

VISUALISASI PROKRASTINASI AKIBAT SIFAT PERFEKSIONIS MELALUI KARYA FOTOGRAFI KONSEPTUAL

Dafa'tsabitul Azmi¹, Ranti Rachmawanti² dan Axel Ramadhan Ridzky³

¹Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257

^{1,2,3}dafaazmi@student.telkomuniversity.ac.id, rantirach@telkomuniversity.ac.id,

axelramadhanridzky@telkomuniversity.ac.id

Abstrak : Perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis, salah satunya karena dorongan perfeksionisme. Penelitian ini berupaya mempresentasikan fenomena prokrastinasi akibat perfeksionisme melalui karya fotografi konseptual. Proses penciptaan karya melibatkan eksplorasi simbol-simbol, pengaturan komposisi, penerapan teknik fotografi, serta manipulasi visual guna merefleksikan konflik batin, kecemasan, dan tekanan emosional yang dialami oleh individu perfeksionis. Diharapkan, karya fotografi yang dihasilkan dapat menjadi sarana refleksi dan edukasi, sehingga audiens memahami bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah pengelolaan waktu, melainkan berkaitan erat dengan aspek psikologis yang mendalam. Melalui pendekatan visual yang artistik dan interpretatif, karya ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola sifat perfeksionis agar tidak menghambat produktivitas maupun kesehatan mental.

Kata kunci: Prokrastinasi, Perfeksionisme, Fotografi Konseptual, Kesehatan Mental, Tekanan Psikologis

Abstract : Procrastination behavior often occurs as a response to psychological pressure, one of which is due to the urge of perfectionism. This study attempts to present the phenomenon of procrastination due to perfectionism through conceptual photography. The process of creating the work involves exploring symbols, arranging compositions, applying photography techniques, and visual manipulation to reflect the inner conflict, anxiety, and emotional stress experienced by perfectionist individuals. It is hoped that the resulting photographic work can be a means of reflection and education, so that the audience understands that procrastination is not just a matter of time management, but is closely related to deep psychological aspects. Through an artistic and interpretive visual approach, this work also aims to raise awareness of the importance of managing perfectionist traits so as not to hinder productivity or mental health.

Keywords: Procrastination, Perfectionism, Conceptual Photography, Mental Health, Psychological Distress.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang sering terjadi ketika seseorang merasa kurang mampu menghadapi tugas atau ingin menghindari stres dan kecemasan terkait tanggung jawab tersebut. Steel (2007) menekankan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kemampuan self-regulation, di mana individu yang kesulitan mengatur diri cenderung lebih rentan menunda pekerjaan. Faktor utama yang memicu prokrastinasi adalah rendahnya self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri, yang berdampak negatif pada produktivitas dan pencapaian, terutama di dunia akademik. Prokrastinasi bukan sekadar kemalasan, melainkan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan emosional, seperti perfeksionisme, ketakutan gagal, serta tekanan akademik dan sosial. Tuckman (2002) menambahkan bahwa rasa takut akan hasil yang tidak sesuai harapan sering mendorong penundaan, terutama ketika tugas semakin mendesak dan harapan semakin tinggi.

Perfeksionisme adalah dorongan kuat untuk mencapai kesempurnaan dengan standar yang sangat tinggi, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Perbedaan antara idealis dan perfeksionis terletak pada cakupan dan fokus keduanya. Idealis adalah seseorang yang berpegang pada prinsip, nilai, dan cita-cita yang dianggap ideal dan benar, serta berusaha mewujudkannya dalam kehidupan. Hewitt dan Flett (1991) membagi perfeksionisme menjadi tiga dimensi: self-oriented perfectionism (standar tinggi pada diri sendiri), other-oriented perfectionism (standar tinggi pada orang lain), dan *socially-prescribed perfectionism* (keyakinan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan). Perfeksionis memiliki fokus tajam pada detail dan cenderung menilai diri dan orang lain secara keras jika standar tidak terpenuhi. Meskipun dapat mendorong pencapaian, perfeksionisme sering menimbulkan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan yang konstan. Ketakutan gagal akibat standar tinggi ini sering menyebabkan prokrastinasi sebagai mekanisme menghindari kegagalan.

Studi pembuatan karya fotografi konseptual tentang prokrastinasi akibat perfeksionisme bertujuan merepresentasikan emosi dan kompleksitas yang dialami mahasiswa dalam kebiasaan menunda-nunda. Karya ini diharapkan menjadi refleksi dan edukasi bagi mahasiswa dan masyarakat luas, meningkatkan kesadaran akan dampak negatif prokrastinasi serta mendorong perubahan perilaku positif melalui pengembangan kemampuan pengaturan diri dan manajemen waktu.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana konsep karya fotografi konseptual yang mengangkat topik prokrastinasi akibat sifat perfeksionis?
2. Bagaimana prokrastinasi akibat sifat perfeksionis dapat divisualisasikan melalui karya media fotografi konseptual?

BATASAN MASALAH

1. Berfokus pada penggambaran fenomena prokrastinasi akibat sifat perfeksionis melalui media fotografi konseptual.
2. Pembatasan permasalahan tindakan prokrastinasi pada salah satu penyebabnya yaitu sifat perfeksionis.
3. Pembatasan permasalahan sifat perfeksionis ketika mengerjakan karya seni.

TUJUAN

Tujuan dari berkarya dengan judul Visualisasi Prokrastinasi Akibat Sifat Perfeksionis melalui Karya Fotografi Konseptual adalah untuk menyajikan gambaran visual yang mendalam mengenai bagaimana sifat perfeksionis dapat memicu perilaku prokrastinasi beserta dampak psikologis dan emosional yang menyertainya. Karya ini bertujuan meningkatkan kesadaran tentang konflik batin yang dialami oleh individu perfeksionis ketika menghadapi tuntutan kesempurnaan, yang sering kali berujung pada penundaan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Selain itu, karya ini diharapkan menjadi media refleksi bagi penonton agar dapat memahami dan mengelola sifat perfeksionis secara sehat sehingga tidak menghambat produktivitas dan kesejahteraan mental. Dengan menggunakan teknik fotografi konseptual, karya ini juga berupaya mengeksplorasi ekspresi visual yang kaya dan kompleks, sehingga pesan mengenai hubungan antara prokrastinasi dan perfeksionisme dapat tersampaikan secara kuat dan estetis

TEORI

Teori Motivasi Maslow

Teori motivasi Abraham Maslow yang didasarkan pada hierarki kebutuhan dapat menjelaskan kaitan antara prokrastinasi dan sifat perfeksionis. Pada individu perfeksionis,

kebutuhan akan harga diri dan aktualisasi diri menjadi sangat dominan karena mereka terdorong untuk mencapai standar kesempurnaan yang tinggi. Namun, tekanan berlebihan untuk memenuhi kebutuhan ini sering menimbulkan kecemasan, ketakutan gagal, dan perasaan tidak cukup baik, sehingga mereka cenderung menunda pekerjaan sebagai mekanisme menghindari risiko kegagalan.

Teori Tuckman

Teori yang dikemukakan oleh Tuckman (1990) tentang prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa perilaku menunda-nunda sering kali disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengatur diri sendiri. Menurut Tuckman dan Sexton (1989, dalam Tuckman, 1990), prokrastinasi muncul akibat beberapa faktor, termasuk kurangnya kepercayaan diri dalam kemampuan menyelesaikan tugas, kesulitan untuk menunda kepuasan, serta kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal terkait beban tugas yang dihadapi.

Teori Perfeksionis Hewitt dan Flett

Hewitt dan Flett menekankan bahwa perfeksionisme terdiri dari dua dimensi utama, yaitu intrapersonal (berkaitan dengan diri sendiri) dan interpersonal (berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial). Manusia memiliki bakat yang terkandung dalam dirinya untuk mengembangkan berbagai macam perasaan, keinginan, hawa nafsu, dan emosi dalam kepribadiannya masing-masing. Akan tetapi, perwujudan pengaktifan berbagai macam isi kepribadiannya tersebut sangat dipengaruhi oleh berbagai rangsangan yang ada di lingkungan alam sekitar maupun lingkungan sosial dan budayanya (Supiarza, Rachmawanti & Gunawan, 2020).

Fotografi

Fotografi adalah seni dan praktik yang melibatkan perekaman gambar menggunakan cahaya. Istilah "fotografi" berasal dari kata Yunani, "photos" yang berarti cahaya dan "grapho" yang berarti melukis, sehingga secara harfiah dapat diartikan sebagai "melukis dengan cahaya" (Savitri, 2024). Dalam praktiknya, fotografi tidak hanya sekedar teknik menangkap gambar, tetapi juga merupakan bentuk ekspresi artistik yang dapat menyampaikan narasi visual dan emosi kepada penonton. Kamera adalah perangkat keras yang dapat merekam atau menangkap peristiwa, yang dapat

disimpan langsung melalui memori di perangkat. Dalam bidang fotografi, kamera merupakan media untuk merekam dan menangkap gambar potret pada selambar film (Yuningsih & Rachmawanti 2022).

Fotografi Konseptual

Fotografi konseptual merupakan cabang fotografi yang menitikberatkan pada perencanaan dan pengembangan suatu ide atau pemikiran, yang kemudian diwujudkan dalam bentuk karya foto dengan pesan atau makna yang dalam. Pada genre fotografi ini, proses kreatif dimulai dari penentuan konsep, pembuatan sketsa, hingga persiapan berbagai elemen visual seperti subjek, properti, lokasi, serta pencahayaan yang mendukung ide utama (Ramadhan, 2018).

Warna Hitam Putih

Penggunaan warna hitam putih dalam seni, khususnya fotografi, didasari oleh teori yang kuat karena kemampuannya menonjolkan aspek emosional, simbolis, dan naratif dari sebuah karya. Secara psikologis, warna hitam putih mampu menciptakan nuansa dramatis, mempertegas kontras, dan memperjelas pesan yang ingin disampaikan tanpa gangguan dari warna lain. Hitam sering diasosiasikan dengan unsur misteri, ketakutan, kekosongan, dan tekanan batin, sedangkan putih identik dengan makna kesucian, harapan, ruang kosong, serta potensi yang belum tergali. Perpaduan kedua warna ini membentuk dualitas yang dapat menggambarkan konflik batin, ketidaksempurnaan, dan perasaan terjebak dalam siklus prokrastinasi akibat perfeksionisme.

REFERENSI SENIMAN

Roni Horn



Gambar 1. 1 Roni Horn

(Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Roni_Horn)

Roni Horn adalah seorang seniman visual dan penulis asal Amerika yang lahir pada 25 September 1955 di New York City. Ia merupakan cucu dari imigran Eropa Timur dan saat ini tinggal serta bekerja di New York dan Reykjavik, Islandia. Horn dikenal karena karyanya yang mencakup patung, fotografi, gambar, dan instalasi, yang sering kali mengeksplorasi hubungan antara manusia dan alam.

(Sumber: [https://www.sothebys.com/en/buy/auction/2020/important-prints-multiples/roni-horn-still-](https://www.sothebys.com/en/buy/auction/2020/important-prints-multiples/roni-horn-still-water-the-river-thames-for-example)



Gambar 1. 2 Still Water (1999)
water-the-river-thames-for-example)

Referensi yang penulis ambil dari seniman adalah teknik kolase foto yang sering kali dipakai ketika karya seni yang Roni Horn buat berbentuk foto. Menurut penulis Karya seni foto kolase sangat cocok karena teknik ini memungkinkan penggabungan berbagai elemen visual yang beragam dan bertumpuk secara simbolis

Henn Kim



Gambar 1. 3 Henn Kim

(Sumber: <https://herschelsupply.de/nova-art-project/henn-kim>)

Henn Kim merupakan ilustrator asal Korea Selatan yang dikenal melalui ilustrasi hitam putihnya yang memadukan realitas dan fantasi dalam gaya surealis. Visual yang ia ciptakan cenderung minimalis dan puitis, sering membahas tema-tema seperti depresi, cinta, keluarga, musik, mimpi, serta dinamika psikologis dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. 4 The Art of Procrastination: A Freelancer's Journey from Panic to Done (2017)

(Sumber: <https://blog.society6.com/the-art-of-procrastination-a-freelancers-journey-from-panic-to-done/>)

Referensi yang diambil dari karya seni ilustrator henn kim The Art of Procrastination: A Freelancer's Journey from Panic to Done merupakan konsep prokrastinasi yang digambarkan. Karya ini secara visual dan naratif menggambarkan proses mental yang rumit dan berlapis-lapis yang dialami seseorang ketika menghadapi prokrastinasi.

Olga Karlovac



Gambar 1. 5 *Olga Karlovac*

(Sumber: <https://www.all-about-photo.com/photographers/photographer/1660/olga-karlovac>)

Olga Karlovac adalah fotografer kontemporer asal Kroasia yang dikenal dengan gaya fotografi hitam putihnya yang abstrak dan ekspresif. Ia lahir di Dubrovnik dan kini menetap di Zagreb. Awalnya bekerja sebagai ekonom, Olga beralih ke fotografi sebagai sarana ekspresi kreatif setelah merasa jenuh dengan kariernya di bidang ekonomi. Karyanya sering menangkap momen sehari-hari yang dramatis dengan teknik blur gerak, kontras tinggi, serta pengambilan gambar di malam hari atau melalui jendela yang berembun atau hujan, sehingga menciptakan suasana yang puitis dan misterius.



Gambar 1. 6 *ilica street zagreb (2018)*

(Sumber: Instagram Olga Karlovac)

Penulis menjadikan teknik fotografi Olga Karlovac sebagai referensi pembuatan karya ini karena gaya abstrak dan ekspresifnya yang menggunakan unsur blur, siluet, bayangan, dan refleksi menciptakan suasana visual yang dreamlike dan penuh ketidakpastian, sangat relevan untuk menggambarkan kondisi mental seseorang yang mengalami prokrastinasi akibat tekanan idealisme yang tinggi.

KONSEP KARYA

Konsep Penciptaan

Dalam proses perkuliahan ketika pertama kali menerima tugas untuk menciptakan sebuah karya, penulis menetapkan standar yang sangat tinggi dalam pikiran sendiri-harus sempurna, detail, dan sesuai dengan gambaran ideal yang telah dibayangkan sejak awal. Namun, justru dari ekspektasi yang begitu tinggi itulah muncul tekanan besar yang membuat penulis merasa takut gagal atau menghasilkan sesuatu yang kurang memuaskan.

Pengalaman pribadi ini menjadi titik awal inspirasi penulis untuk mengangkat tema tindakan prokrastinasi akibat sifat perfeksionis dalam karya tugas akhir ini. Melalui karya ini, penulis ingin mengungkapkan konflik batin yang dialami oleh banyak individu yang memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri, sekaligus mengajak penonton untuk memahami bahwa prokrastinasi sering kali berakar dari tekanan internal yang kompleks, bukan sekadar kebiasaan menunda. Penulis berharap karya ini dapat menjadi refleksi dan pengingat bahwa penerimaan terhadap ketidaksempurnaan adalah langkah penting untuk keluar dari siklus penundaan dan mencapai kemajuan.

Konsep Visual

Foto hitam putih, Kombinasi hitam putih sering dianggap sebagai simbol dualitas, terang dan gelap, kesempurnaan dan ketidaksempurnaan. Kombinasi ini juga menggambarkan konflik internal dan keseimbangan antara dua kutub yang saling bertolak belakang namun saling melengkapi.

Kolase, Teknik foto kolase merepresentasikan fragmen-fragmen yang tidak utuh dan ketidaksempurnaan, yang sejalan dengan pengalaman prokrastinasi akibat perfeksionisme.

Ketidaksempurnaan, Prokrastinasi akibat perfeksionisme sering terjadi dalam siklus berulang, di mana individu terus-menerus menunda pekerjaan karena takut hasilnya tidak sempurna. Banyaknya foto dalam karya dapat merepresentasikan siklus tersebut secara visual.

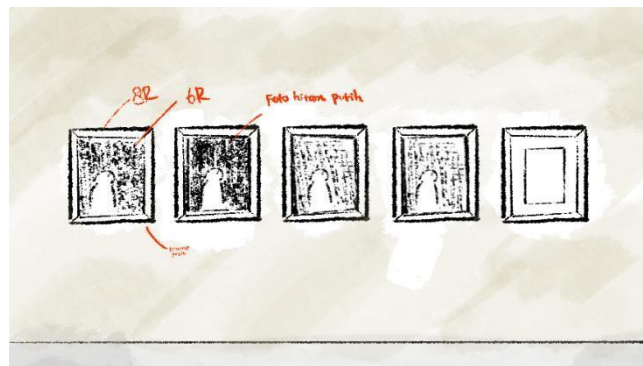
Teknik *slow shutter*, Pengaplikasian teknik slow shutter melambangkan kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan psikologis, Efek blur ini memberikan kesan

ketegangan emosional.

Teknik multiple exposure, teknik ini menciptakan efek visual yang menonjolkan perasaan waktu yang berlalu, tekanan tenggat, serta kebingungan dan kecemasan yang dialami individu perfeksionis saat menunda pekerjaan

PROSES BERKARYA

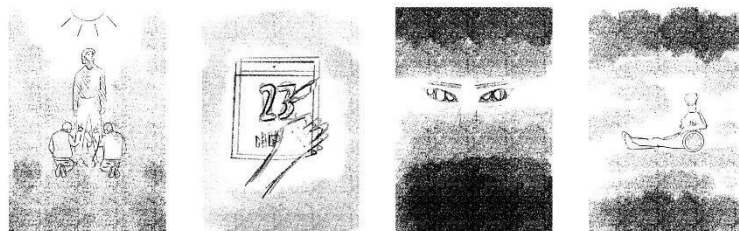
Perancangan Sketsa



Gambar 1. 7 Sketsa karya

(Sumber: Arsip pribadi)

Kemudian penulis juga menggambar sketsa masing masing foto, tiap foto mengandung makna tentang prokrastinasi serta kaitannya dengan sifat perfeksionisme.



Gambar 1. 8 Sketsa foto

(Sumber: Arsip pribadi)

Produksi

Tahap selanjutnya yaitu melakukan pengambilan foto, Pada tahap ini, penulis memvisualisasikan ide dan sketsa yang sudah dibuat, sekaligus menentukan simbol, objek, atau elemen visual yang akan digunakan sesuai dengan konsep. Selanjutnya, dilakukan persiapan alat, bahan, dan lokasi, seperti menyiapkan kamera, lensa, tripod, serta perlengkapan pendukung lainnya.



(Sumber: Arsip pribadi)

Gambar 1. 9 Proses pengambilan gambar

Tahap berikutnya adalah pengaturan komposisi dan pencahayaan. Pada tahap ini, seniman menentukan komposisi foto, seperti penempatan objek utama, penggunaan ruang kosong, dan sudut pengambilan gambar. Pencahayaan juga diatur, baik menggunakan cahaya alami maupun buatan, agar hasil foto sesuai dengan suasana yang diinginkan.



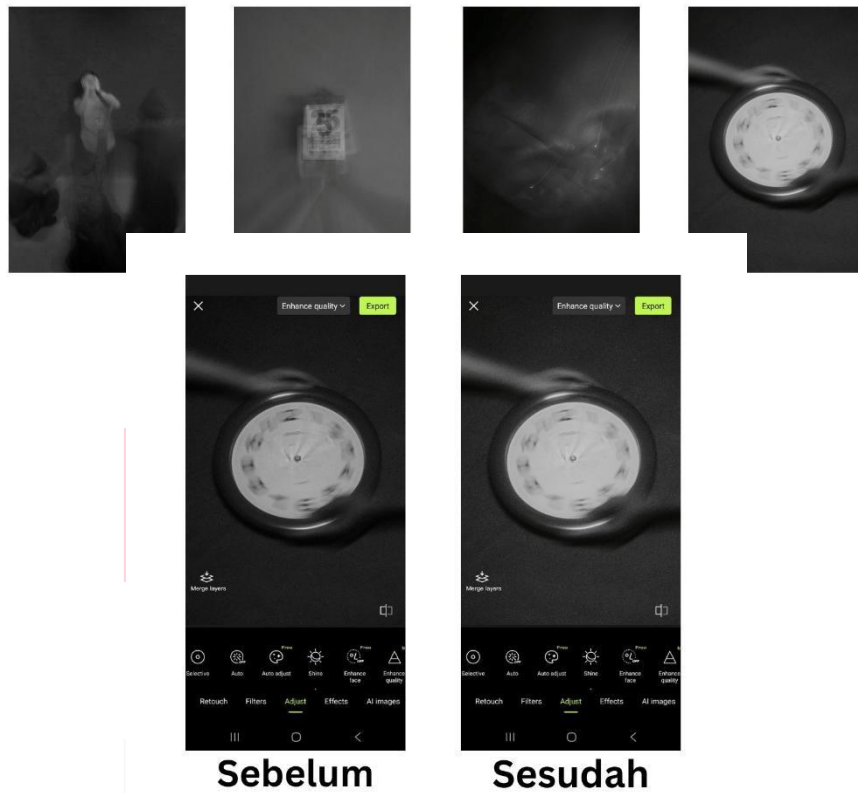
Gambar 1. 10 Proses pengaturan cahaya

(Sumber: Arsip pribadi)

Setelah pemotretan selesai, dilakukan seleksi dan evaluasi hasil foto untuk memilih foto-foto terbaik berdasarkan kualitas teknis dan kesesuaian dengan konsep. Evaluasi juga dilakukan untuk memastikan bahwa foto yang diambil sudah mewakili pesan dan emosi yang ingin disampaikan.

Gambar 1. 11 Pemilahan foto

(Sumber: Arsip pribadi)



Gambar 1. 12 Proses editing

Setelah itu, dilakukan penyesuaian exposure dan kontras guna mengatur tingkat kecerahan serta perbedaan antara area terang dan gelap, sekaligus mengatur bagian highlights dan shadows untuk menyesuaikan intensitas cahaya pada area terang dan gelap tertentu dalam foto.

(Sumber: Arsip pribadi)

Setelah itu penulis menambahkan efek grain dan haze yang bertujuan untuk memperkuat perasaan kebingungan, ketidakjelasan, dan tekanan batin yang dialami, Setelah selesai melakukan proses editing foto kemudian dicetak di kertas color paper berukuran 8R untuk selanjutnya di framing.

Karya Final



Gambar 1. 13 Karya Final

(Sumber: Arsip pribadi)

Foto di atas menampilkan lima bingkai foto yang dipajang secara berjejer. Empat bingkai pertama berisi foto bernuansa hitam-putih dengan karakter visual yang cenderung gelap, kabur, dan atmosferik, sedangkan bingkai kelima diisi dengan permukaan papan gabus polos berwarna coklat muda.

Secara keseluruhan, rangkaian foto ini membangun narasi visual yang kuat tentang perasaan terjebak, tekanan waktu, kebingungan, dan kekosongan, tema yang sangat erat dengan prokrastinasi akibat perfeksionisme. Efek blur, komposisi gelap, dan kehadiran papan gabus polos memperkuat pesan tentang konflik batin, ketidakpastian, dan ruang untuk refleksi diri.



Gambar 1. 14 Foto pertama

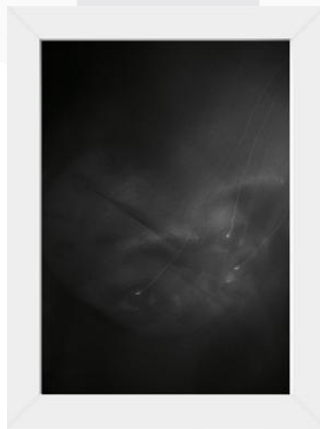
(Sumber: Arsip pribadi)

Foto pertama menampilkan sosok manusia samar dan buram dengan kedua tangan menutupi wajah, menggambarkan tekanan dan kecemasan. Teknik slow shutter menciptakan efek gerak dan ketidakpastian. Tiga bentuk gelap yang mengelilingi sosok tersebut melambangkan pikiran negatif seperti keraguan, kecemasan, dan ketakutan yang berasal dari dalam diri, menahan individu untuk maju.



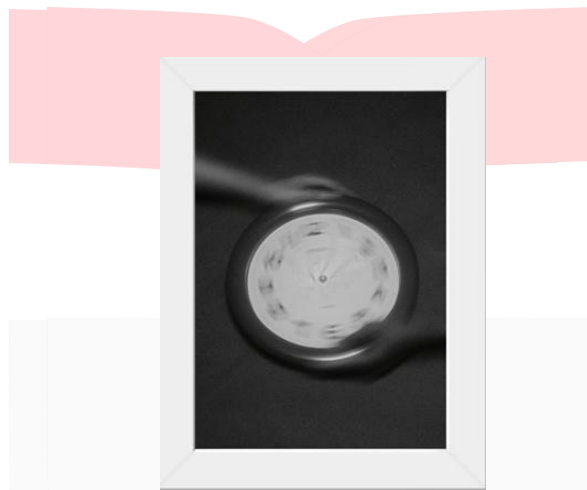
Gambar 1. 15 Foto Kedua
(Sumber: Arsip pribadi)

Foto kedua menampilkan sebuah kalender dinding yang menjadi fokus utama di tengah bingkai. Gambar diambil dengan teknik slow shutter dan multiple exposure, sehingga menghasilkan efek blur dan bayangan berlapis pada kalender, seolah-olah tanggal pada kalender tersebut bergerak atau bergetar. Efek kabur ini memperkuat kesan waktu yang terus berjalan dan berlalu begitu saja, menggambarkan bagaimana hari-hari dapat terasa cepat berlalu ketika seseorang terjebak dalam siklus prokrastinasi.



Gambar 1. 16 Foto Ketiga
(Sumber: Arsip pribadi)

Foto ketiga menampilkan close up dari seseorang yang sedang menghadap ke sumber cahaya, cahaya disini diartikan sebagai ekspektasi dia. Kabut dan ketidakjelasan dalam foto melambangkan pikiran yang terperangkap dalam keraguan dan ketakutan akan ketidaksempurnaan. Garis-garis tipis yang tidak menentu mencerminkan alur pikiran yang berputar-putar, tidak pernah mencapai tujuan yang pasti, seperti proses kreatif yang terhambat oleh keinginan untuk selalu sempurna. Ketiadaan fokus dan objek yang jelas mengekspresikan stagnasi; segala sesuatu terasa tertahan, tidak pernah selesai atau tuntas. Hal ini merepresentasikan bagaimana perfeksionisme dapat melumpuhkan seseorang, membuatnya terus menunda tindakan karena takut hasilnya tidak sesuai ekspektasi.



Gambar 1. 17 Foto Keempat
(Sumber: Arsip pribadi)

Foto keempat menampilkan sebuah jam dinding yang tampak buram dan berputar, dengan efek motion blur yang kuat sehingga angka-angka pada jam sulit terbaca. Komposisi hitam-putih mempertegas nuansa dramatis dan memperkuat kesan waktu yang kabur. Efek blur pada jam dan tangan yang menggerakkannya menciptakan visualisasi gerakan cepat, seolah-olah waktu berjalan tanpa kendali. Bingkai putih yang rapi di sekeliling foto memberikan kontras terhadap kekacauan visual di tengah gambar, mempertegas dualitas antara keteraturan dan kekacauan.



(Sumber: Arsip pribadi)

Gambar 1. 18 Bingkai Tanpa Foto

Bingkai kosong tanpa foto dalam karya ini melambangkan kondisi mental seseorang yang mengalami prokrastinasi akibat perfeksionisme, di mana individu tersebut lebih banyak terjebak dalam kekhawatiran dan overthinking tentang bagaimana orang lain akan menilai atau memandang karyanya daripada benar-benar mengerjakan atau menyelesaikan karya tersebut.

Karya fotografi ini menggambarkan pergulatan batin yang dialami oleh seseorang yang terjebak dalam siklus menunda pekerjaan karena dorongan perfeksionisme. Dengan memanfaatkan teknik slow shutter, saya berusaha menangkap kompleksitas emosi seperti kebingungan, ketidakpastian, dan ketegangan yang berulang-ulang. Efek blur yang terlihat pada beberapa bagian foto melambangkan bagaimana pikiran dan tindakan sering terhambat oleh rasa takut gagal serta keinginan untuk mencapai kesempurnaan yang sulit diraih. Secara keseluruhan, rangkaian foto ini membangun narasi visual yang kuat tentang perasaan terjebak, tekanan waktu, kebingungan, dan kekosongan—tema yang sangat erat dengan prokrastinasi akibat perfeksionisme.

KESIMPULAN

Proses perancangan dan pembuatan karya seni bertema visualisasi prokrastinasi akibat sifat perfeksionis melalui media fotografi konseptual menggambarkan dinamika psikologis serta emosi yang dialami individu perfeksionis ketika berhadapan dengan tekanan untuk selalu sempurna. Setiap tahap, mulai dari pengembangan konsep, pembuatan sketsa, pemilihan unsur visual, hingga pelaksanaan pemotretan, menegaskan pentingnya penggunaan simbol, metafora visual, dan komposisi yang mendukung narasi tentang siklus penundaan, kecemasan, serta rasa takut gagal.

Teknik fotografi konseptual mampu mengangkat isu prokrastinasi secara efektif karena tidak hanya menawarkan visual yang menarik, tetapi juga sarat akan makna dan refleksi. Berbagai elemen visual seperti warna hitam putih, kolase, ruang kosong, hingga bingkai putih dipilih untuk memperkuat pesan mengenai konflik batin dan tekanan psikologis yang dialami oleh individu perfeksionis. Proses kreatif ini juga memberikan ruang eksplorasi gagasan dan kebebasan berekspresi, sehingga karya yang dihasilkan dapat mengajak audiens untuk merenung dan memahami bahwa prokrastinasi bukan sekadar persoalan pengelolaan waktu, melainkan fenomena psikologis yang lebih dalam.

Dengan demikian, karya fotografi konseptual ini tidak hanya berfungsi sebagai media ekspresi seni, tetapi juga menjadi sarana edukasi dan refleksi bagi masyarakat agar lebih memahami dampak perfeksionisme terhadap produktivitas maupun kesehatan mental. Diharapkan, proses penciptaan karya ini mampu memberi inspirasi perubahan perilaku ke arah yang lebih positif serta memperkaya khazanah seni rupa kontemporer dengan isu-isu psikologis yang relevan dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Ghufron, M. A., & Risnawita. (2017). *Fotografi konseptual dan ekspresi visual*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Milgram, N. A. (1996). Procrastination: A psychological perspective. In *The Psychology of Procrastination* (pp. 15-30). New York: Academic Press.
- Prayanto Widyo Harsanto. (2019). *Fotografi desain* (L. Indarwati, Ed.). Yogyakarta: Kanisius.

Jurnal

- Astuti, F., & Qomariah, R. S. (2023). Prokrastinasi akademik saat perkuliahan daring ditinjau dari self-regulated learning. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 1–6.
- Fasikhah, S. S. (2022). Fenomena prokrastinasi akademik sebagai gagasan untuk penciptaan karya film fiksi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 12(3), 45-58.
- 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>

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>

Husain, W., Wantu, R., & Pautina, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2). Diambil dari <https://edu.pubmedia.id/index.php/jtp/article/download/169/204/575>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Rachmawanti, R., Yuningsih, C. R., & Hidayat, S. (2023). Pelatihan seni rupa: Implementasi lukis digital dalam platform digital kultur. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 3(2), 93-101.

Ramadhan, R. (2018). Fotografi Konseptual: Eksplorasi Ide dan Simbol dalam Karya Foto. *Jurnal Fotografi*, 5(2), 123-130.

Supiarza, H., Rachmawanti, R., & Gunawan, D. (2020, March). Film as a media of internalization of cultural values for millennial generation in Indonesia. In 2nd International Conference on Arts and Design Education (ICADE 2019) (pp. 217-221). Atlantis Press.

Yuningsih, C. R., & Rachmawanti, R. (2022). Impelentasi Teknologi Dalam Teknik Melukis. *Jurnal Visual Ideas*, 2(2), 76-82.

Skripsi/Thesis

Maranatha. (2020). Pengaruh kecemasan akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik [Thesis]. Diambil dari <http://repository.maranatha.edu/id/eprint/27290>

Website/Artikel Online

Media Scanter. (n.d.). Cara efektif mengatasi prokrastinasi saat belajar. Diambil dari <https://mediascanner.id/cara-efektif-mengatasi-prokrastinasi-saat-belajar/>

Nahari, F., Rachmawati, R., & Maulana, T. A. (2024). Representasi Fear of Failure Melalui Karya Instalasi. Diambil dari <https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/home/catalog/id/210383/slug/representasi-fear-of-failure-melalui-karya-instalasi-dalam-bentuk-buku-karya-ilmiah.html>

Suhadianto, A., & Pratitis, R. (2020). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi

belajar mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Pamulang. Diambil dari

<https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Proceedings/article/download/5247/3726>

Tampubolon, S. (2014). Prokrastinasi akademik: Hubungan antara perilaku dan faktor penyebab pada mahasiswa. Academia.edu. Diambil dari https://www.academia.edu/7172524/prokrastinasi_akademik

Artikel Majalah

Burns, R. B. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today.

