

**PENGARUH PERFEKSIONISME ADAPTIF DAN PERFEKSIONISME  
MALADAPTIF TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**



**Disusun Oleh:**

**Shofia Haniyah**

**1801618060**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana**

**Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

”Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif terhadap  
Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Shofia Haniyah  
 Nomor Registrasi : 1801618060  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 18 Juli 2024

Pembimbing I


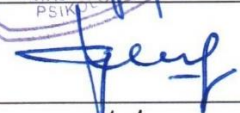



Pembimbing II




Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi., M.Si  
 NIP. 197901122006042001

Mira Ariyani, PhD  
 NIP. 197512012006042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		31/7/2024
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		30/7/2024
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog (Ketua Penguji)***		29/07/2024
Erik, S.Psi., M.Si (Anggota)****		29/07/2024
Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		29/07/2024

Catatan:

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Shofia Haniyah  
NIM : 1801618060  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Juli 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Shofia Haniyah

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*"Don't be sad. Allah is with us"*

-Surah At Taubah 9:40-

*"You can't stop the waves, but you can learn to surf"*

-Unknown-



### PERSEMBAHAN

Saya mempersembahkan skripsi ini untuk seluruh keluarga saya, dosen pembimbing saya, teman-teman seperjuangan di FPPsi UNJ, sahabat saya, dan semua orang yang telah mendukung saya dalam proses menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shofia Hanayah  
NIM : 1801618060  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : Shofrahan194@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif  
terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas  
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 01 Agustus 2024

Penulis

  
Shofia Hanayah  
*nama dan tanda tangan*

**SHOFIA HANIYAH**

Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif terhadap  
Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta

**Skripsi**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2024**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Perfeksionisme yang dimiliki oleh mahasiswa seringkali menimbulkan perasaan ingin sempurna yang berlebihan dalam mengerjakan tugas, sehingga kerap kali muncul perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode kuesioner dengan teknik convenience sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 307 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Procrastination Scale (APS)* oleh McCloskey dan Scielzo (2015) untuk mengukur prokrastinasi akademik dan *19-Item Almost Perfect Scale-Revised* yang dikembangkan oleh Rice, Richardson dan Tueller (2014) untuk mengukur perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif. Hasil analisis regresi linear berganda pada penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme adaptif berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik dan perfeksionisme maladaptif berpengaruh secara positif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai p-value sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) serta memberikan kontribusi secara simultan dan bersamaan sebesar 18,8%. Implikasi dari penelitian ini memfokuskan bahwa perfeksionisme maladaptif menyebabkan prokrastinasi akademik karena adanya ekspektasi yang tinggi dan keinginan akan kesempurnaan dalam hasil tugas. Untuk mengatasinya, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan non-teknis, seperti manajemen waktu, disiplin, kemampuan beradaptasi, komunikasi, dan kerja sama tim, guna mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, perfeksionisme adaptif, perfeksionisme maladaptif, mahasiswa psikologi

**SHOFIA HANIYAH**

The Effect of Adaptive Perfectionism and Maladaptive Perfectionism on  
Academic Procrastination Among Students of the Faculty of Educational  
Psychology State University of Jakarta

**Undergraduate Thesis**

**Psychology Study Program, Faculty of Educational Psychology**

**State University of Jakarta**

**2024**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism on academic procrastination among students of the Faculty of Educational Psychology at the State University of Jakarta. The perfectionism possessed by students often leads to have high standards feelings of wanting to be perfect to do an academic task, resulting in frequent academic procrastination behavior. The research employs a quantitative approach using a questionnaire method with convenience sampling technique, results the sample of 307 students from the Faculty of Educational Psychology at the State University of Jakarta. The instruments that used on this study is Academic Procrastination Scale (APS) by McCloskey and Scielzo (2015) to measure academic procrastination, and the 19-Item Almost Perfect Scale-Revised developed by Rice, Richardson, and Tueller (2014) to measure adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism. The results of the multiple linear regression analysis in the study indicate that adaptive perfectionism has a negative effect on academic procrastination, while maladaptive perfectionism has a positive effect on academic procrastination, with a p-value of 0.000 ( $< 0.05$ ). These factors contribute simultaneously and collectively to 18.8%. The implications of this study highlight that maladaptive perfectionism leads to academic procrastination due to the high expectations and desire for perfection in task outcomes. To counter this, it's important for students to enhance their soft skills, such as time management, discipline, adaptability, communication, and teamwork, to reduce the tendency to procrastinate academically.*

*Keywords: academic procrastinations, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, psychology student*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta"**. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak terkait dan telah membantu proses penyelesaian skripsi hingga dapat diselesaikan dengan baik sampai akhir yang diantaranya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Herdian Maulana, PhD., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, PhD., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak kesempatan dan dukungan khususnya kepada angkatan penulis demi menyelesaikan skripsi dan studi dengan baik.
6. Ibu Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I penulis yang sudah memberikan banyak kesempatan, arahan serta menyumbangkan waktu selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Mira Ariyani, PhD., selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Pengampu Akademik penulis yang sudah memberikan banyak



kesempatan, saran dan motivasi serta menyumbangkan waktu selama proses penyelesaian skripsi ini.

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu yang tidak ternilai harganya sejak penulis menjalani perkuliahan dari tahun 2018.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Tata Usaha, Administrasi dan Kepustakaan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis terkait keperluan surat-menyurat dan referensi untuk mendukung penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada seluruh keluarga penulis, khususnya Ayah, Mamah, Bude Hilwiah, yang tidak henti memberikan dukungan doa, moral, serta kasih dan sayang kepada penulis.
11. Untuk Elsa, Salma, Heksana, Amalia, Millen dan Melsa, teman selama menjalani perkuliahan penulis, terima kasih atas banyak canda, tawa, memori, semangat, dan bantuan yang diberikan kepada penulis pada saat masa perkuliahan 2018 hingga 2023.
12. Untuk Novia, Rana, Mayang, Jisela, Dhiya Ul, dan Dita, serta seluruh teman seperjuangan dalam mengerjakan skripsi angkatan 2018, terima kasih banyak atas canda, suka, semangat, dan bantuan informasi yang diberikan kepada penulis untuk mendukung penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada seluruh Tim Payroll dan Comben PT Sumber Natural Indonesia, Mba Zillah, Mba Gita, Mba Gaby, Mba Wulan, Mba Yaya, dan Mba Hani, terima kasih banyak atas canda dan tawa serta telah menciptakan lingkungan kerja yang nyaman untuk penulis.
14. Untuk seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian, adik-adik kelas di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah bersedia membantu penulis untuk mengumpulkan data demi keperluan penyelesaian skripsi ini.

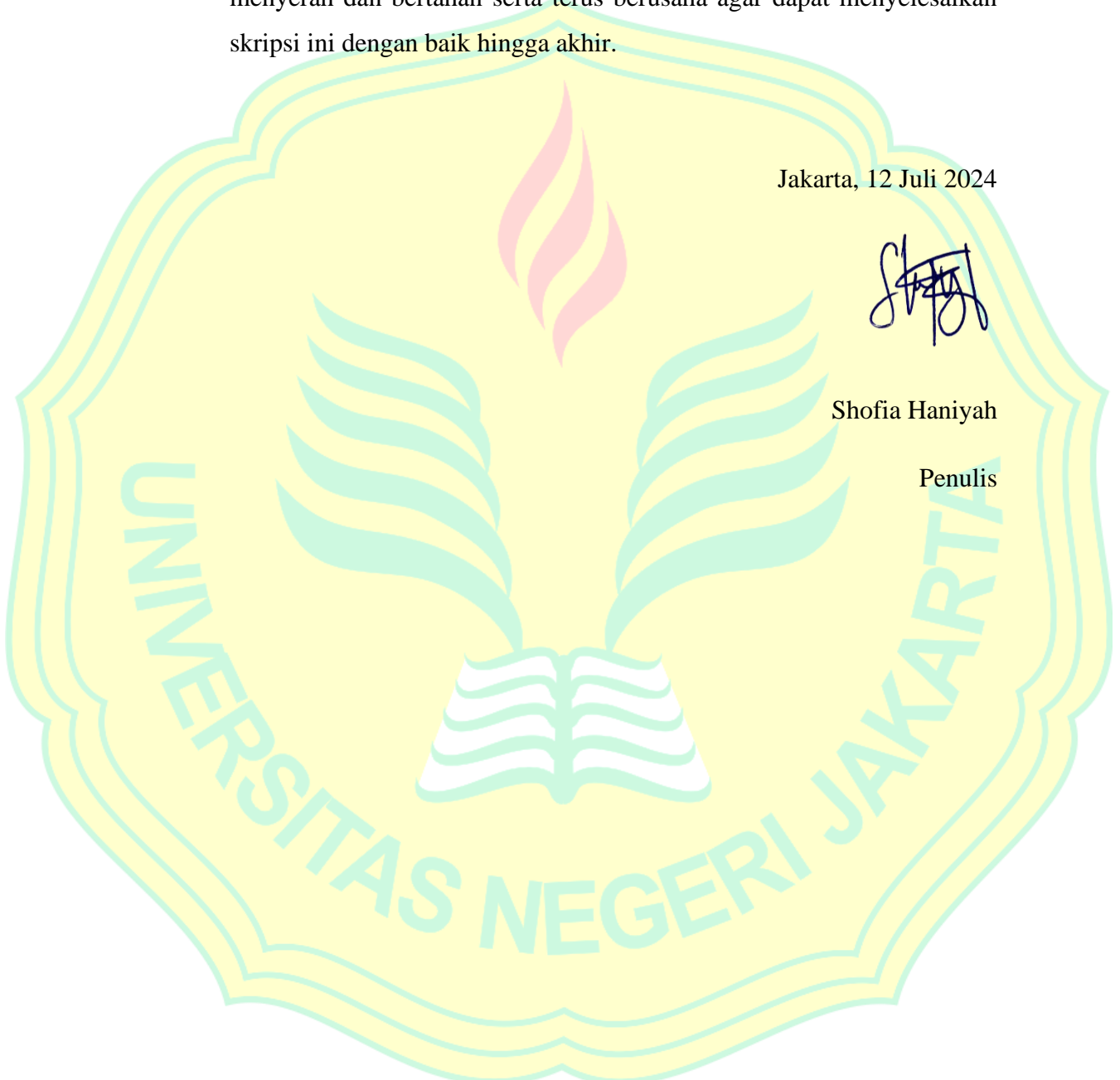
15. Seluruh pihak terkait yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat dituliskan satu-persatu juga tidak luput atas ucapan terima kasih ini.
16. Kepada diri saya sendiri, Shofia Haniyah, yang memilih untuk tidak menyerah dan bertahan serta terus berusaha agar dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik hingga akhir.

Jakarta, 12 Juli 2024



Shofia Haniyah

Penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.3 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.4 Area Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.5 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.6 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	13
2.2 Perfeksionisme.....	13
2.2.1 Definisi Perfeksionisme.....	13

2.2.2 Tipe-tipe Perfeksionisme .....	15
2.2.3 Aspek-aspek Perfeksionisme .....	16
2.3 Mahasiswa.....	17
2.3.1 Definisi Mahasiswa .....	17
2.3.2 Fungsi dan Peran Mahasiswa .....	18
2.3.3 Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta.....	18
2.4 Dinamika Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Perfeksionisme Adaptif dan Perfeksionisme Maladaptif .....	19
2.5 Kerangka Konseptual .....	21
2.6 Hipotesis .....	23
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan Mengenai Perfeksionisme dan Prokrastinasi Akademik .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	33
3.2.1 Definisi Konseptual .....	33
3.2.2 Definisi Operasional .....	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel .....	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.4.1 Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	36
3.4.2 Instrumen Perfeksionisme (Adaptif dan Maladaptif) .....	38
3.5 Uji Coba Instrumen .....	39
3.5.1 Proses dan Acuan Uji Coba Instrumen .....	39
3.5.2 Hasil Uji Coba Instrumen .....	40
3.6 Analisis Data .....	44
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	44
3.6.2 Uji Normalitas .....	44
3.6.3 Uji Linearitas .....	44
3.6.4 Uji Multikolinearitas .....	45
3.6.5 Uji Pengaruh .....	45
3.6.6 Uji Hipotesis Statistik (Uji F) .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Gambaran Responden .....	47
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47

4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	48
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	49
4.2	Prosedur Penelitian .....	50
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	50
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	51
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	52
4.3.1	Data Deskriptif .....	52
4.3.2	Kategorisasi Skor.....	55
4.3.3	Tabulasi Silang .....	58
4.3.4	Uji Normalitas .....	59
4.3.5	Uji Linearitas .....	59
4.3.6	Uji Multikolinearitas .....	60
4.3.7	Uji Pengaruh.....	61
4.3.8	Uji Hipotesis.....	63
4.4	Pembahasan.....	64
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>67</b>
5.1	Kesimpulan .....	67
5.2	Implikasi .....	67
5.3	Saran .....	68
5.3.1	Bagi Mahasiswa.....	68
5.3.2	Bagi Fakultas Pendidikan Psikologi.....	68
5.3.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>74</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 4. 1 Persebaran Data Jenis Kelamin .....	48
Gambar 4. 2 Persebaran Data Usia .....	49
Gambar 4. 3 Persebaran Data Tahun Angkatan .....	50
Gambar 4. 4 Grafik Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik .....	53
Gambar 4. 5 Grafik Deskriptif Dimensi High Standards .....	54
Gambar 4. 6 Grafik Deskriptif Dimensi Discrepancy .....	54
Gambar 4. 7 Scatter Plot Antarvariabel .....	60



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3. 2 Skor Alternatif Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen Perfeksionisme.....	38
Tabel 3. 4 Skor Alternatif Instrumen Perfeksionisme.....	38
Tabel 3. 5 Kaidah Reliabilitas Guilford .....	40
Tabel 3. 6 Validitas Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	40
Tabel 3. 7 Blueprint Final Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 3. 8 Validitas Instrumen Perfeksionisme .....	42
Tabel 3. 9 Blueprint Final Instrumen Perfeksionisme .....	43
Tabel 3. 10 Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik dan Perfeksionisme	43
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia .....	48
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Tahun Angkatan.....	49
Tabel 4. 4 Distribusi Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik .....	52
Tabel 4. 5 Distribusi Deskriptif Variabel Perfeksionisme .....	53
Tabel 4. 6 Kaidah Kategorisasi Skor.....	55
Tabel 4. 7 Pedoman Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik .....	56
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik.....	56
Tabel 4. 9 Pedoman Kategorisasi Skor Dimensi High Standards.....	56
Tabel 4. 10 Pedoman Kategorisasi Skor Dimensi Discrepancy.....	57
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Variabel Perfeksionisme.....	57
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Antarvariabel .....	58
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas .....	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas .....	60
Tabel 4. 15 Hasil Uji Multikolinearitas.....	61
Tabel 4. 16 Hasil Uji Signifikansi ANOVA .....	62
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Berganda .....	62
Tabel 4. 18 Model Summary.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 3. Output Hasil Analisis Data SPSS .....	78
Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup Penulis.....	83

