



Manajemen Waktu dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi pada Pegawai di Puskesmas

Nurbaya¹, Muhammad Aqil², Rohsita Amalyah Rasyid³, Nur Wahyunianti Dahri⁴

¹²³⁴Manajemen, Universitas Muhammadiyah Mamuju, Indonesia

Email : nurbaya080103@gmail.com¹, muh_aqil@unimaju.co.id², rhs.rasyid@gmail.com³, nurwd@unimaju.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.37339/e-bis.v9i1.2440>

Diterbitkan oleh Politeknik Piksi Ganesha Indonesia

Info Artikel

Diterima :
2025-05-09
Diperbaiki :
025-05-12
Disetujui :
025-05-14

Kata Kunci :

Manajemen waktu; perfeksionisme;
prokrastinasi

Keywords:

*Time management; perfectionism;
procrastination*

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan kebiasaan negatif di lingkungan kerja yang memengaruhi kinerja sumber daya manusia. Kebiasaan ini dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan stres, dan menurunkan kualitas pekerjaan. Tujuan penelitian ini yakni guna mengetahui pengaruh manajemen waktu dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi pada pegawai Puskesmas Botteng. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif asosiatif dengan teknik total sampling. Jumlah populasi dan sampel adalah 65 orang. Data dianalisis melalui teknik regresi linear berganda. Hasilnya mencakup: (1) Manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi; (2) Perfeksionisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi; (3) Manajemen waktu dan perfeksionisme berpengaruh signifikan secara simultan terhadap prokrastinasi. Namun, kontribusi keduanya dalam menjelaskan variasi prokrastinasi tergolong rendah, yaitu 27,7 persen. Dengan demikian, manajemen waktu dan perfeksionisme memengaruhi tingkat prokrastinasi, meskipun kontribusinya relatif kecil.

ABSTRACT

Procrastination is a negative habit in the work environment that affects human resource performance. This habit can reduce productivity, increase stress, and reduce the quality of work. The purpose of this study is to determine the effect of time management and perfectionism on procrastination in Botteng Health Center employees. This research applies associative quantitative methods with total sampling techniques. The total population and sample were 65 people. Multiple linear regression was used to analyze the data. The findings revealed: (1) Time management has a positive and significant effect on procrastination; (2) Perfectionism has a positive and significant effect on procrastination; (3) Time management and perfectionism simultaneously have a significant effect on procrastination. However, the contribution of both in explaining the variation of procrastination is low, which is 27.7 percent. Thus, time management and perfectionism affect the level of procrastination, although the contribution is relatively small. the contribution is relatively small

Alamat Korespondensi

: Jl. Letnan Jenderal Suprpto No.73 Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia 54311

PENDAHULUAN

Kesuksesan sebuah organisasi ditentukan oleh mutu tenaga kerja dalam dunia yang semakin kompleks sekaligus penuh dengan tantangan (Ananda & Aslami, 2023). Berbagai faktor, seperti kompetensi, motivasi, dan perilaku individu, turut menentukan kinerja dan produktivitas di tempat kerja (Usman et al., 2023). Salah satu perilaku kerja yang merugikan dan semakin mendapat perhatian adalah prokrastinasi, yakni kecenderungan menunda-nunda tugas yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas dan kinerja (Fernando et al., 2021).

Istilah prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menunda pekerjaan dengan melakukan hal-hal yang tidak produktif (Husain et al., 2023). Prokrastinasi bukan hanya persoalan penundaan biasa, melainkan berkaitan dengan ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif (Fernando et al., 2021). Individu yang sering menunda pekerjaan cenderung merasa tidak nyaman atau takut menghadapi tugas, sehingga lebih memilih kegiatan lain yang tidak produktif. Perilaku ini, apabila dilakukan secara berulang, dapat menyebabkan akumulasi tugas, peningkatan stres, dan menurunnya kualitas hasil kerja (Sudjianto & Alimbudiono, 2021). Dalam konteks organisasi, prokrastinasi pegawai juga berpotensi menurunkan kinerja tim secara keseluruhan dan berdampak pada pencapaian target (Rezeki, 2022). Masalah prokrastinasi kini tidak lagi dapat dipandang sebagai persoalan individu semata, melainkan merupakan fenomena yang meluas dan memiliki dampak kolektif.

Joseph Ferrari mencatat sebanyak 20 persen populasi global merupakan prokrastinator kronis, menunjukkan bahwa masalah ini bukan hanya persoalan individual tetapi sudah menjadi fenomena sosial yang berdampak luas, termasuk di dunia kerja (Tirto.id, 2019). Dalam dunia profesional, dua faktor yang kerap dikaitkan dengan prokrastinasi adalah manajemen waktu dan perfeksionisme. Dalam dunia profesional, dua faktor yang kerap dikaitkan dengan prokrastinasi adalah manajemen waktu dan perfeksionisme. Individu dengan manajemen waktu yang buruk cenderung merasa terbebani saat tenggat mendekat, sementara mereka yang perfeksionis sering kali menunda pekerjaan karena keinginan untuk menghasilkan sesuatu yang sempurna (Minati & Ruhaena, 2025).

Tanpa kemampuan manajemen waktu yang efektif pekerjaan penting sering kali diabaikan, sehingga berdampak negatif terhadap pencapaian target dan kualitas kerja (Yuliza et al., 2022). Namun terkait manajemen waktu sebagai faktor yang memengaruhi prokrastinasi belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik berperan signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi, karena individu mampu merencanakan, mengatur prioritas, dan menyelesaikan tugas secara efisien (Salsabila et al., 2023). Sementara itu, studi lain menemukan bahwa meskipun seseorang memiliki keterampilan manajemen waktu yang memadai, faktor-faktor lain seperti motivasi intrinsik dan regulasi diri tetap lebih dominan dalam menentukan perilaku prokrastinasi (Wahyuni & Machali, 2021). Perbedaan ini memperlihatkan bahwasanya hubungan antara manajemen waktu beserta prokrastinasi bersifat kompleks dan tidak bisa dipisahkan dari faktor-faktor psikologis lainnya maupun konteks situasional.

Disisi lain perfeksionisme juga menjadi faktor penting yang memicu prokrastinasi. Individu yang memiliki kecenderungan perfeksionis seringkali menunda penyelesaian tugas karena keinginan untuk menghasilkan pekerjaan yang sempurna atau karena takut gagal (Rosnawati et al., 2024). Sementara temuan terkait perfeksionisme sebagai faktor pemicu

prokrastinasi juga belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menjadi faktor risiko prokrastinasi (Prabowo et al., 2023), sementara studi lain menyatakan bahwa dimensi tertentu dari perfeksionisme, seperti *self-oriented perfectionism*, justru dapat memotivasi individu supaya menyelesaikan tugas dengan maksimal sekaligus tepat waktu (Haniyah, 2024). Perbedaan hasil ini memperlihatkan bahwasanya korelasi antara perfeksionisme beserta prokrastinasi bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh konteks.

Riset gap yang telah diuraikan sebelumnya semakin diperkuat oleh hasil observasi awal yang dilakukan pada pegawai di Puskesmas Botteng ditemukan terdapat fenomena terkait manajemen waktu dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Fenomena ini mencakup kebiasaan menunda-nunda pekerjaan dan lebih suka melaksanakan kegiatan yang lebih menyenangkan. Selain itu, masalah terkait manajemen waktu juga muncul, seperti kesulitan pegawai dalam meminimalisir gangguan dan mengatur waktu. Pegawai juga menyatakan bahwa mereka merasa orang lain menuntut mereka untuk menjadi sempurna dan lebih banyak memusatkan perhatian pada pencapaian kesempurnaan.

Dengan demikian, riset ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengisi kesenjangan (research gap) dalam literatur, yaitu kurangnya kajian empiris mengenai pengaruh simultan antara manajemen waktu dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi di lingkungan kerja, khususnya dalam konteks pelayanan kesehatan. Selain mengisi kekosongan tersebut, inkonsistensi temuan dalam penelitian sebelumnya juga turut mendorong peneliti untuk mengkaji ulang hubungan antara variabel-variabel tersebut melalui penelitian ini. Alhasil, penelitian ini tidak hanya bertujuan guna mengetahui apakah manajemen waktu beserta perfeksionisme berpengaruh terhadap prokrastinasi, tetapi juga untuk mengukur seberapa besar pengaruh masing-masing faktor secara individu ataupun secara simultan, terhadap perilaku prokrastinasi pegawai di Puskesmas Botteng. Diyakini temuan penelitian ini bisa menghadirkan kontribusi teoritis sekaligus praktis dalam mengembangkan strategi manajemen kinerja yang lebih efektif di sektor publik.

KAJIAN PUSTAKA

Manajemen Waktu

Pengelolaan waktu dilakukan melalui serangkaian kegiatan seperti perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi atau pengawasan, yang bertujuan untuk memastikan seluruh tugas dapat diselesaikan secara tepat waktu (Wahyuni & Machali, 2021). Sejumlah penelitian (Bela et al., 2023) memperlihatkan bahwasanya manajemen waktu yang efektif mempunyai korelasi signifikan dengan penurunan perilaku prokrastinasi. Individu dengan penguasaan manajemen waktu yang baik sering kali berkaitan dengan rendahnya tingkat prokrastinasi serta menunjukkan kinerja yang lebih baik.

Penelitian lebih lanjut menurut (Ramadhani et al., 2019) memperlihatkan bahwasanya kapasitas pengelolaan waktu berkaitan erat dengan pengendalian diri, yang merupakan salah satu faktor penting dalam menekan kecenderungan menunda pekerjaan. Strategi seperti penyusunan jadwal, penetapan prioritas, serta evaluasi penggunaan waktu terbukti secara empiris dapat membantu individu menghindari perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, dapat

diasumsikan bahwa individu dengan kapasitas pengelolaan waktu yang lebih baik umumnya mempunyai tingkat prokrastinasi yang lebih rendah.

Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menerapkan ekspektasi tinggi terhadap kemampuan diri sendiri, mengevaluasi pencapaian secara kritis, sering kali disertai dengan rasa takut akan kegagalan atau kesalahan (Nurmaidah, 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme, terutama dalam bentuk maladaptif, memiliki keterkaitan erat dengan perilaku prokrastinasi. Namun individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung menunda penyelesaian tugas sebagai respons terhadap kekhawatiran akan hasil yang tidak sempurna (Pangalipuringtyas et al., 2024).

Perfeksionisme dapat menyebabkan seseorang mengalami overthinking, rasa tidak puas, dan ketakutan terhadap evaluasi negatif, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kecenderungan menunda pekerjaan (Sari, 2023). Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme bukan hanya memengaruhi kualitas hasil kerja, tetapi juga memicu siklus penundaan akibat ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas sesuai ekspektasi pribadi yang terlalu tinggi. Dengan demikian, dapat diasumsikan semakin tinggi kecenderungan seseorang terhadap perfeksionisme yang tidak sehat, maka semakin besar pula peluangnya untuk terjebak dalam perilaku menunda-nunda.

Prokrastinasi

Pekerjaan ataupun tugas yang semestinya selesai dalam waktu yang ditentukan, sering kali ditunda oleh individu yang mengalami prokrastinasi (Indra Sapri1, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak negatif terhadap kinerja individu, baik dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Menurut (Dara et al., 2023) prokrastinasi berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu dan kecemasan terhadap hasil yang tidak sempurna. Penundaan ini tidak hanya meningkatkan stres, tetapi juga merusak kualitas hasil yang dicapai. Karena itu, dapat diperkirakan bahwa rendahnya keterampilan manajemen waktu seseorang akan meningkatkan kecenderungannya untuk terlibat dalam perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, Individu yang terampil dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efisien akan lebih mampu mengatur prioritas dan menghindari penundaan tugas.

METODE

Data kuantitatif ialah data yang berbentuk angka, yakni angka-angka tersebut dapat digunakan untuk melakukan berbagai operasi matematika (Sujarweni, 2025). Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang sifatnya asosiatif, tujuannya guna memahami korelasi antara dua variabel ataupun lebih serta mengetahui pengaruhnya (Sujarweni, 2025). Dalam penelitian ini, semua pegawai puskesmas Botteng dijadikan sebagai populasi. Penelitian ini menerapkan teknik total sampling, yakni keseluruhan populasi yang terdiri dari 65 orang dijadikan sebagai sampel.

Data terkumpul melalui berbagai metodologi, yaitu wawancara, observasi, analisis dokumen, beserta penyebaran kuesioner. Kuesioner berfungsi sebagai instrumen utama dalam

pengumpulan data primer. Data penelitian ini dianalisis melalui software SPSS versi 26. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas pengukuran, serta uji hipotesis dilakukan guna menguji pengaruh antar variabel yang diteliti melalui analisis regresi.

Tabel 1. Definisi Variabel

Variabel	Definisi Variabel	Indikator Variabel
Manajemen waktu	Manajemen waktu mencakup sejumlah kegiatan yang melibatkan elemen perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, serta pengawasan atau evaluasi, yang dilakukan untuk memastikan semua tugas dapat diselesaikan tepat waktu (Niken Tri Wahyuni & Imam Machali, 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun tujuan • Menyusun prioritas • Membuat jadwal • Meminimalisir gangguan • Mendelegasikan tugas
Perfeksionisme	Perfeksionisme mencerminkan dorongan individu untuk meraih kesempurnaan melalui penetapan standar tinggi terhadap diri sendiri ataupun individu lainnya, disertai tujuan menunjukkan keunggulan tanpa kesalahan (Rina, 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus pada kesempurnaan • Memiliki harapan besar terhadap kinerja individu lainnya • Mempunyai pandangan bahwasanya individu lainnya ingin dirinya sempurna
Prokrastinasi	Prokrastinasi dapat diartikan sebagai kebiasaan mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaan yang diberikan, dan dengan sengaja memilih untuk mengerjakan kegiatan lain yang lebih disukai atau menyenangkan, hingga pekerjaan itu terlambat diselesaikan (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas • Keterlambatan dalam mengerjakan tugas • Kesenjangan waktu antar rencana kinerja factual • Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

ANALISA DAN PEMBAHASAN

Validitas dapat dilihat dari nilai r hitung. Suatu instrumen dikatakan memenuhi standar pengujian ketika nilai r hitung $>$ nilai r tabel. Alhasil, instrumen dapat diterima dalam penelitian pada tahap awal pengembangan. Berikut adalah hasil pengujiannya:

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Item	Manajemen Waktu (X1)	Perfeksionisme (X2)	Prokrastinasi (Y)	r_{tabel}
Item 1	0,732	0,761	0,633	0,206
Item 2	0,754	0,624	0,432	0,206
Item 3	0,766	0,709	0,730	0,206
Item 4	0,694	0,789	0,681	0,206
Item 5	0,622	0,715	0,724	0,206
Item 6	0,598	0,729	0,470	0,206
Item 7	0,744		0,589	0,206
Item 8	0,782		0,512	0,206
Item 9	0,622			0,206
Item 10	0,577			0,206

Sumber: Software SPSS 26, 2025

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada Tabel 1, keseluruhan item pernyataan untuk setiap variabel penelitian bernilai r hitung $>$ r tabel (0,206). Artinya, seluruh item pernyataan dalam kuesioner dianggap valid.

Cronbach's Alpha adalah metodologi guna menilai reliabilitas item dalam instrumen penelitian. Suatu item dikatakan reliabel ketika nilai Cronbach's Alpha > 0,60. Hasil pengujiannya ialah:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Taraf Signifikan
Manajemen Waktu	0,849	0,60
Perfeksionisme	0,812	0,60
Prokrastinasi	0,749	0,60

Sumber: Software SPSS 26, 2025

Tabel 2 memperlihatkan seluruh instrument penelitian yang diajukan memiliki nilai Cronbach's alpha > taraf signifikan (0,60). Maksudnya, seluruh instrument variabel yang digunakan dapat dinyatakan konsisten, handal, dan datanya memenuhi syarat untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 3. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,553 ^a	0,306	0,284	4,28151

Sumber: Software SPSS 26, 2025

Tabel 4 memperlihatkan R² variabel prokrastinasi sebesar 0,306 yang berarti variabel prokrastinasi bisa diinterpretasikan oleh variabel yang mempengaruhinya yang ada dalam penelitian sebesar 0,306 atau 30,6 persen tersisa 69,4 persen dipengaruhi oleh variabel lain.

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Hasil Analisis Koefisien Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	23,590	3,770		6,257	0,000
Manajemen Waktu (X1)	-0,303	0,097	-0,353	-3,118	0,003
Perfeksionisme (X2)	0,689	0,137	0,571	5,039	0,000

Sumber: Software SPSS 26, 2025

Tabel 3 memperlihatkan bahwa prokrastinasi diberi pengaruh signifikan oleh manajemen waktu, dengan nilai t hitung sebesar -3,118 > 1,999 (t tabel). Nilai beta sebesar -0,303 beserta nilai sig sebesar 0,003 < 0,05 maknanya pengaruh tersebut bersifat negatif dan signifikan. Alhasil, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yakni manajemen waktu mempunyai pengaruh negatif sekaligus signifikan terhadap prokrastinasi pada pegawai di Puskesmas Botteng. Selanjutnya, hasil analisis terhadap variabel perfeksionisme menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,039 > 1,999 (t tabel), disertai nilai beta sebesar 0,689 dan sig sebesar 0,000 < 0,05. Alhasil hipotesis kedua juga diterima, yakni perfeksionisme mempunyai pengaruh positif sekaligus signifikan terhadap prokrastinasi.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Simultan

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	501,920	2	250,960	13,690	0,000 ^b
	Residual	1136,542	62	18,331		
	Total	1638,462	64			

Sumber: Data diolah (2025)

Tabel 4 memperlihatkan nilai F hitung sebesar $13,690 > 3,15$ (F tabel). Artinya, terdapat pengaruh simultan antara variabel manajemen waktu dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Selain itu, nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$, maknanya pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwasanya manajemen waktu dan perfeksionisme berpengaruh signifikan secara simultan terhadap prokrastinasi pada pegawai Puskesmas Botteng. Hasil analisis ini mendukung dan memperkuat asumsi awal dalam penelitian, sehingga hipotesis ketiga dapat diterima.

Pembahasan

Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi

Temuan tersebut selaras dengan pendapat (Sintesa, 2022) yang menyatakan bahwa manajemen waktu dapat dicapai melalui pengaturan tujuan, penjadwalan aktivitas, dan pengendalian diri. Lebih lanjut, (Sabri et al., 2022) menjelaskan bahwa ketika tekanan waktu dipandang sebagai tantangan, strategi pengelolaan waktu akan cenderung lebih efektif dan produktif. Sebaliknya, bila tekanan tersebut dianggap sebagai beban, maka individu cenderung menggunakan strategi yang pasif, termasuk menunda-nunda tugas. Dalam konteks ini, pandangan (Hidayanto, 2023) turut memperkaya pemahaman bahwa efektivitas manajemen waktu tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh tuntutan serta sumber daya yang tersedia di lingkungan kerja. Oleh karena itu, strategi pengelolaan waktu perlu disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi pegawai.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya (Salsabila et al., 2023) dan (Niken Tri Wahyuni & Imam Machali, 2021) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara manajemen waktu beserta prokrastinasi. Semakin baik individu dalam mengatur waktu, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Demikian pula, penelitian oleh (Amandari et al., 2025), (Ompusunggu, 2022), serta (Dara et al., 2023), secara konsisten menyatakan bahwa pengelolaan waktu yang baik secara signifikan berkorelasi negatif dengan kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Meskipun demikian, hasil ini bertolak belakang dengan temuan dari (Saragih, 2022) yang menyebutkan adanya pengaruh positif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi, sehingga menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan konteks atau karakteristik responden.

Kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan temuan, bahwasanya manajemen waktu yang baik berperan krusial guna menekan perilaku prokrastinasi pada pegawai Puskesmas Botteng. Alhasil, haruslah dilaksanakan evaluasi terhadap sistem manajemen waktu di lingkungan kerja tersebut dengan mengacu pada prinsip efisiensi dan standar operasional prosedur. Langkah ini diharapkan dapat membantu mengurangi kecenderungan menunda

pekerjaan, meningkatkan kinerja pegawai, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan terorganisir.

Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi

Temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya semakin tinggi tingkat perfeksionisme pegawai Puskesmas Botteng maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi juga semakin tinggi. Perfeksionisme sendiri merupakan ciri kepribadian yang ditandai oleh dorongan kuat untuk mencapai hasil sempurna serta menetapkan standar yang sangatlah tinggi terhadap diri sendiri. Menurut Haniyah (2024) perfeksionisme dapat bersifat adaptif apabila mendorong seseorang untuk bekerja keras dan mencapai hasil maksimal. Namun, perfeksionisme juga dapat bersifat maladaptif apabila individu terlalu fokus pada kesempurnaan, merasa cemas, atau takut gagal, sehingga justru menghambat penyelesaian tugas. Dalam konteks Puskesmas Botteng, mayoritas pegawai menunjukkan kecenderungan perfeksionistik yang berlebihan, yang lebih mendekati bentuk maladaptif. Hal ini pada akhirnya berdampak negatif terhadap efisiensi kerja dan produktivitas lembaga.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh sejumlah studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan serupa antara perfeksionisme dan prokrastinasi. (Basaria et al., 2021), (Waki & Siregar, 2024), serta (Nastiti & Puspasari, 2024) menemukan bahwa prokrastinasi diberi pengaruh positif sekaligus signifikan oleh perfeksionisme. Dengan kata lain, individu dengan kecenderungan perfeksionistik tinggi lebih rentan untuk menunda pekerjaan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Prabowo et al., 2023) dan (Manurung, 2023) bahwa perfeksionisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi. Namun demikian, tidak semua hasil studi sejalan; penelitian oleh (Dara et al., 2023) justru menemukan pengaruh negatif antara perfeksionisme dan prokrastinasi, mengindikasikan bahwa dalam konteks tertentu, perfeksionisme dapat berfungsi sebagai pendorong kinerja, bukan penghambat.

Berdasarkan keseluruhan temuan dan literatur yang relevan, terlihat bahwa standar pribadi yang terlalu tinggi menjadi salah satu faktor utama penyebab prokrastinasi di kalangan pegawai Puskesmas Botteng. Untuk meminimalisir dampak negatif dari perfeksionisme maladaptif, organisasi perlu memperhatikan pola kerja pegawai serta menyediakan pelatihan manajemen stres. Strategi ini bertujuan membantu pegawai mengelola dorongan perfeksionisme secara lebih sehat dan produktif, guna meningkatkan efisiensi kerja dan mengurangi kebiasaan menunda tugas.

Manajemen Waktu dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil tanggapan responden terhadap kuesioner penelitian, yang menunjukkan bahwa banyak pegawai cenderung menunda pekerjaan karena kurang fokus, terdistraksi oleh kegiatan lainnya yang lebih mengasyikkan seperti pemakaian media sosial, serta mengalami kesulitan dalam menjalankan rencana kerja secara konsisten. Selain itu, terdapat pula responden yang menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu karena merasa harus memenuhi ekspektasi kesempurnaan dari lingkungan sekitar. Pola-pola tersebut menggambarkan keterkaitan antara lemahnya pengelolaan waktu serta dorongan perfeksionis dengan kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Hasil penelitian ini memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi, khususnya dalam konteks instansi pelayanan publik. Namun demikian, studi ini memiliki keterbatasan, terutama karena ruang lingkupnya terbatas pada satu lokasi, yaitu Puskesmas Botteng, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, penelitian ini belum mengakomodasi variabel lain yang mungkin turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi, seperti beban kerja, tingkat motivasi, maupun budaya organisasi. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian di masa mendatang melibatkan lebih banyak lokasi dan mempertimbangkan variabel tambahan yang relevan untuk memperoleh hasil yang lebih menyeluruh dan aplikatif dalam mengatasi permasalahan prokrastinasi di lingkungan kerja.

SIMPULAN

Merujuk pada temuan penelitian yang dilakukan pada pegawai di Puskesmas Botteng, diperoleh bahwasanya prokrastinasi diberi pengaruh negatif sekaligus signifikan oleh manajemen waktu. Artinya, semakin baik kemampuan pegawai dalam mengelola waktu, maka kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akan semakin rendah. Sebaliknya, prokrastinasi diberi pengaruh positif sekaligus signifikan oleh perfeksionisme, yang menunjukkan bahwasanya semakin tinggi kecenderungan perfeksionisme pada pegawai, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas atau pekerjaan, karena dorongan untuk mencapai standar sempurna yang sulit dipenuhi. Selain itu, ditemukan bahwasanya manajemen waktu dan perfeksionisme secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi, yang maknanya kedua variabel tersebut turut menentukan tingkat kecenderungan pegawai dalam menunda pekerjaan secara simultan.

Simpulan ini memperkuat asumsi awal yang dinyatakan dalam bab pendahuluan bahwa faktor seperti pengelolaan waktu dan perfeksionisme berperan penting dalam pola kerja pegawai. Penemuan ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun rencana dan mengembangkan tools manajemen waktu, seperti planner digital atau aplikasi to-do list, serta mendorong pembentukan pola pikir yang lebih realistis dan kemampuan dalam mengelola ekspektasi sosial secara sehat.

Namun, Penelitian ini terbatas pada beberapa aspek, seperti lingkup sampel yang terbatas pada satu instansi (Puskesmas Botteng), maka dari itu, kehati-hatian diperlukan dalam menggeneralisasi temuan penelitian. Selain itu, pendekatan kuantitatif yang digunakan belum dapat menggambarkan secara mendalam dinamika psikologis individu dalam menghadapi prokrastinasi. Ke depan, penelitian ini bisa dikembangkan dengan mempertimbangkan kehadiran variabel mediasi yang mungkin berkontribusi terhadap korelasi antara manajemen waktu beserta perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Penambahan variabel mediasi ini, seperti mekanisme atau proses psikologis tertentu, dapat memberikan gambaran komprehensif terkait bagaimana kedua variabel bebas tersebut memengaruhi perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, pemahaman terhadap faktor-faktor penyebab prokrastinasi akan menjadi lebih komprehensif.

REFERENSI

Amandari, R., Soesilo, T. D., Windrawanto, Y., Kristen, U., Wacana, S., Kristen, U., Wacana, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2025). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap*

- Prokrastinasi Akademik Kelas XI SMK NEGERI 3*. 10(1), 48–55.
- Ananda, S., & Aslami, N. (2023). Analisis Kualitas Kerja Dan Kuantitas Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dinas Perindustrian Perdagangan Energi Sumber Daya Mineral Provinsi Sumatera Utara (Studi Kasus Bidang Perdagangan Dalam Negeri). *Jurnal Musytari Neraca Manajemen Ekonomi*, 2(11).
- 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.v>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Dara, Y. L., Wolor, C. W., & Marsofiati, M. (2023). Pengaruh Perfeksionisme, Manajemen Waktu, Dan Internal Locus of Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SERUMPUN: Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93>
- Fernando, L., Effendy, S., & Fadilah, R. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Iklim Organisasi Dengan Prokrastinasi Kerja Karyawan PT. Surya Madistrindo Area Office Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(1), 76–86. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i1.427>
- Haniyah, S. (2024). *No Title pengaruh perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas pendidikan psikologi universitas negeri jakarta.*
- Hidayanto, D. N. (2023). *No Title Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi.*
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Indra Sapri1, A. S. R. (2024). *Analisis motivasi kerja pada karyawan divisi teknik pt asuransi central asia cabang duta merlin jakarta*. 2, 3464–3472.
- Manurung, W. T. (2023). *No Title pengaruh Self-Regulated Learning Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Unimed.*
- Minati, R. W., & Ruhaena, L. (2025). *The Relationship Between Self-Control , Time Management , and Authoritarian Parenting on Students ' Academic Procrastination Hubungan Kontrol Diri , Manajemen Waktu dan Pola Asuh Otoriter Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 30, 25–36. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art2>
- Nastiti, N. O., & Puspasari, D. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 320–326. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v5i2.14830>
- Nika Sintesa. (2022). Analisis Pengaruh Time Management Terhadap Kedisiplinan dan Akademik Mahasiswa. *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi*, 1(1), 36–46. <https://doi.org/10.30640/trending.v1i1.465>
- 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. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>
- Nurmaidah, S. (2023). *Hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah universitas islam*

negeri kiai haji achmad siddiq jember.

- Nurul Azmi Saragih, N. B. S. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY : Journal of Education*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i2.85>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Pangalipuringtyas, O., Sera, D. C., & Psikologi, F. (2024). *Perfeksionisme pada Stres Akademik Mahasiswa di Kota Malang*. 5311–5322.
- Prabowo, A. A., Wardani, D. K., & Primastiwi, A. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Akademik Burnout sebagai Variabel Intervening yang Dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta di Masa Perkuliaha. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v7n1.p67-78>
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, I., & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan kontrol diri untuk mengurangi kecenderungan internet gaming disorder pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 81–100. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7837>
- Rezeki, P. (2022). *Hubungan psikososial dengan prokrastinasi kerja pegawai di dinas kesehatan provinsi sumatera utara no title*.
- Rina. (2021). *Hubungan Perfeksionisme dan Fear of Failure dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Rosnawati, Nursan Junita, H. (2024). *Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Yang Berkepribadian*. 2(3), 593–602.
- Sabri, A., Hidayati, H., Hidayat, R., Husna, R., & Putra, E. F. (2022). Pengelolaan Waktu dalam Pendidikan Islam. *Journal on Education*, 5(1), 1243–1252. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.746>
- Salsabila, D., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Di Smkn 31 Jakarta. *Berajah Journal*, 3(1), 131–142. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.205>
- Sari, tri mauliddiyah. (2023). *Hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah universitas islam negeri kiai haji achmad siddiq jember*.
- Sudjiyanto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). *Buku Monograf Dampak Prokrastinasi Akademik Pada IPK Mahasiswa Akutansi Universitas Surabaya*. http://repository.ubaya.ac.id/39526/1/Ria_Sandra_Dampak_Prokrastinasi.pdf
- Sujarweni, V. W. (2025). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*.
- Tirto.id. (2019). *Prokrastinasi: saat kita gemar menunda pekerjaan hingga menit akhir*. <https://tirto.id/prokrastinasi-saat-kita-gemar-menunda-pekerjaan-hingga-menit-akhir-ejTL>
- Usman, S., Lasiatun, K. M. T., Kesek, M. N., & ... (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai (Studi Literatur Manajemen Sumber Daya). *Jurnal Pendidikan ...*, 7, 10462–10468. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8016%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/8016/6573>
- Wahyuningtyas, S. A., & Setyawati, S. P. (2021). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung. *Semdikjar 4*, 2021(4), 708–716.
- Waki, H., & Siregar, O. (2024). *prokrastinasi akademik dengan fear of failure oleh : program*

pascasarjana universitas medan area diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister psikologi pada Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area.

Yuliza, E., Izzah, L., Kurniawan, W., & Adewila Putri, L. (2022). pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI Diniyah Pekanbaru. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(2), 354–370. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i2.580>