

HUBUNGAN PERFEKSIONISME DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Atiya Arrum Aryanti; Achmad Dwityanto
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa yang aktif berorganisasi sering menghadapi tuntutan ganda antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi. Kondisi ini kerap memunculkan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah karena terbatasnya waktu dan tingginya beban aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 340 mahasiswa yang aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, kemudian diperoleh jumlah sampel sebanyak 151 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbasis skala likert dengan 4 kategori untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik, perfeksionisme, dan manajemen waktu. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa perfeksionisme dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Uji parsial menunjukkan perfeksionisme berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan manajemen waktu berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baik secara praktis maupun teoritis mengenai hubungan antara perfeksionisme, manajemen waktu, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi.

Kata Kunci: Perfeksionisme, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Organisasi

Absract

Students who are actively involved in campus organizations often face dual demands between academic responsibilities and organizational activities. This situation frequently leads to academic procrastination, where students delay completing coursework due to limited time and heavy activity loads. This study aims to examine the relationship between perfectionism and time management with academic procrastination among organizationally active students in the Faculty of Psychology at Universitas Muhammadiyah Surakarta. The study employs a correlational quantitative approach. The population consists of 340 organizationally active students, from which a sample of 151 students was obtained. Data were collected using a Likert-scale questionnaire with four response categories to measure academic procrastination, perfectionism, and time management. The data were analyzed using multiple linear regression. The simultaneous test results show that perfectionism and time management together have a significant effect on academic procrastination. The partial test indicates that perfectionism has a significant positive effect, while time management has a significant negative effect on academic procrastination. These findings are expected to provide both practical and theoretical insights into the relationship between perfectionism, time management, and academic procrastination among students who are actively engaged in organizational activities.

Keywords : Perfectionism, Time Management, Academic Procrastination, University Students, Student Organizations

1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik meski menyadari konsekuensi negatifnya, seperti penurunan prestasi, peningkatan stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Fenomena ini semakin relevan pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik, termasuk organisasi kampus. Penundaan sering muncul karena rasa malas, gangguan aktivitas lain, atau menunggu kondisi “ideal” sebelum mengerjakan tugas, serta dipengaruhi faktor psikologis, lingkungan, dan kepribadian. Akibatnya, waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas menjadi semakin sedikit, sehingga kualitas pekerjaan yang dihasilkan tidak maksimal dan berpotensi menimbulkan stress dan tekanan (Madani, 2023).

Data awal di Fakultas Psikologi UMS menunjukkan mayoritas mahasiswa aktif berorganisasi menunda penyelesaian tugas karena padatnya jadwal dan manajemen waktu yang kurang efektif. Hal ini sesuai dengan teori Tice & Baumeister (1997) yang mengaitkan prokrastinasi dengan impulsivitas dan buruknya manajemen waktu. Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan pengerjaan tugas meski sadar akan konsekuensinya. Faktor penyebabnya antara lain kesulitan mengatur waktu antara akademik dan non-akademik. Berbagai penelitian menunjukkan tingginya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Haryanti & Santoso (2020) menemukan mayoritas berada pada kategori sedang, sementara penelitian lain (Ahmaini, 2015; Muyana, 2018; Ramanda et al., 2022; Arman et al., 2023) menunjukkan kecenderungan kategori tinggi. Steel (2007) memperkirakan 70–95% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, sedangkan Huda (2015) melaporkan angka 78,5% di Indonesia.

Faktor-faktor prokrastinasi meliputi ketakutan gagal, ketidaksukaan pada tugas, perfeksionisme, kurang percaya diri, manajemen waktu buruk, dan kesulitan mengambil keputusan (Solomon & Rothblum, 1984). Burka & Yuen (2008) membagi faktor menjadi internal (seperti fear of failure dan perfeksionisme) dan eksternal (seperti tekanan lingkungan). Ferrari et al. (1995) mengukur prokrastinasi melalui empat aspek: persepsi waktu, kesenjangan niat–tindakan, distress emosional, dan persepsi kemampuan. Perfeksionisme dan manajemen waktu dipilih sebagai variabel utama karena keduanya terbukti memengaruhi prokrastinasi akademik. Perfeksionisme melibatkan standar tinggi dan ketakutan gagal, sedangkan manajemen waktu yang buruk meningkatkan risiko penundaan. Penelitian terdahulu menunjukkan hubungan negatif signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi (Dayantri & Netrawati, 2023) serta peran mediasi kecemasan akademik pada hubungan perfeksionisme–prokrastinasi (Puspitasari, 2018). Perfeksionisme didefinisikan sebagai kecenderungan menetapkan standar tinggi bagi diri sendiri maupun orang lain (Hewitt & Flett, 2002; Frost et al., 1990) dan terbagi menjadi self-oriented, other-oriented, dan socially prescribed perfectionism. Faktor pembentuknya antara lain tuntutan tinggi orang tua dan pengalaman masa kecil.

Perfeksionisme dapat memotivasi prestasi tinggi, tetapi juga memicu penundaan karena tuntutan kesempurnaan. Manajemen waktu adalah kemampuan merencanakan, mengatur, dan memprioritaskan tugas secara efektif (Macan, 1990). Mahasiswa yang aktif berorganisasi menghadapi tantangan membagi waktu antara akademik dan organisasi. Macan et al., (1990) menekankan pentingnya penetapan tujuan, preferensi keteraturan, dan persepsi kontrol waktu. Mahasiswa dengan manajemen waktu baik memiliki tingkat prokrastinasi lebih rendah (Razali et al., 2018).

Penelitian sebelumnya Sari & Lestari (2023) & Nawal (2022) menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif dan manajemen waktu rendah meningkatkan prokrastinasi. Namun, belum ada studi yang meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara khusus pada mahasiswa aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan menguji hubungan perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji hubungan antara perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini tidak hanya diharapkan dapat memperluas pemahaman teoretis tentang faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pihak fakultas, organisasi kemahasiswaan, dan mahasiswa sendiri dalam merancang strategi pencegahan yang efektif.

Tingkat keberhargaan diri atau *self-esteem* merupakan salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi mahasiswa yang aktif berorganisasi yang mana pada fase ini banyak mahasiswa yang mulai beranjak untuk memunculkan diri ke hadapan khalayak umum untuk menunjang *skill* dalam menghadapi dunia pekerjaan. Hal tersebut berperan sebagai fondasi psikologis yang menumbuhkan nilai dalam diri individu terhadap kemampuan yang dapat membantu menjaga kestabilan mental di tengah kesulitan. *Self-Esteem* disini bermakna penilaian yang dibuat dan dipertahankan seseorang terhadap dirinya sendiri, mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri, dan menunjukkan sejauh mana seseorang merasa dirinya mampu, berarti, berhasil, dan berharga (Coopersmith, 1967). Pembentukan *self-esteem* dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Dalam konteks mahasiswa yang aktif berorganisasi, aspek ini tampak ketika mahasiswa mampu memimpin rapat, mengatur kegiatan, mengambil keputusan secara mandiri, peduli, patuh kepada aturan serta merasa yakin dalam menyelesaikan tugas dengan baik. Adapun beberapa faktor yang dibuktikan oleh Coopersmith (1967) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* sendiri dapat berupa jenis kelamin, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menekankan pada pengukuran objektif dan analisis statistik terhadap data numerik untuk menjelaskan, memprediksi, dan menguji (Neuman, 2014). Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Pendekatan ini tidak memanipulasi variabel, melainkan mengamati dan mengukurnya sebagaimana adanya, sehingga dapat diketahui arah hubungan apakah positif, negatif, atau tidak terdapat hubungan sama sekali (Sugiyono, 2019). Masing-masing variabel diukur menggunakan skala Likert dengan empat kategori, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala prokrastinasi akademik, disusun berdasarkan teori Ferrari et al., (1995) yang dimodifikasi penulis dari penelitian Madani (2023). Peneliti memilih skala pada penelitian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut telah menyesuaikan indikator prokrastinasi dengan konteks mahasiswa sehingga lebih relevan dengan subjek penelitian ini. Skala terdiri dari 24 item awal. Setelah diuji validitasnya menggunakan Aiken's V, sebanyak 19 item dinyatakan valid dengan rentang nilai 0.75-0.91667, dan 5 item tidak valid karena berada di bawah ambang batas validitas yakni 0.68. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.905, yang menandakan bahwa skala ini sangat andal. Selanjutnya, skala perfeksionisme, disusun berdasarkan teori Hewitt dan Flett (1991) yang dimodifikasi penulis dari penelitian Asri (2022). Peneliti memilih skala pada penelitian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut sudah menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh mahasiswa sehingga indikator yang digunakan dapat menangkap dinamika penetapan standar yang tinggi lebih akurat. Skala terdiri dari 23 item awal. Setelah diuji validitasnya menggunakan Aiken's V, sebanyak 20 item dinyatakan valid dengan rentang nilai 0.75-0.91667, dan 3 item tidak valid karena berada di bawah ambang batas validitas yakni 0.68. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.691, yang menandakan bahwa skala ini sangat andal. Kemudian, skala manajemen waktu, disusun berdasarkan teori Macan (1990) yang dimodifikasi penulis dari penelitian Sera (2020). Peneliti memilih skala pada penelitian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut indikatornya sudah disesuaikan dengan mahasiswa yang aktif berorganisasi, seperti cara mengatur jadwal, membuat prioritas, dan mengendalikan penggunaan waktu. Skala terdiri dari 28 item awal. Setelah diuji validitasnya menggunakan Aiken's V, sebanyak 22 item dinyatakan valid dengan rentang nilai 0.75-0.91667, dan 6 item tidak valid karena berada di bawah ambang batas validitas yakni 0.67. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.915, yang menandakan bahwa skala ini sangat andal. Secara keseluruhan, ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dinilai layak untuk mengukur hubungan antara perfeksionisme dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

2.1.1. Definisi Operasional

a. Prokrastinasi Akademik

Kecenderungan seseorang untuk menunda menyelesaikan atau menangguhkan pekerjaan maupun penyelesaian tugas akademik yang sudah direncanakan, meskipun mereka menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

b. Perfeksionisme

Merujuk pada kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar yang sangat tinggi, mencari kesempurnaan dalam hasil yang sudah dikerjakan, dan merasa kurang puas jika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Hal tersebut diukur dari bagaimana seseorang berusaha keras untuk selalu mendapatkan hasil yang sempurna, munculnya rasa cemas ketika menghadapi kesalahan, serta tuntutan tinggi terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

c. Manajemen Waktu

Kemampuan seseorang untuk mengatur, merencanakan, dan memanfaatkan waktu secara efektif dalam menyelesaikan kewajiban akademik dan aktivitas organisasi. Hal tersebut dapat diukur dari bagaimana seseorang mampu membuat prioritas, menyusun jadwal, memanfaatkan waktu secara efisien, serta menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Hipotesis Mayor

Hipotesis	R	Sig.	F	Keterangan
Mayor	.219	.000 ^b	8.028	Berpengaruh

Hasil uji hipotesis mayor dilakukan untuk mengetahui apakah variabel perfeksionisme dan manajemen waktu secara signifikan berhubungan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji regresi, diperoleh nilai $F = 8.028$ dengan $\text{Sig} = 0.000$ ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil tersebut memperkuat pandangan teoritis bahwa hubungan antara perfeksionisme dan manajemen waktu dapat secara bersama-sama menentukan tingkat kecenderungan tugas akademik (Steel, 2007; Klassen et al., 2008). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pattika (2023), mengatakan bahwa keaktifan berorganisasi maupun perfeksionisme secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik, kedua variabel tersebut berperan signifikan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Korelasi Parsial (r)	Sig (2-tailed)	Keterangan
Perfeksionisme	0.459	.000	Berhubungan Positif Signifikan
Manajemen Waktu	-0.251	.002	Berhubungan Negatif Signifikan

Hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa perfeksionisme berhubungan positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai $t = 6.291$ dan $\text{Sig.} = 0,000 (< 0,05)$, dan nilai r parsial = 0.459. Artinya, semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik akan semakin tinggi. Hal ini terutama terjadi karena karakteristik perfeksionisme maladaptif, di mana individu ingin memastikan semua aspek tugas sempurna sebelum mengerjakan atau menyelesaikannya, yang pada akhirnya justru menunda pekerjaan. Hasil penelitian ini sama seperti teori yang dikemukakan Ferrari et al., (1995) yang mengatakan bahwa dimensi concern over mistake dalam perfeksionisme mendorong perilaku menunda karena rasa takut hasil pekerjaan tidak memenuhi standar pribadi. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan teori psikologi akademik yang menjelaskan bahwa perfeksionisme dapat menjadi pedang bermata dua: mendorong pencapaian tinggi, tetapi juga menimbulkan prokrastinasi ketika individu terjebak dalam ketidakpuasan terhadap hasil yang belum sempurna. Hasil penelitian Sudirman et al. (2023) juga menemukan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, aspek fear of failure yang memperkuat hubungan tersebut ($F = 29.133$, $p = 0.0001$).

Hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa manajemen waktu berhubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik, dibuktikan melalui hasil uji t dengan $t = -3.156$, $\text{Sig.} = 0,002 (< 0,05)$, dan nilai r parsial = -0.25. Hal ini berarti semakin baik mahasiswa mengelola waktunya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Meskipun kekuatan korelasi negatif ini tergolong lemah, hubungan tersebut tetap signifikan secara statistik karena menunjukkan pola hubungan yang konsisten dalam sampel penelitian. Mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki dua tanggung jawab yaitu tanggung jawab di dalam organisasi nya dan juga tugas akademiknya, sehingga keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk menyeimbangkan tanggung jawab keduanya. Dalam penelitian Fu et al. (2025) mengemukakan bahwa manajemen waktu terbukti secara signifikan berpengaruh positif terhadap keterlibatan belajar (study engagement), yang secara tidak langsung melalui self-control dan penurunan ketergantungan pada ponsel menurunkan prokrastinasi akademik. Namun, hubungan yang lemah ini juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh manajemen waktu, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan perfeksionisme. Penelitian (Putra et al, 2022) menemukan bahwa manajemen waktu mempengaruhi sekitar 19,4% prokrastinasi akademik, sedangkan

80,6% diperoleh dari faktor lain. Secara teoritis, temuan ini memperkuat pandangan bahwa manajemen waktu berperan sebagai faktor protektif dalam menekan prokrastinasi, namun bukan satu-satunya determinan perilaku tersebut.

3.1.1 Pembahasan Kategorisasi

a. Prokrastinasi Akademik

Rata-rata empiris (RE) variabel prokrastinasi akademik sebesar 49,3, sedangkan rata-rata hipotetiknya (RH) adalah 47,5. Berdasarkan hasil kategorisasi, 66% mahasiswa (100 orang) berada pada kategori sedang, sementara 34% mahasiswa (51 orang) berada pada kategori tinggi. Secara umum, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa kadang-kadang menunda penyelesaian tugas akademik, meskipun ada sebagian yang memiliki kecenderungan prokrastinasi tinggi, terutama akibat kesulitan membagi waktu antara kegiatan perkuliahan dan organisasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Atiyaf (2019) yang menemukan bahwa 92,3% respondennya berada pada kategori sedang, 1,5% berada pada kategori rendah, dan 6,2% berada pada kategori tinggi dalam hal prokrastinasi akademik.

b. Perfeksionisme

Variabel perfeksionisme memiliki rata-rata empiris (RE) sebesar 61,5, sedangkan rata-rata hipotetiknya (RH) adalah 50. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 93% mahasiswa (140 orang) termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 7% (11 orang) berada pada kategori sedang, dan tidak ada yang tergolong rendah. Dengan demikian, secara keseluruhan tingkat perfeksionisme mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung menetapkan standar tinggi dan menuntut kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas, baik pada aktivitas akademik maupun organisasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wulandari dan Fridari (2025) yang menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi memberikan pengaruh signifikan terhadap mahasiswa kedokteran yang berorganisasi, di mana seluruh dimensi perfeksionisme berkontribusi secara positif dan signifikan.

c. Manajemen Waktu

Rata-rata empiris (RE) untuk variabel manajemen waktu adalah 67,5, sementara rata-rata hipotetiknya (RH) sebesar 55. Berdasarkan kategorisasi, 89% mahasiswa (134 orang) berada

pada kategori tinggi, sedangkan 11% (17 orang) berada pada kategori sedang, dan tidak ada yang termasuk kategori rendah. Secara keseluruhan, kemampuan manajemen waktu mahasiswa Fakultas Psikologi dapat dikategorikan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mampu mengatur waktu dengan baik, meskipun sebagian kecil masih menghadapi tantangan dalam pengelolaannya. Hasil ini selaras dengan penelitian Nasir et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa berorganisasi memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sehingga dapat menekan tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini juga didukung oleh penelitian Widhodho (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa aktivis mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif, terbukti dengan rata-rata IPK 3,47, meskipun tetap dihadapkan pada tantangan dalam menyeimbangkan antara kuliah dan aktivitas organisasi.

3.1.2 Pembahasan Sumbangan Efektif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki koefisien regresi (Beta) sebesar 0,611 dan korelasi parsial 0,459, yang mengindikasikan hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat perfeksionisme mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Sumbangan efektif variabel ini mencapai 21,07%, menjadikannya faktor dominan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Mahasiswa perfeksionis cenderung menunda pekerjaan karena dorongan menghasilkan hasil yang sempurna atau rasa takut gagal, terlebih saat mereka juga disibukkan dengan berbagai tanggung jawab organisasi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Burka & Yuen (2008) yang menyatakan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat memicu prokrastinasi akibat kebiasaan overthinking dan kesulitan memulai pekerjaan.

Sementara itu, manajemen waktu memiliki koefisien regresi (Beta) sebesar -0,306 dan korelasi parsial -0,251, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik keterampilan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Namun, sumbangan efektif variabel ini hanya sebesar 6,30%, sehingga pengaruhnya lebih kecil dibandingkan perfeksionisme. Kondisi ini dapat disebabkan oleh padatnya kegiatan akademik dan organisasi yang membuat manajemen waktu menjadi kurang efektif atau bahkan menimbulkan kelelahan yang justru memicu prokrastinasi. Hasil ini tidak sejalan dengan teori Macan (1990) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik cenderung menurunkan prokrastinasi akademik, karena dalam konteks penelitian ini, pengaruh positif manajemen waktu dapat melemah akibat tingginya perfeksionisme dan beban aktivitas non-akademik. Secara keseluruhan, kedua variabel tersebut berkontribusi 27,37% terhadap prokrastinasi akademik, sementara 72,63%

variasi prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri dan *self-regulated learning* yang tidak diteliti di penelitian ini. Seperti pada penelitian (Lestari & Dewi, 2018) yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh 71% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, sesuai dengan *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1986) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* (keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk menyelesaikan tugas) mempengaruhi bagaimana individu berpikir, berperilaku, dan memotivasi diri sehingga mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri menyelesaikan tugas, lebih gigih menghadapi kesulitan, dan tidak mudah untuk menunda pekerjaan, jika *self-efficacy* rendah maka mahasiswa akan merasa tidak mampu sehingga lebih mudah menghindar dengan cara mudah. Selanjutnya, pada penelitian (Santika & Sawitri, 2016) menyatakan bahwa *self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif 67% terhadap prokrastinasi akademik, sesuai dengan teori Zimmerman (2000) yang mengatakan bahwa *self-regulated learning* (SLR) adalah kemampuan mahasiswa mengatur tujuan, memonitor kemajuan, menggunakan strategi belajar, dan mengevaluasi hasilnya, mahasiswa dengan SRL tinggi akan merencanakan waktu, menetapkan prioritas, mengatur diri, dan memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga kecenderungan menunda jauh lebih rendah.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, perfeksionisme dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang aktif berorganisasi. Perfeksionisme berpengaruh positif signifikan dengan kontribusi sebesar 21,07%, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin besar kecenderungan prokrastinasi. Sebaliknya, manajemen waktu berpengaruh negatif signifikan dengan kontribusi 6,30%, yang berarti semakin baik pengelolaan waktu, semakin rendah prokrastinasi. Meskipun pengaruh perfeksionisme lebih dominan, manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi dampak negatifnya dan membantu mahasiswa aktif berorganisasi menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

5. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa yang aktif dalam organisasi dapat lebih meningkatkan keterampilan manajemen waktu mereka, seperti melalui pelatihan time management, penggunaan jadwal harian, dan pengaturan prioritas tugas, agar dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Dosen dan pihak fakultas juga diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai dampak perfeksionisme terhadap perilaku menunda tugas, serta memberikan ruang diskusi agar mahasiswa mampu menyeimbangkan standar pribadi yang tinggi dengan realitas

akademik yang dihadapi. Selain itu, organisasi kemahasiswaan sebaiknya menyediakan sistem dukungan yang mendorong produktivitas dan kesehatan mental anggotanya, karena mengingat tingginya tuntutan baik di bidang akademik maupun organisasi. Keterbatasan penelitian meliputi lingkup hanya pada mahasiswa aktif berorganisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan fokus pada tiga variabel saja. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas subjek, fakultas, atau universitas lain serta menambahkan variabel seperti efikasi diri, stres akademik, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. R. P. (2022). Pengaruh perfeksionisme, manajemen waktu, dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Atiyaf, D. (2019). Hubungan antara komitmen organisasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif di organisasi (Skripsi, Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Burka, J. B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York & London : Plenum Press Z.
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1), 2619. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Haryanti, A., dan Santoso, R. 2020. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- 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>
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). *Handbook in Research and Evaluation*. San Diego: EdITS Publishers.
- Madani, P. R. (2023). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik anggota IPNU-IPPNU SMA Syubbanul Wathon Magelang masa bakti 2022-2023 (Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga). UIN Salatiga.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Nawal. (2022). Pengaruh perfeksionisme dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta). Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Nasir, N., Saktiadi, S., & Sallsabilla, G. (2024). Hubungan antara time management dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 912–923. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13987101>
- Pattika. (2023). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik anggota IPNU IPPNU SMA Syubbanul Wathon Magelang masa bakti 2022 2023 (Skripsi, UIN Salatiga). Diakses dari repositori universitas
- Putra, D. P., Djambek Bukittinggi, M. D., Saputri, M., & Yarni, L. (2022). *Students Academic*

- Procrastination: The Effects of Time Management. BICC Proceedings.
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan Manajemen Waktu sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 29–43.
- Sera, L. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh (Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*. Alfabeta
- Widhodho, E. S. (2023). Analisis manajemen waktu organisasi dan kuliah pada aktivis mahasiswa program studi pendidikan matematika UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Repository UIN Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/27768>
- Wulandari, I., & Fridari, N. (2025). Pengaruh perfeksionisme terhadap mahasiswa kedokteran yang berorganisasi. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45–57.

