



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

FLAVIA CHRISTY SUTEDJA & NONO HERY YOENANTO*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa program studi Sarjana dengan jumlah partisipan sebanyak 106 orang (32 laki-laki; 74 perempuan). Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yaitu skala *Multidimensional Perfectionism Scale*, *Procrastination Assessment Scale for Students*, dan *Short Self-Regulation Questionnaire*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa perfeksionisme dan regulasi diri secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p=0,006$). Penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dan regulasi diri mampu menjelaskan 9,5% varians dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini membantu memetakan faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik sehingga dapat melakukan upaya intervensi terhadap problem prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *perfeksionisme, prokrastinasi akademik, regulasi diri*

ABSTRACT

The objective of this study is to determine whether there is an influence between perfectionism and self-regulation on academic procrastination in college students. The research was conducted on undergraduate college students with a total of 106 participants (32 males; 74 females). The data collection of this research used several instruments, namely the Multidimensional Perfectionism Scale, the Procrastination Assessment Scale for Students, and the Short Self-Regulation Questionnaire. The results of data analysis showed that perfectionism and self-regulation together had a significant effect on academic procrastination ($p = 0.006$). This study showed that perfectionism and self-regulation were able to explain 9,5% of the variance of academic procrastination in college students. This finding helps to map the factors that cause academic procrastination so that intervention can be made.

Keywords: *academic procrastination, perfectionism, self-regulation*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 137-145

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nono.hery@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi atau perilaku menunda menyebabkan sejumlah dampak negatif pada mahasiswa. Penelitian Patrzek dkk. (2015) menemukan bahwa prokrastinasi sering menyebabkan mahasiswa membawa dan menggunakan cara terlarang dalam ujian, menyalin tugas dari mahasiswa lain, mengarang atau memalsukan data, dan bahkan membuat alasan yang curang. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tidak mampu untuk mengatur studi mereka dan mencari jalan pintas yang seringkali tidak jujur atau curang dalam menyelesaikan tugas serta mengatasi kekurangan akademis mereka (Hussain & Sultan, 2010). Grunschel dkk., (2013) dalam penelitiannya menemukan ada sejumlah konsekuensi negatif dari prokrastinasi yang kemudian dikodekannya ke dalam beberapa kategori yaitu konsekuensi negatif pada aspek afektif (seperti cemas, malu, dan sedih), keadaan mental dan fisik (seperti stres, gangguan tidur, dan penyakit lainnya), *behavioural*, kepribadian (terkait konsep diri yang negatif), mata kuliah (seperti akumulasi pekerjaan, tekanan waktu, perpanjangan durasi kuliah, dan *dropout*), dan kehidupan pribadi.

Meski penelitian menunjukkan konsekuensi negatif dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, namun nyatanya prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang sangat lazim pada kalangan mahasiswa. Onwuegbuzie (2004) menemukan bahwa 41,7% dari mahasiswa pascasarjana menyatakan bahwa mereka hampir selalu atau selalu menunda-nunda dalam menulis makalah, 39,3% menunda-nunda belajar untuk ujian, dan 60,0% menunda-nunda untuk melakukan tugas bacaan mingguan. Penelitian oleh Steel (2007) menemukan bahwa 80-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Di Indonesia sendiri, penelitian oleh Muyana (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 70% mahasiswa yang menjadi subjek penelitian berada pada kategori tinggi pada pengukuran prokrastinasi akademik yang dilakukan. Tingginya persentase prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa ini menunjukkan umumnya perilaku ini ditemukan (Bakar & Khan, 2016; Ojo, 2019).

Berdasarkan sejumlah penelitian diketahui bahwa perfeksionisme dan regulasi diri menjadi faktor determinan dari prokrastinasi akademik (Bakar & Khan, 2016; Steel & Klingsieck, 2016; Zarrin dkk., 2020). Frost dkk., (1990) menemukan bahwa salah satu hal yang turut meningkatkan keparahan dari prokrastinasi adalah perfeksionisme. Hal ini didukung oleh Abdollahi dkk., (2020) yang menemukan bahwa individu dengan skor lebih tinggi dalam skala perfeksionisme mengungkapkan prokrastinasi akademik lebih banyak dibandingkan dengan individu dengan skor lebih rendah. Meskipun begitu berbagai penelitian, baik dengan skala perfeksionisme yang sama maupun berbeda, menunjukkan hasil yang berbeda terkait dengan dimensi perfeksionisme yang signifikan menyebabkan prokrastinasi akademik. Ghosh dan Roy (2017) menemukan bahwa tiga dimensi perfeksionisme yaitu *self-oriented*, *other-oriented*, dan *socially prescribed perfectionism* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Sementara, penelitian oleh Closson dan Boutilier (2017) menemukan bahwa perfeksionisme memprediksi prokrastinasi akademik dimana individu dengan *self-oriented perfectionism* (SOP) berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik sementara individu dengan *socially prescribed perfectionism* (SPP) berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik.

Dengan model perfeksionisme 2 dimensi, Abdollahi dkk., (2020) menemukan mahasiswa dengan kadar *personal standard perfectionism* yang lebih tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik sementara mahasiswa dengan *evaluative concern perfectionism* akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Pada tingkat antar individu *perfectionistic strivings* memiliki hubungan negatif sedang dengan prokrastinasi, sementara *perfectionistic concern* memiliki hubungan positif yang besar

dengan prokrastinasi (Smith dkk., 2017). Namun jika individu dengan *evaluative concern perfectionism* ini memiliki *academic hardiness* yang tinggi maka mereka akan lebih mungkin untuk mengatur waktu serta mengelola karakteristik negatif dari *evaluative concern* ini untuk mencapai *goal* mereka dalam ranah akademis (Abdollahi dkk., 2020). Sederlund dkk. (2020) tidak menemukan bukti adanya bentuk adaptif dari prokrastinasi, namun model multidimensional dari perfeksionisme didapati memiliki korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi yang maladaptif. Sementara dengan multidimensional yang berbeda Burnam dkk. (2014) menemukan bahwa mahasiswa yang teratur dan berusaha untuk menggapai standar personal yang tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi saat ujian dan mengerjakan tugas serta cenderung tidak mengalami prokrastinasi sebagai permasalahan perilaku.

Senécal dkk., (1995) menyatakan bahwa regulasi diri menjelaskan 25% varians dari prokrastinasi akademik. Sederlund dkk. (2020) menemukan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi merasa bahwa masa kini dan depan mereka sudah ditentukan sebelumnya, hal ini berkaitan dengan kurangnya stimulasi internal akibat kurangnya regulasi diri dan kontrol atas pengalaman. Penelitian Ozer dkk. (2014) menunjukkan bahwa subskala perfeksionisme yaitu *personal standards* berasosiasi secara positif dengan regulasi diri, sementara skor dari regulasi diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi. Regulasi diri yang merupakan kontrol perilaku merupakan prediktor kuat dari prokrastinasi (Ozer dkk., 2014). Usaha untuk regulasi serta motivasi internal memiliki signifikansi pengaruh terhadap prokrastinasi, dimana menurunnya motivasi internal dan usaha regulasi akan meningkatkan prokrastinasi (Rakes & Dunn, 2010).

Berdasarkan data yang sudah disebutkan sebelumnya dapat diketahui berbagai konsekuensi negatif dari perilaku prokrastinasi terutama dalam setting akademik pada mahasiswa. Konsekuensi negatif yang ada mencakup berbagai aspek seperti perilaku, fisik, bahkan keadaan mental dari mahasiswa. Konsekuensi negatif yang ada tidak hanya berdampak pada ranah akademik mahasiswa namun juga kehidupan pribadinya, dan untuk itu merugikan bagi mahasiswa. Meskipun begitu, dapat dilihat bahwa angka prokrastinasi akademik sangat tinggi di kalangan mahasiswa. Tingginya angka mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik disertai dengan konsekuensi negatif yang mengikutinya merupakan ketidakidealan yang menjadi problem di populasi mahasiswa, sehingga hal ini perlu diteliti lebih lanjut.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti penyebab dari prokrastinasi akademik terutama dengan mencari tahu pengaruh dari perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Perfeksionisme yang dimaksud adalah kepribadian individu yang ditandai dengan perilaku berjuang untuk kesempurnaan dan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai dengan evaluasi yang terlalu kritis terhadap perilaku seseorang (Stoeber, 2018). Sementara, regulasi diri adalah kontrol individu atas perilakunya sendiri (Ozer dkk., 2014). Temuan penelitian ini akan membantu memetakan faktor penyebab prokrastinasi akademik sehingga upaya intervensi dapat dilakukan dengan tepat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan metode pengambilan data yaitu survei. Survei mengukur banyak variabel, menguji sejumlah hipotesis, membedakan urutan temporal dari pertanyaan tentang perilaku, pengalaman, dan karakteristik masa lalu dari responden (Neuman, 2007). Berdasarkan dimensi waktunya, penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional*. Struktur

dari penelitian *cross-sectional* adalah dimana seluruh pengukuran dilakukan pada poin waktu yang sama lalu menganalisisnya secara mendetail, hal ini memungkinkan penelitian untuk mengukur sejumlah variabel bersamaan dan memungkinkan untuk melihat variabel mana yang paling terkait dengan variabel yang ingin dijelaskan (Howitt & Cramer, 2011). Berdasarkan tujuannya, tipe penelitian ini adalah penelitian eksplanatori. Penelitian eksplanatori adalah penelitian yang bertujuan untuk menguji prinsip sebuah teori, mengelaborasi, dan memperkaya penjelasan teori, mengembangkan teori, mendukung atau menyanggah prediksi atau penjelasan, mengaitkan isu dengan prinsip umum, serta menentukan penjelasan mana yang paling tepat (Neuman, 2007). Hal ini sejalan dengan tujuan penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Partisipan

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* yaitu *snowball sampling*. *Snowball sampling* atau disebut juga sebagai *network sampling* merupakan metode untuk mengidentifikasi dan memilih kasus dalam sebuah jejaring (Neuman, 2007). Hal ini dilakukan penulis dengan membagikan kuesioner daring melalui media *google form* kepada sejumlah orang yang berada pada lingkungan penulis lalu partisipan menyebarkan kuesioner tersebut pada individu lain dalam jejaring mereka yang bersedia mengisi kuesioner tersebut. Kriteria partisipan dalam penelitian ini antara lain: laki-laki atau perempuan, mahasiswa aktif program studi sarjana dari perguruan tinggi negeri atau swasta, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipan diberitahu tujuan penelitian, kriteria partisipan, serta *informed consent* sebelum berpartisipasi.

Penulis menggunakan bantuan aplikasi G.Power 3.1 untuk memprediksi jumlah partisipan minimum yang dibutuhkan dalam penelitian ini atau *Apriori analysis*. Penulis memasukkan *effect size* yaitu R^2 sebesar 0,33, nilai $\alpha=0.5$, dan power $(1-\beta)$ 0,80, dengan jumlah prediktor sebanyak 2. Nilai *effect size* yang digunakan oleh penulis mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ozer dkk. (2014) yang mendapatkan nilai 0,33 untuk 3 prediktor. Hasil *Apriori analysis* menunjukkan bahwa total sampel minimum yang dibutuhkan adalah sebanyak 23. Total partisipan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 106 partisipan ($M_{usia}=20,48$; $SD_{usia}=1,62$; 30,2% laki-laki; 69,8% perempuan) yang merupakan mahasiswa dari 20 universitas di Indonesia dari 21 fakultas berbeda.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perfeksionisme adalah *Multiple Perfectionism Scale* (MPS) oleh Hewitt & Flett (1991), yang terdiri dari 45 aitem dengan 3 dimensi yaitu: (1) *Self-Oriented Perfectionism* (SOP), (2) *Other-Oriented Perfectionism* (OOP), dan (3) *Socially Prescribed Perfectionism* (SPP), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=0,830$). Skoring MPS dilakukan dengan skala Likert 7 poin. Sementara, instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi diri adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* oleh Carey dkk., (2004) yang memiliki nilai *content validity* 0,863 dan nilai *Cronbach's alpha* 0,946. Skoring SRQ dilakukan dengan menggunakan skala Likert 5 poin. Kemudian, untuk mengukur prokrastinasi akademik penulis menggunakan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) oleh Solomon dan Rothblum (1984). PASS terdiri dari 44 aitem yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama PASS mengukur frekuensi dari prokrastinasi sementara bagian kedua mengukur alasan dari prokrastinasi. Dalam penelitian ini, hanya bagian pertama dari PASS setelah pengurangan aitem dengan nilai korelasi dibawah 0,30 yang digunakan dalam perhitungan tingkat prokrastinasi akademik individu. PASS bagian pertama memiliki nilai *content validity* 0,925 dengan nilai *Cronbach's alpha* untuk 15 aitem 0,853.

Penulis juga melakukan uji asumsi regresi linear berganda. Asumsi eksistensi adalah dimana residual data diharapkan bersifat *random*. Asumsi multikolinearitas menyatakan bahwa tidak boleh ada korelasi antar prediktor, jika terdapat korelasi maka salah satu prediktor harus dihapuskan. Asumsi independensi mengacu pada independensi residual dimana residual tidak berkorelasi. Asumsi *homoscedasticity* yaitu konstan varians. Asumsi normalitas yaitu bahwa residual variabel Y berdistribusi normal, serta asumsi tidak adanya *outliers* pada data. Seluruh uji asumsi yang dilakukan terpenuhi. Oleh karena itu, pemodelan regresi dapat dilakukan.

Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan regulasi diri (variabel X) terhadap prokrastinasi akademik (variabel Y). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Analisis regresi digunakan dengan tujuan mengetahui pengaruh dari variabel independen atau prediktor terhadap variabel dependen atau kriterium. Teknik analisis ini memberikan perkiraan atau estimasi nilai variabel dependen melalui variabel independen dengan adanya model regresi. Analisis data akan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 23.

HASIL PENELITIAN

Penelitian menggunakan uji regresi linear berganda untuk mencari tahu apakah perfeksionisme dan regulasi diri dapat memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil dari pengujian didapati koefisien determinasi $R^2 = 0,095$ yang menunjukkan bahwa model regresi menjelaskan 9,5% varians dan bahwa model regresi merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, $F(2,103) = 5,427$, $p = 0,006$. Meski regulasi diri berkontribusi secara signifikan pada model ($B = -0,148$, $p < 0,05$), akan tetapi perfeksionisme tidak berkontribusi secara signifikan pada model atau dengan kata lain kurang dalam memberikan prediksi terhadap prokrastinasi akademik dimana hal ini juga tampak dari nilai korelasi yang rendah ($B = -0,017$, $p = 0,668$). Model prediksi dari prokrastinasi akademik yaitu: $\text{Prokrastinasi Akademik} = 62,607 + (-0,017 \cdot \text{Perfeksionisme}) + (-0,148 \cdot \text{Regulasi Diri})$

DISKUSI

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa model regresi signifikan dalam memprediksi kriterium atau variabel Y yaitu dengan $p = 0,006$. Nilai R^2 juga menunjukkan bahwa prediktor dalam penelitian yaitu perfeksionisme dan regulasi diri menjelaskan 9,5% prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Meskipun begitu, jika dilihat dari masing-masing prediktor maka regulasi diri yang dinyatakan signifikan dalam memprediksi prokrastinasi akademik sementara perfeksionisme tidak. Selain itu, korelasi perfeksionisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini bersifat negatif.

Signifikansi prediksi pengaruh dan arah korelasi regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada studi ini sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu (Sederlund dkk., 2020; Rakes & Dunn, 2010; Senécal dkk., 1995; Ozer dkk., 2014; Zarrin dkk., 2020). Senécal dkk., (1995) menemukan bahwa individu yang tidak termotivasi atau pasrah dengan regulasi perilaku akademiknya akan cenderung lebih melakukan prokrastinasi. Selanjutnya, Ozer dkk., (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa regulasi diri menjadi prediktor yang terkuat untuk prokrastinasi dimana kesulitan dalam hal meregulasi diri atau kemampuan regulasi yang rendah diasosiasikan dengan level prokrastinasi yang lebih tinggi. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Ozer dkk. (2014), Sederlund dkk. (2020) juga menyatakan bahwa

terdapat hubungan yang negatif antara prokrastinasi dengan stimulasi internal yang diasosiasikan dengan kemampuan regulasi diri.

Sementara, tidak signifikannya prediksi pengaruh dan arah korelasi perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini mungkin terjadi dikarenakan penelitian ini tidak menguji perbedaan dimensi pada perfeksionisme secara mendetail. Sebagaimana sejumlah penelitian terdahulu juga menemukan hasil dan arah korelasi pada dimensi perfeksionisme yang berbeda. Closson dan Boutillier (2017) menemukan bahwa dimensi perfeksionisme *self-oriented perfectionism* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi sementara dimensi *socially prescribed perfectionism* berkorelasi positif dengan prokrastinasi. Abdollahi dkk., (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatnya perfeksionisme yang dipengaruhi standar pribadi maka kecenderungan prokrastinasi menurun. Sementara Çapan, (2010) menemukan bahwa *self-oriented procrastination* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi dan *other-oriented procrastination* serta *socially prescribed procrastination* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi.

Bila diperhatikan, maka nilai R^2 yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 0,095 yang berarti bahwa prediktor yaitu perfeksionisme dan regulasi diri hanya mampu menjelaskan varians dari kriterium sebanyak 9,5%. Nilai ini cukup rendah bila dibandingkan dengan penelitian terdahulu oleh Ozer dkk. (2014) yaitu 33%. Namun perlu diperhatikan bahwa Ozer dkk., (2014) memiliki 3 prediktor yaitu depresi, perfeksionisme, dan regulasi diri sementara penelitian ini hanya memiliki 2 prediktor. Nilai ini juga lebih rendah dibandingkan dengan penelitian oleh Ghosh dan Roy (2017) yang melakukan regresi dengan prediktor perfeksionisme dan kriterium prokrastinasi akademik dimana nilai R^2 dalam penelitian ini adalah sebesar 0,432 atau dengan kata lain prediktor mampu menjelaskan 43,2% varians dari prokrastinasi akademik. Akan tetapi perlu diperhatikan juga bahwa Ghosh dan Roy (2017) membedakan perfeksionisme pada masing-masing dimensi dan untuk itu dapat diasumsikan bahwa terdapat 3 prediktor dalam penelitian tersebut. Hasil regresi ini juga jauh lebih kecil dibandingkan penelitian oleh Senécal dkk., (1995) yang meneliti pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Senécal dkk., (1995) menemukan bahwa regulasi diri mampu menjelaskan 25% dari varians prokrastinasi akademik.

Nilai R^2 yang rendah juga menunjukkan *effect size* yang kecil. Selain melalui nilai R^2 pada hasil regresi, *effect size* juga dapat dilihat melalui nilai Pearson Correlation. Didapati bahwa korelasi prediktor dengan kriterium masing-masing adalah -0,127 dan -0,306 dimana nilai ini menunjukkan korelasi yang lemah. Hasil penelitian yang signifikan disertai dengan *effect size* yang kecil disebabkan adanya estimasi yang berlebih dalam jumlah sampel atau dikenal dengan istilah *oversampling*. Jika nilai p atau signifikansi memberi tahu apakah intervensi atau pengaruh signifikan, maka *effect size* memberi tahu seberapa besar pengaruh atau *magnitude*. Semakin besar *effect size* maka semakin kuat hubungan antar variabel. Selain itu, *effect size* menunjukkan apakah penelitian menjadi *meaningful* dan tidak sekadar signifikan secara statistik. Oleh karena ini, rendahnya kemampuan prediktor atau variabel X dalam menjelaskan variabel Y pada penelitian ini mungkin disebabkan karena pengaruh *effect size* yang kecil. Selain itu, hal ini juga dapat disebabkan perbedaan jumlah prediktor pada penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu dimana jumlah prediktor turut berperan dalam penentuan jumlah sampel yang selanjutnya dapat memengaruhi *effect size*.

Nilai R^2 yang rendah dalam penelitian ini disertai dengan tidak signifikannya prediksi variabel perfeksionisme sebagaimana dibahas sebelumnya, mirip dengan hasil penelitian oleh Çapan, (2010). Penelitian oleh Çapan, (2010) memperoleh nilai R^2 sebesar 0,045 dalam uji regresi dimensi *self-oriented perfectionism* menjelaskan 4,5% varians dari prokrastinasi akademik, sementara dimensi lainnya yaitu *other-oriented* dan *socially prescribed perfectionism* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu, rendahnya model regresi dalam menjelaskan kriterium mungkin juga dapat disebabkan tingginya nilai responden penelitian dalam *other-oriented* dan *socially prescribed perfectionism* yang lebih dipengaruhi dan disebabkan oleh faktor eksternal dan rendahnya nilai responden dalam *self-oriented perfectionism* yang lebih dipengaruhi faktor internal. Pernyataan Grunschel dkk., (2013) juga mendukung, dimana disebutkan bahwa faktor internal lebih signifikan dalam menentukan perfeksionisme seseorang. Akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu tidak membedakan dan mengukur secara mendetail pengaruh masing-masing dimensi terhadap kriterium sehingga hal ini tidak dapat dipastikan lebih lanjut.

Meski demikian, secara keseluruhan model regresi yang dihasilkan tetap signifikan dalam memberi gambaran pola pengaruh prediktor dan kriterium serta dapat membantu dalam hal prediksi kriterium yaitu prokrastinasi akademik akan tetapi perlu dimaknai dengan memperhatikan hal-hal diatas. Hipotesis penelitian ini bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik juga dapat diterima dengan melihat uji asumsi serta pemodelan regresi yang signifikan.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perfeksionisme dan regulasi diri secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas ilmu yang telah diberikan, kepada seluruh responden penelitian dan ahli yang telah membantu validasi instrumen, serta keluarga dan sahabat yang mendukung penulis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Flavia Christy Sutedja dan Nono Hery Yoenanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abdollahi, A., Farab, N. M., Panahipour, S., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a moderator between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination in students. *The Journal of Genetic Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>
- Abu Bakar, Z., & Umar Khan, M. (2016). Relationships between Self-Efficacy and the Academic Procrastination Behaviour among University Students in Malaysia: A General Perspective.

- Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 10(3), 265–274.
<https://doi.org/10.11591/edulearn.v10i3.3990>
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165–172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Ghosh, R., & Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide? *Gender in Management: An International Journal*, 32(8), 518–534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- 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/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3. ed). Prentice Hall.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of social research: Qualitative and quantitative approaches* (2nd ed). Pearson/Allyn and Bacon.
- Ojo, A. A. (2019). The impact of procrastination on students academic performance in secondary schools. *International Journal of Sociology and Anthropology Research*, 5(1), 17–22.

- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., 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>
- Rakes, G. C., & Dunn, K. E. (2010). The impact of online graduate students' motivation and self-regulation on academic procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(1), 78–93.
- Sederlund, A., R. Burns, L., & Rogers, W. (2020). Multidimensional Models of Perfectionism and Procrastination: Seeking Determinants of Both. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5099. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145099>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., & Mushqaush, A. R. (2017). Clarifying the perfectionism-procrastination relationship using a 7-day, 14-occasion daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 112, 117–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.059>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Uzun Ozer, B., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E., & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309–319. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.896454>
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Education Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>