubungan dengan hal yang ingin dicapai dan diperlukan dalam menyusun prioritas berdasarkan tugas yang penting agar bisa meraih tujuan yang sudah dibuat. Sebelum melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan, penyusunan prioritas diperlukan mengingat adanya keterbatasan waktu, sedangkan pekerjaan-pekerjaan yang ada memiliki nilai kepentingan yang berbeda-beda (Atkinson, 2009). (2) teknik atau mekanisme dalam manajemen waktu, aspek ini mencakup seluruh tahapan perencanaan yang akan dilaksanakan contohnya seperti pembuatan jadwal atau penyusunan rencana untuk

kegiatan atau aktivitas yang akan dilaksanakan (Macan, 1994). Fungsi dari pembuatan jadwal yaitu agar individu dapat mencegah adanya bentrokan kegiatan, mencegah hal yang mungkin terlewat, serta mengurangi ketergesaan (Atkinson, 2009). (3) preferensi untuk terorganisasi, aspek manajemen waktu ini merujuk pada kecenderungan individu untuk mengimplementasikan keteraturan, baik dalam lingkup pekerjaan maupun tugas (Macan, 1994). Aspek ketiga ini dapat dilaksanakan dengan cara memiliki sikap tegas, asertif, tidak melakukan penundaan, serta meminimalisir waktu yang terbuang (Atkinson, 2009).

Setiap orang mempunyai manajemen waktunya sendiri-sendiri, Hal ini disebabkan karena terdapat berbagai faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap manajemen waktu tersebut. Macan (1994) mengungkapkan faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu individu yakni: (1) umur, semakin tua umur individu tersebut maka semakin bagus juga keterampilan manajemen waktu yang dimilikinya. (2) jenis kelamin, seorang perempuan yang memiliki waktu luang akan lebih menyukai mengisi waktu luangnya dengan melakukan pekerjaan ringan dibandingkan menghabiskannya untuk bersantai. (3) pengaturan diri, melalui kontrol diri maka individu bisa mengatur waktu secara tepat. (4) motivasi, individu yang bermotivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang cukup tinggi juga. (5) meraih tujuan, individu yang berupaya meraih tujuannya akan bisa melakukan pengaturan waktu secara efektif. Selain faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya, Srijanti, dkk., (2007) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap manajemen waktu yakni: (1) adanya target yang jelas, kehidupan dapat semakin terarah serta waktu yang dimiliki bisa diatur dengan baik apabila ada target pencapaian. (2) adanya prioritas kerja, hal ini membuat

individu bisa melakukan manajemen waktunya secara baik serta membuat individu tersebut dapat mencurahkan semua konsentrasi maupun energinya saat melaksanakan pekerjaan yang prioritasnya telah ditentukan. (3) pendelegasian tugas, tugas yang dipandang bukan prioritas dapat didelegasikan kepada individu lain. Hal tersebut bisa membuat pekerjaan menjadi Lebih ringan sehingga waktu yang tersedia bisa dimanfaatkan melaksanakan tugas lainnya yang lebih penting.

Berdasarkan penemuan studi sebelumnya yang sudah dipaparkan di atas, maka penting untuk melakukan penelitian terkait perfeksionisme serta manajemen waktu bagi adanya prokrastinasi akademis. Studi terkait korelasi prokrastinasi akademik terhadap perfeksionisme dengan manajemen waktu telah banyak dilakukan, namun penelitian tentang perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, masih jarang dilakukan di Indonesia. Selain itu dikarenakan pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik masih belum konsisten, maka peneliti tertarik menggunakan perfeksionisme untuk dijadikan variabel independen guna mencari tahu arah pengaruh dari perfeksionisme bagi prokrastinasi akademik.

Banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, diantaranya adalah perfeksionisme serta manajemen waktu. Variabel perfeksionisme dan manajemen waktu tersebut terhadap prokrastinasi akademis saling berkaitan. Individu dengan sifat perfeksionisme biasanya akan cenderung untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Setiawan & Faradina, 2018). Perfeksionisme maladaptif umumnya tidak realistis saat menentukan tujuan ataupun saat menilai hasil kerja yang sesungguhnya (Kurtovic, dkk., 2019). Perfeksionis maladaptif menentukan standarisasi yang begitu tinggi terhadap pekerjaan yang dipunyai, sehingga dalam melakukan pemenuhan terhadap standarisasi

pekerjaan tersebut dirinya merencanakan serta mempersiapkan dengan begitu matang. Hasil penelitian Setiawan dan Faradina (2018), Syaifulloh, dkk. (2021), dan Basaria, Zamralita, dan Aryani (2021) menemukan terdapat korelasi positif perfeksionisme dengan prokrastinasi akademis. Sejalan dengan tiga penelitian sebelumnya Ghosh dan Roy (2017) Menemukan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan positif dan sangat signifikan terhadap ketiga dimensi perfeksionisme yaitu standar pribadi yang sangat tinggi, standar yang tinggi untuk individu lainnya, dan standar atau tuntutan yang tinggi dari individu lain. Dari penelitian yang telah ada bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasannya terdapat hubungan positif dan signifikan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademis.

Manajemen waktu berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Keterampilan pengelolaan waktu pada mahasiswa relatif memberi sumbangsih paling besar pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil studi Muyana (2018) yang menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan strategi yang bisa dilaksanakan guna melakukan penyeimbangan waktu untuk aktivitas belajar, bekerja, bersenang-senang, bersantai, serta melakukan istirahat dengan efektif. Jika seseorang bisa menyeimbangkan waktunya, maka diharapkan konsentrasinya dapat meningkat, organisasi waktunya lebih tertata, produktifitasnya naik dan stresnya bisa menurun. Hasil penelitian Nisa dkk., (2019) dan Rahmah (2018) menemukan hubungan negatif manajemen waktu dengan prokrastinasi akademis mahasiswa. Sejalan dengan dua penelitian sebelumnya Wolters, dkk., (2017), menemukan bahwa 3 komponen manajemen waktu yaitu penentuan prioritas dan tujuan, mekanisme manajemen waktu dan preferensi terorganisasi berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik. Dari penelitian atau

studi terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena rendahnya kemampuan manajemen waktu mahasiswa yang mengakibatkan keterlambatan mahasiswa untuk menyelesaikan dan mengumpulkan tugas akademiknya. Dengan kata lain jika kapasitas manajemen waktu mahasiswa rendah berarti perilaku prokrastinasi dapat meningkat dan begitupun sebaliknya apabila kapasitas manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa tinggi berarti perilaku prokrastinasinya cenderung rendah.

Perfeksionisme dan manajemen waktu termasuk faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Hal itu sejalan dengan pendapat Knaus (2010) yang mengungkapkan sembilan faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik, diantaranya adalah: manajemen waktu yang tidak baik, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketakutan serta kecemasan, kepercayaan yang tidak masuk akal (irasional), permasalahan pribadi, jenuh, ekspektasi yang tidak rasional, takut akan kegagalan, serta perfeksionis. Hal-hal seperti inilah yang membuat para perfeksionis menyalahkan sesuatu di luar dirinya (waktu yang tidak cukup guna menyelesaikan tugas akademik, tugas akademik yang terlalu susah, dan lain-lain) agar ia merasa bebas dari tekanan-tekanan irasionalnya. Namun terlepas dari tingkat perfeksionisme pada diri individu, variabel manajemen waktu sendiri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme dan tingkat manajemen waktu pada individu berperan terhadap prokrastinasi akademik.

Hipotesis yang diajukan:

Hipotesis 1 : “Perfeksionisme berpengaruh secara positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa”

Hipotesis 2 : “Manajemen waktu berpengaruh secara negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa”

Hipotesis 3 :“Perfeksionisme dan manajemen waktu bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa”

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi partisipan yaitu mahasiswa S1 perguruan tinggi di Karesidenan Surakarta. Sampel diambil melalui metode *accidental sampling* dengan cara daring melalui tautan *google form*.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 272 orang, terdiri dari 79,4% perempuan dan 20,6% laki-laki yang berasal dari 14 universitas negeri dan swasta di Karesidenan Surakarta. Responden berusia 19-25 tahun dan masih menempuh kuliah di semester 2 sampai semester 8 dari berbagai fakultas.

Data dikumpulkan melalui skala prokrastinasi akademik, perfeksionisme dan juga manajemen waktu dengan 4 pilihan respon: “SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai)” Ketiga skala disusun sendiri oleh penulis dengan mengacu terhadap aspek prokrastinasi akademik yang dibuat Ferrari, dkk. (1995), aspek perfeksionisme dari Flett dkk. (1992), dan aspek manajemen waktu dari Macan (1994).

Pengujian validitas isi pada skala dilakukan dengan uji rater. Reliabilitas diuji menggunakan pendekatan konsistensi internal Cronbach’s Alpha. Koefisien alpha cronbach untuk skala prokrastinasi akademik sebesar 0,829 dengan 14 item, skala perfeksionisme sebesar 0,650 dengan 12 item, dan skala manajemen waktu sebesar 0,729 dengan 16 item.

Data penelitian dianalisis memakai aplikasi SPSS versi 24. Tahapan analisa diawali dengan melakukan uji asumsi mencakup normalitas, linearitas, multikolinearitas dan juga heteroskedastisitas dan diteruskan dengan

melakukan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linear berganda.

### ANALISIS & HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 272 orang dan didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan. Responden berasal dari 14 universitas negeri dan swasta di Solo Raya. Responden rata-rata berusia 19-25 tahun dan masih menempuh kuliah di semester 2 sampai semester 8 dari berbagai fakultas.

Berdasarkan kategori, skala prokrastinasi akademik mendapatkan rerata empirik sebesar 35,84 dan rerata hipotetik sebesar 35, artinya subjek tergolong sedang dengan subjek terbanyak sejumlah 145. Skala perfeksionisme mendapatkan rerata empirik sebesar 34,91 dan rerata hipotetik sebesar 30, artinya subjek tergolong tinggi dengan subjek terbanyak sejumlah 127. Sedangkan skala manajemen waktu mendapatkan rerata empirik sebesar 42,77 dan rerata hipotetik sebesar 40, artinya subjek tergolong sedang dengan subjek terbanyak sejumlah 144.

Hasil pengujian normalitas melalui uji statistik dengan teknik kolmogorov smirnov, dimana hasil pengujian bisa dilihat di tabel 1 yang menunjukkan semua data berdistribusi normal.

**Tabel 1**  
*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Ket
Prokrastinasi Akademik	1,034	Normal
Perfeksionisme	1,785	Normal
Manajemen Waktu	1,391	Normal

Hasil pengujian linearitas bisa ditinjau melalui tabel 2 yang menunjukkan data yang linear.

**Tabel 2**  
*Hasil Analisis Linearitas*

Variabel	Linearity		Ket.
	F	Sig.	
Prokrastinasi Akademik-Perfeksionisme	10,226	0,002	Linier
Prokrastinasi Akademik-Manajemen Waktu	123,472	0,000	Linier

Dalam Tabel 3 nampak bahwa hasil uji multikolinearitas kedua variabel independen tidak terjadi multikolinearitas.

**Tabel 3**  
*Hasil Analisis Multikolinearitas*

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Perfeksionisme	0,898	1,114
Manajemen Waktu	0,898	1,114

Hasil uji heteroskedastisitas juga menunjukkan bahwa data bersifat homoskedastisitas atau tidak heteroskedastisitas. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi seluruh persyaratan uji asumsi sebelum dilakukan analisa regresi.

Hasil uji korelasi *bivariate* Pearson Menunjukkan terdapat korelasi signifikan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademis dpada mahasiswa ( $r = -0,185$ ;  $p = 0,01$ ) dan manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi dengan ( $r = -0,543$ ;  $p < 0,01$ ).

Hasil analisis regresi parsial menjelaskan bahwasanya perfeksionisme tidak berperan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dan perfeksionisme pada mahasiswa ( $\beta = -0,013$ ;  $B = -0,019$ ;  $t = -0,236$ ;  $p = 0,814$ ), sehingga hipotesis 1 ditolak. Sementara hasil regresi parsial manajemen waktu dan prokrastinasi akademik menunjukkan peran signifikan ( $\beta$

$= -0,539$ ;  $B = -0,562$ ;  $t = -9,976$ ;  $p < 0,001$ ) sehingga hipotesis 2 diterima.

Secara simultan perfeksionisme dan manajemen waktu memprediksi perilaku prokrastinasi akademik secara signifikan ( $F = 56,279$ ;  $p < 0,001$ ), sehingga hipotesis 3 diterima. Kedua variabel independen memiliki sumbangan efektif sebesar 29,5% ( $R^2 = 0,295$ ), sementara 70,5% merupakan sumbangan dari faktor lain.

## DISKUSI

Mengacu pada hasil analisis regresi linear berganda maka bisa disimpulkan bahwa perfeksionisme dan juga manajemen waktu secara simultan mempunyai peran yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademis yang dimiliki mahasiswa. Variabel independen itu berperan terhadap adanya perilaku prokrastinasi akademis hingga 29,5%, sementara 70,5% sisanya merupakan sumbangan dari faktor lain.

Hasil temuan ini selaras dengan pendapat Ferrari dkk. (1995) bahwa penyebab tindakan prokrastinasi adalah prokrastinator mempunyai sikap perfeksionisme yang berfikir harus menyelesaikan suatu tugas dengan sempurna dan mengalami kesulitan dalam hal mengatur waktu.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak berperan terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. Dengan demikian mahasiswa yang mempunyai sikap perfeksionisme tinggi belum tentu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Hal tersebut bisa saja terjadi karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi untuk berprestasi, faktor psikis misalnya *mood*, tidak paham dan kurang tertarik dengan tugas yang diberikan. Dapat juga dipengaruhi oleh faktor dari lingkungan eksternal misalnya sibuk dengan kegiatan di luar kampus, tidak terdapat tenggat waktu pengumpulan tugas, merasa waktu pengumpulan tugas masih

lama, rasa cemas, pernyataan yang kurang tegas, stress hingga kelelahan (Rusdi & Subandi, 2020).

Hasil temuan pengaruh perfeksionisme terhadap perilaku prokrastinasi akademik tersebut tidak selaras dengan teori kognitif behavioristik Ellis dan Knaus dalam Ghufron dan Risnawita (2012) bahwa seorang perfeksionis akan berfikir secara irasional sehingga berdampak pada takut akan kegagalan. Kepercayaan tersebut seringkali dinilai tidak rasional sebab adanya standar yang sangat tinggi yang sudah ditetapkan seringkali mengalami kegagalan. Kepercayaan tersebut menjadikan adanya kecenderungan yang berdampak dengan Terlambat untuk memulai, melaksanakan dan mengerjakan tugas yang lainnya.

Hasil tersebut diperkuat dengan studi dari Mardiani, dkk (2021) yang telah membuktikan tidak ada korelasi perfeksionisme dengan perilaku prokrastinasi akademis pada mahasiswa Akuntansi dan Pendidikan Akuntansi Universitas Negeri Jakarta. Namun penelitian berbeda dengan penelitian Syaifulloh dkk. (2021) yang menyatakan bahwa perfeksionisme berdampak signifikan atas perilaku prokrastinasi akademis mahasiswa. Perbedaan hasil penelitian bisa terjadi pada penelitian perilaku karena perbedaan sampel penelitian.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel perfeksionisme memiliki rata-rata nilai 34,91. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme mahasiswa tergolong tinggi. Meskipun menetapkan standar yang tinggi dalam hasil belajarnya, namun mahasiswa merasa mampu mencapai standar tersebut.

Individu perfeksionis selalu menuntut untuk bertindak sempurna sehingga waktu yang dimilikinya banyak berkurang. Akibatnya perfeksionis menyelesaikan tugas-tugasnya di awal waktu agar dapat mencapai kesempurnaan yang diinginkannya. Dengan mengerjakan tugas

di awal waktu, perfeksionis mempunyai kemungkinan untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi dan dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu sehingga standar atau harapan yang telah ditetapkannya dalam bidang akademik dapat tercapai.

Berkebalikan dengan hasil temuan pada perfeksionisme, hasil uji hipotesis 2 yakni peran manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi menunjukkan hipotesis 2 terbukti. Kontribusi parsial manajemen waktu sebesar 29,3%. Hasil studi tersebut menjelaskan terdapat peran negatif signifikan manajemen waktu atas perilaku prokrastinasi akademis mahasiswa. Bukti empiris tersebut selaras dengan pendapat Kartadinata dan Tjundjing (2008) bahwa efektivitas manajemen waktu bisa memaksimalkan produktivitas untuk menyelesaikan tugas dan meminimalisir keinginan dalam menunda pekerjaan dan dapat memelihara kestabilan waktu dalam menyelesaikan tugas maupun aktivitas yang lain. Menurut Ferrari dkk. (1995) Prokrastinator secara sengaja menunda mengerjakan serta menyelesaikan tugas yang diberikan dan cenderung memakai waktu luangnya dengan melaksanakan kegiatan lainnya yang lebih menggembirakan, seperti mengakses media sosial. Dari data hasil survei yang penulis lakukan kepada mahasiswa S1 perguruan tinggi di Karesidenan Surakarta, ditemukan bahwa 76,8% mahasiswa menghabiskan waktu untuk belajar rata-rata kurang dari 5 jam dalam sehari. Sebanyak 61,8% mahasiswa menyatakan menghabiskan 5-10 jam untuk mengakses media sosial yang tidak berkenaan dengan belajar. Perilaku seperti ini dapat menyita waktu yang dimiliki dan berakibat pada terbatasnya waktu dalam mengerjakan tugas-tugas akademik sehingga berpotensi menimbulkan perilaku menunda atau prokrastinasi.

Penelitian ini selaras dengan temuan Nisa dkk. (2019), Pertiwi (2020), Rahmah (2018), dan Reswita (2019) bahwa terdapat peranan yang signifikan dan hubungan yang

tidak searah dimana makin bagus manajemen waktu berarti akan menjadikan tingkat prokrastinasi akademis semakin kecil. Demikian pula semakin buruk manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa menjadikan makin besar perilaku prokrastinasinya.

Studi ini mempunyai keterbatasan yakni jumlah responden yang tidak seimbang antara tiap perguruan, dan baru mencakup 14 dari 30 perguruan tinggi di Solo Raya. Penggunaan teknik *accidental sampling* juga membatasi kemungkinan dilakukannya generalisasi hasil penelitian secara luas. Selain itu studi ini juga memiliki keterbatasan pada alat ukur yang digunakan karena masih kurang bisa untuk mempresentasikan variabel perfeksionisme.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bisa ditarik suatu kesimpulan bahwasanya perfeksionisme dan manajemen waktu secara simultan dapat digunakan untuk memprediksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun secara parsial, hanya manajemen waktu yang dapat menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik, sementara perfeksionisme tidak menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun mahasiswa menetapkan standar yang cukup tinggi dalam mengerjakan tugas, mereka masih mampu mencapai standar tersebut. Ketika menetapkan standar, mahasiswa telah mempertimbangkan waktu yang dimilikinya. Manajemen waktu secara parsial menjadi prediktor perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efektivitas manajemen waktu bisa memaksimalkan produktivitas untuk menyelesaikan tugas dan meminimalisir keinginan dalam menunda pekerjaan dan dapat memelihara kestabilan waktu dalam menyelesaikan tugas maupun aktivitas yang lain. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik mempunyai kecenderungan tidak

segera mengerjakan tugasnya dan justru memakai waktu luangnya dengan melaksanakan kegiatan lainnya yang lebih menggembirakan. Perilaku ini dapat menyita waktu yang bisa digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik mahasiswa.

## SARAN

Saran untuk para mahasiswa yaitu agar mereka mulai memajemen waktunya dengan cara menetapkan tujuan, membuat skala prioritas, serta membuat catatan kegiatan secara rinci. Hal tersebut sangat berguna dalam melakukan pengevaluasian terkait aktivitas yang telah dilaksanakan maupun yang belum dilaksanakan. Mahasiswa juga disarankan untuk membuat jadwal kegiatan dan jadwal belajar dan memajangnya di dinding kamar/meja belajar agar kegiatannya terencana dengan baik. Perfeksionisme dapat menimbulkan dampak yang positif maupun negatif, untuk itu jika sedang merasa perfeksionis hendaknya mengarahkannya ke arah yang positif. Sedangkan cara untuk menghindari perilaku prokrastinasi (menunda) adalah dengan mengambil langkah-langkah kecil terlebih dahulu pada saat mengerjakan tugas. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang bersifat eksternal seperti konformitas dan dukungan sosial agar dapat dilihat mana faktor yang lebih berpengaruh. Saran bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan teknik random sampling untuk pemilihan sampel pada penelitiannya agar hasil penelitian dapat benar-benar mewakili subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S. Z., Arlinkasari, F., & Fitriani, A. U. (2017). Hope of success and fear of failure predicting academic procrastination students who working on a thesis. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 78–86. <https://doi.org/10.24127/GDN.V7I1.72>

- Atma, H. W., Handarini, D. M., & Atmoko, A. (2019). Correlations analysis of self-motivation and time management on academic procrastination in students of public junior high school of Malang. *Proceedings of the 2019 3rd International Conference on Education and Multimedia Technology*, 175–178. <https://doi.org/10.1145/3345120.3345122>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi. *EEAJ, Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i1.2365>
- Çebi, A., Reisoğlu, İ., & Bahçekapılı, T. (2019). The relationships among academic procrastination, self-control, and problematic mobile use: Considering the differences over personalities. *Addicta, The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 447–468. <https://doi.org/10.17943/etku.562663>
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Darajat, A. M., Syawal, F. F., & Muliani, R. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Nursing Update, Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 63–74. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.486>
- Dluha, M. S., & Solicha. (2018). Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *TAZKIYA, Journal of Psychology*, 6(1), 53–68. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11003>
- Einabad, Z. S., Roshan, F. J., Roshan, R., & Ghasemzadeh, M. (2019). The relationship among mindfulness, acceptance, and academic procrastination in students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 21(4), 1–5. <https://doi.org/10.5812/zjrms.68450>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Ghosh, R., & Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students. *Gender in Management, An International Journal*, 32(8), 518–534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with

- psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3>.
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen waktu: Filosofi, teori, implementasi*. Depok: Rajawali Pers.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. D. (2018). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui bimbingan kelompok islami. *Jurnal Edukasi, Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181–193. <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/3882/3311>
- Kartadinata, I., & Tjunding, S. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119. [http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V\\_023\\_N\\_002\\_A\\_002.pdf](http://repository.ubaya.ac.id/23843/1/V_023_N_002_A_002.pdf)
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now: Get it done with a proven psychological approach*. United States: McGraw-Hill Companies.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *IJEP, International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers and Education*, 159(104001), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara locus of control dan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akuntansi. *Edukatif, Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(200003/04\)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2<141::AID-PER369>3.0.CO;2-V)
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia, Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. [doi:https://doi.org/10.47679/jopp.1172019](https://doi.org/10.47679/jopp.1172019)
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa korps sukarela palang merah indonesia (KSR PMI) di universitas negeri Padang. *Jurnal Psyche 165 Fakultas Psikologi*, 12(2), 155–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.35>
- Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J., & Asante, K. O. (2020). The influence of personality types on academic procrastination

- among undergraduate students. *International Journal of School and Educational Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051>
- Patrzek, J., Sattler, S., Veen, F. Van, Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: A panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221–227. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoborneo/article/view/4561>
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013). Perfeksionisme pada remaja gifted (studi kasus pada peserta didik kelas akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 144–152. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpks5970360ed9full.pdf>
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Rusdi, A., & Subandi. (2020). *Psikologi islam: Kajian teoritik dan penelitian empirik*. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa univeritas Syiah Kuala. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20–36. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>
- Sholehah, S., Sangka, K. B., & Hamidi, N. (2019). Pengaruh self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sebelas maret. *Jurnal Tata Arta UNS*, 5(1), 32–44. <https://jurnal.uns.ac.id/tata/article/view/39826/26215>
- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi akademik dan efikasi diri mahasiswa selama masa awal pandemi COVID-19. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66–79. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um023v10i22021p66-79>
- Prokrastinasi
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *RAP, Jurnal Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Syaifulloh, Y., Susanti, S., & Mardi. (2021). Peran kontrol diri dalam motivasi berprestasi dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Inteligensi, Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/ilg.v4i1.2443>
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik. *Al-Tazkiah, Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 39–58. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021).

- Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA, Journal of Islamic Education*, 1(2), 15–25. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/HJIE/article/view/4700>
- Wirajaya, M. M., Padmadewi, N. N., & Ramendra, D. P. (2020). Investigating the academic procrastination of EFL students. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jpbi.v8i2.3498>
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Xie, Y., Yang, J., & Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality*, 46(3), 395–408. <https://doi.org/https://doi.org/10.2224/sbp.6680>
- You, J. W. (2015). Examining the effect of academic procrastination on achievement using LMS data in e-learning. *Educational Technology & Society*, 18(3), 64–74. <https://www.jstor.org/stable/jeductechsci.18.3.64>