

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi, atau perilaku menunda-nunda, adalah tindakan psikologis yang sering dijumpai, prokrastinasi pada umumnya terjadi ketika seseorang merasa kurang mampu mengatasi suatu pekerjaan atau memiliki dorongan kuat untuk menghindari stres dan kecemasan yang terkait dengan tanggung jawab tersebut. Steel (2007) menekankan bahwa prokrastinasi erat kaitannya dengan kemampuan *self-regulation*, di mana individu yang kesulitan mengatur diri cenderung lebih rentan terhadap penundaan. Mereka yang mengalami prokrastinasi seringkali memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), sehingga mempengaruhi produktivitas mereka dalam pekerjaan dan mengerjakan tugas. Di dunia akademik, prokrastinasi dapat berdampak serius pada nilai dan pencapaian mahasiswa, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stres kronis yang dapat mengganggu proses perkuliahan. Penting untuk dipahami bahwa prokrastinasi bukan hanya tentang “malas” atau “tidak disiplin,” melainkan merupakan suatu fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan emosional. Faktor-faktor seperti perfeksionisme, ketakutan akan kegagalan, serta tekanan akademik dan sosial dapat memperburuk kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Menurut Tuckman (2002), prokrastinasi sering kali didorong oleh rasa takut akan hasil akhir yang mungkin tidak sesuai harapan, sehingga menyebabkan individu menunda-nunda untuk menghindari perasaan gagal. Dalam konteks ini, semakin mendesak suatu pekerjaan atau semakin besar harapan akan hasilnya, semakin besar kemungkinan seorang individu untuk menunda pekerjaan mereka.

Sementara perfeksionis adalah individu yang didorong oleh keinginan kuat untuk mencapai kesempurnaan dalam setiap aspek kehidupannya. Mereka menetapkan standar yang luar biasa tinggi, baik bagi diri sendiri maupun orang di sekitarnya, seringkali tanpa mempertimbangkan realitas atau batasan yang ada.

Keterampilan analitis mereka sangat tajam, dengan fokus yang mendalam pada setiap detail, dan kecenderungan untuk memberikan penilaian yang keras, baik terhadap kinerja pribadi maupun orang lain, jika standar yang ditetapkan tidak terpenuhi. Kegagalan atau kesalahan adalah hal yang sulit diterima oleh seorang perfeksionis, dan hal ini seringkali memicu stres serta perasaan frustrasi yang mendalam. Meskipun karakteristik ini dapat mendorong pencapaian yang signifikan, perfeksionisme juga dapat memiliki efek negatif, seperti meningkatkan tingkat kecemasan dan menciptakan perasaan tidak puas yang konstan terhadap hasil yang dicapai. Bahkan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk memenuhi standar yang ditetapkan seringkali menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas atau kewajiban yang seharusnya diselesaikan. Hewitt dan Flett (1991) mendefinisikan perfeksionisme sebagai keinginan mencapai kesempurnaan yang diikuti dengan standar tinggi dan keyakinan bahwa orang lain juga mengharapkan kesempurnaan darinya, yang memotivasi perilaku tersebut. Mereka membagi perfeksionisme menjadi tiga dimensi, yaitu self-oriented perfectionism (standar tinggi terhadap diri sendiri), other-oriented perfectionism (standar tinggi terhadap orang lain), dan socially-prescribed perfectionism (keyakinan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan dari dirinya)

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. Idealisme bersifat lebih luas dan filosofis, menekankan pada gagasan dan tujuan hidup yang ideal. Sebaliknya, perfeksionis adalah seseorang yang menuntut kesempurnaan dalam hasil kerja atau tindakan dengan standar yang sangat tinggi, sering kali fokus pada detail dan kualitas tanpa toleransi terhadap kesalahan. Perfeksionisme merupakan salah satu manifestasi dari idealisme, tetapi lebih spesifik pada pencapaian hasil yang sempurna.

Seni Rupa seperti yang kita tahu merupakan tehnik berkarya menggunakan kemampuan manual tetapi dengan adanya teknologi perkembangan teknik dalam berkarya seni rupa semakin pesat (Rachmawanti, Yuningsih & Hidayat, 2023). Fotografi konseptual digunakan sebagai media dalam pembuatan karya seni yang mengangkat tema prokrastinasi akibat sifat idealis karena kemampuannya

untuk menyampaikan ide yang kompleks secara visual. Prokrastinasi yang muncul dari sifat idealis melibatkan konflik batin, seperti rasa takut gagal, kecemasan, dan tekanan untuk mencapai kesempurnaan. Dengan menggunakan simbolisme, metafora, dan komposisi yang dirancang secara khusus, fotografi konseptual mampu menyampaikan pesan psikologis tersebut secara kuat. fotografi konseptual memberikan fleksibilitas ekspresi visual, memungkinkan seniman menggabungkan berbagai elemen seperti objek, pencahayaan, posisi, dan teknik manipulasi gambar untuk menggambarkan proses internal prokrastinasi dan perfeksionisme secara lebih mendalam (Ghufron & Risnawita, 2017). Selain itu, teknik ini efektif menggambarkan dualitas dan konflik batin antara keinginan untuk sempurna dan ketakutan akan kegagalan melalui penggunaan kontras, bayangan, serta simbol visual yang mencerminkan ketegangan psikologis yang dialami individu. Lebih jauh, fotografi konseptual mengajak penonton untuk berpikir dan merenung karena mengandung simbol dan metafora yang merangsang interpretasi serta refleksi terhadap fenomena prokrastinasi, sehingga pesan sosial dan psikologisnya tersampaikan dengan baik. Teknik ini juga mendukung penciptaan narasi visual yang bertahap dan berlapis, menggambarkan perjalanan psikologis dari keinginan kesempurnaan hingga penundaan yang berulang, sesuai dengan karakteristik prokrastinasi akibat sifat idealis. Oleh karena itu, fotografi konseptual menjadi media yang sangat efektif untuk mengekspresikan dan mengkomunikasikan tema prokrastinasi akibat sifat idealis secara artistik dan bermakna.

Membuat karya seni yang membahas prokrastinasi karena perfeksionisme sangatlah penting, karena masalah ini merupakan fenomena psikologis nyata yang berdampak luas dan kerap tersembunyi di masyarakat modern, terutama di kalangan pelajar, mahasiswa, dan pekerja kreatif. Studi menunjukkan bahwa semakin tinggi sifat perfeksionis seseorang, semakin besar pula kecenderungannya untuk menunda tugas, karena standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis menimbulkan rasa takut gagal, kecemasan, serta perasaan tidak pernah cukup baik. Akibatnya, penundaan dilakukan sebagai cara menghindari kegagalan atau kritik. Karya seni dengan tema ini sangat relevan sebagai media refleksi dan edukasi, karena dapat membantu masyarakat memahami bahwa prokrastinasi bukan hanya soal kemalasan atau manajemen waktu, melainkan sering berakar pada tekanan psikologis akibat

perfeksionisme yang tidak sehat. Melalui ekspresi visual dan narasi dalam seni, dinamika batin, ketegangan, dan konflik internal yang dialami para perfeksionis dapat diungkapkan, sesuatu yang sering sulit disampaikan secara verbal.

Studi ini bertujuan untuk menciptakan karya fotografi konseptual yang mampu merepresentasikan prokrastinasi akibat sifat perfeksionis secara visual dan mendalam, menggambarkan emosi serta kompleksitas yang dirasakan mahasiswa ketika terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda. karya ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa dan audiens lainnya untuk lebih memahami serta menyadari dampak negatif dari prokrastinasi. Dalam jangka panjang, karya ini diharapkan dapat menginspirasi perubahan perilaku positif dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya manajemen waktu dan pengembangan kemampuan pengaturan diri.

B. 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?

C. BATASAN MASALAH

Untuk menghindari pelebaran pada pokok permasalahan. Berikut ini merupakan beberapa batasan masalah yang akan ditentukan.

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.
4. Medium karya yang digunakan berupa fotografi konseptual.

D. TUJUAN BERKARYA

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.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Dalam rangka memudahkan pemahaman dan penelusuran isi tugas akhir, diperlukan penyajian sistematika yang menjadi kerangka dan panduan penulisan tugas akhir. Berikut adalah sistematika penulisan yang diusulkan:

BAB I PENDAHULUAN

Bab pertama menyajikan gambaran umum dari pengkaryaan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan berkarya, sistematika penulisan dan kerangka berpikir.

BAB II REFERENSI DAN KAJIAN LITERATUR

Pada bab kedua, menjelaskan tentang referensi yang digunakan untuk menunjang proses berkarya dan teori yang digunakan dalam berkarya. Terdapat 2 sub bab pada bab dua, yaitu referensi seniman dan kajian literatur.

BAB III PROSES BERKARYA

Pada bab tiga, menjelaskan mengenai tahapan dan proses pembuatan karya dan progres yang dilakukan hingga karya selesai. Terdapat medium karya, tahapan proses berkarya dan hasil karya.

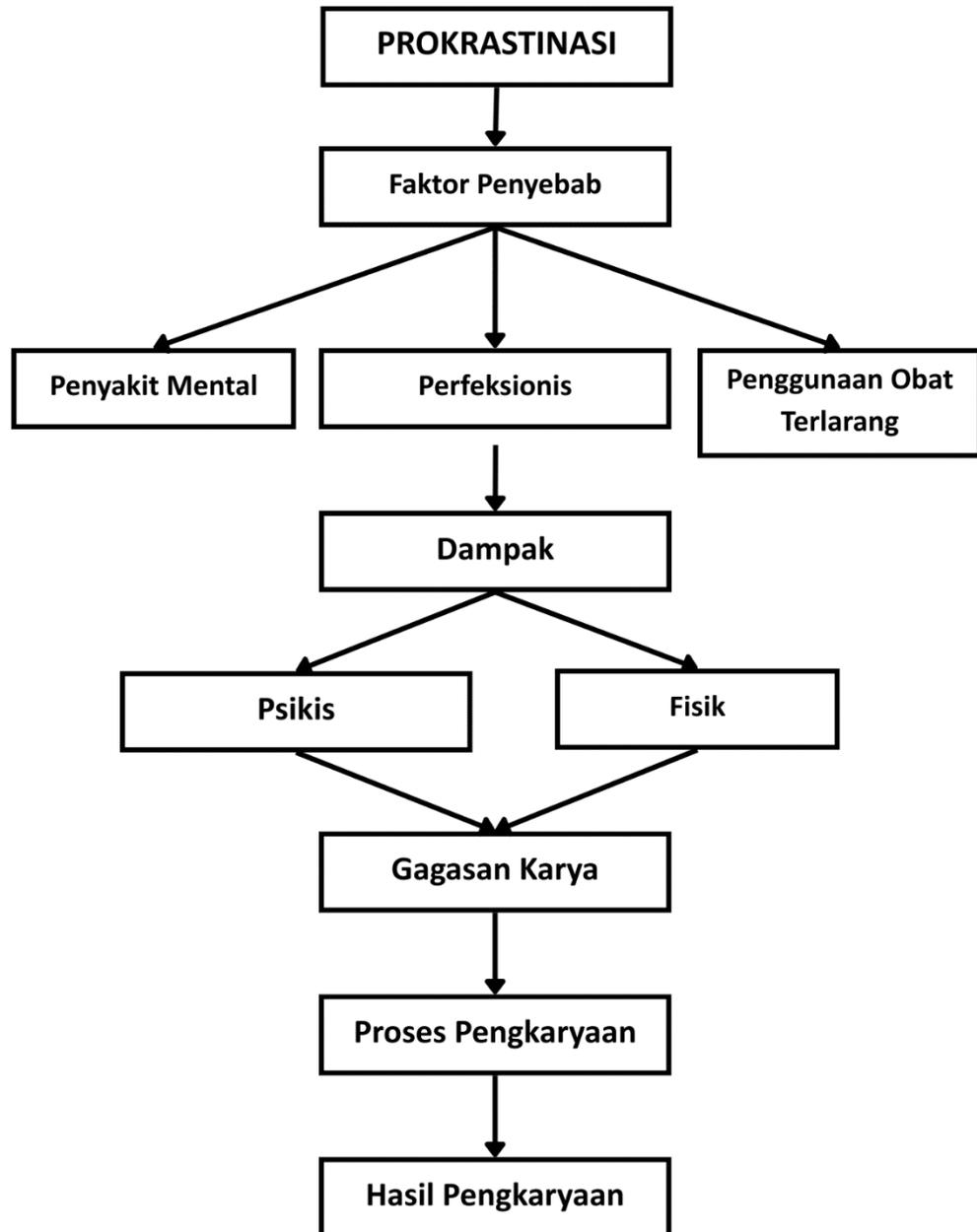
BAB IV PENUTUP

Pada bab empat, terdapat simpulan yang menjelaskan pernyataan pernyataan dari hasil akhir penciptaan karya. Simpulan juga merupakan jawaban dari permasalahan yang dikemukakan pada pendahuluan. Saran dijelaskan untuk disampaikan kepada pembaca dan penonton tentang pembahasan masalah dari pengkaryaan.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka berisi informasi buku, jurnal dan artikel yang dijadikan penulis sebagai referensi.

F. KERANGKA BERPIKIR



Tabel 1. 1 Kerangka Berpikir
(Sumber: Dokumen Pribadi)