

RINGKASAN MENGENAI PERFEKSIONISME MALADAPTIF DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA

Sophia Indahsari Ives¹, Erik Wijaya²
Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
E-mail: sophia.705210114@stu.untar.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji korelasi antara penundaan akademik dan perfeksionisme maladaptif di kalangan mahasiswa perguruan tinggi Indonesia, terutama dalam konteks norma budaya kolektivistik. Ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, kritik diri yang berlebihan, dan standar pribadi yang irasional merupakan ciri-ciri perfeksionisme maladaptif, yang dapat menyebabkan perilaku penghindaran seperti penundaan. Sebanyak 411 mahasiswa sarjana dan pascasarjana berusia 18 hingga 38 tahun berpartisipasi dalam studi ini, yang menggunakan metodologi kuantitatif non-eksperimental. Peserta mengisi Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) dan Academic Procrastination Scale – Short Form (APS-S). Berbeda dengan temuan di konteks Barat, di mana hubungan tersebut sering positif, hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara penundaan akademik dan perfeksionisme maladaptif ($r = -0.335$, $p < .001$). Temuan ini mungkin dipengaruhi oleh moderator budaya tertentu yang dapat menghambat penundaan bahkan di kalangan perfeksionis, seperti rasa malu, kehormatan keluarga, dan disiplin akademik. Hasil ini memiliki implikasi bagi praktik kesehatan mental dan pengobatan akademik yang sensitif secara budaya yang berusaha mengurangi gangguan emosional pada mahasiswa yang cenderung perfeksionis.

Kata kunci

Perfeksionisme Maladaptif, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Indonesia

ABSTRACT

This study examines the correlation between academic procrastination and maladaptive perfectionism among Indonesian university students, particularly in the context of collectivist cultural norms. Excessive fear of failure, excessive self-criticism, and irrational personal standards are characteristics of maladaptive perfectionism, which can lead to avoidance behaviours such as procrastination. A total of 411 undergraduate and postgraduate students aged 18 to 38 participated in this study, which employed a non-experimental quantitative methodology. Participants completed the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) and the Academic Procrastination Scale – Short Form (APS-S). Unlike findings in Western contexts, where the relationship is often positive, the study results showed a strong negative relationship between academic procrastination and maladaptive perfectionism ($r = -0.335$, $p < .001$). These findings may be influenced by certain cultural moderators that can inhibit procrastination even among perfectionists, such as shame, family honour, and academic discipline. These results have implications for culturally sensitive mental health and academic treatment practices that seek to reduce emotional distress in students who tend to be perfectionists.

Keywords

Maladaptive Perfectionism, Academic Procrastination, Indonesian Students

1. PENDAHULUAN

Dalam budaya akademik Indonesia, kesuksesan sering dianggap sebagai cerminan kehormatan keluarga dan nilai pribadi. Fokus ini dapat menumbuhkan kecenderungan perfeksionisme, terutama di kalangan mahasiswa yang harus menyeimbangkan tanggung jawab sosial, ekspektasi keluarga, dan kesuksesan akademik. Perfeksionisme dapat menginspirasi kehebatan, tetapi juga dapat menyebabkan perilaku penghindaran seperti penundaan akademik, terutama ketika seseorang takut tidak dapat memenuhi ekspektasi tinggi mereka sendiri.

Menurut Stoeber dan Otto (2006), ada dua jenis perfeksionisme: adaptif dan maladaptif. Perfeksionisme maladaptif, yang ditandai dengan kritik diri yang berlebihan, rasa takut akan kegagalan, dan kekhawatiran terhadap kesalahan, dapat menyebabkan penderitaan emosional dan penundaan, sementara perfeksionisme adaptif terkait dengan kesuksesan dan ketekunan (Egan dkk., 2011; Frost dkk., 1990). Faktor eksternal seperti norma budaya dan ekspektasi keluarga dapat memperparah perfeksionisme maladaptif di masyarakat kolektif seperti Indonesia (Lubis et al., 2021). Terutama di lingkungan akademik, dinamika ini dapat mendorong penundaan strategis dan penekanan emosi (Sirois, 2014).

Studi ini menyelidiki hubungan antara penundaan akademik dan perfeksionisme maladaptif di kalangan mahasiswa universitas di Indonesia. Meskipun sebagian besar penelitian Barat menunjukkan bahwa kedua variabel ini berkorelasi positif (Sirois, 2023), penelitian baru menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya dapat mengubah tren ini. Intervensi yang sensitif secara budaya di lingkungan akademik dan kesehatan mental mungkin dipandu oleh pemahaman tentang bagaimana norma lokal memengaruhi hubungan ini.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Peserta

Sampel terdiri dari 411 mahasiswa perguruan tinggi yang aktif terdaftar di Indonesia, berusia antara 18 dan 38 tahun ($M = 21,8$). Peserta direkrut melalui sampling kenyamanan melalui jaringan online. Sampel terdiri dari 57,2% mahasiswa perempuan dan 42,8% mahasiswa laki-laki.

2.2 Alat Ukur

- a. Perfeksionisme Maladaptif diukur menggunakan Skala Perfeksionisme Multidimensional Frost (FMPS), khususnya subskala Kekhawatiran Terhadap Kesalahan, Keraguan Terhadap Tindakan, Harapan Orang Tua, dan Kritikan Orang Tua (Frost et al., 1990; Stoeber, 1998).
- b. Prokrastinasi Akademik diukur menggunakan Academic Procrastination Scale – Short Form (APS-S), yang mengevaluasi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik (Yockey, 2016).

Kedua skala menggunakan format Likert 5 poin. Koefisien reliabilitas (Cronbach's alpha) untuk kedua instrumen melebihi .80 pada sampel saat ini.

2.3 Prosedur

Data dikumpulkan melalui survei online yang didistribusikan melalui Google Forms. Peserta memberikan persetujuan tertulis dan mengisi pertanyaan demografis diikuti oleh FMPS dan APS-S.

2. 4 Analisis

Data dianalisis menggunakan SPSS 25. Analisis utama melibatkan korelasi peringkat Spearman untuk mengeksplorasi hubungan antara dua variabel utama, mengingat data tidak berdistribusi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) mengindikasikan bahwa data untuk kedua variabel—perfeksionisme maladaptif dan prokrastinasi akademik—menyimpang dari distribusi normal ($p < 0,001$). Oleh karena itu, analisis korelasi menggunakan *Spearman's rho* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara perfeksionisme maladaptif dan prokrastinasi akademik ($r = -0,335$, $p < 0,001$). Temuan ini bertolak belakang dengan literatur Barat yang umumnya melaporkan korelasi positif antara kedua variabel tersebut (Steel, 2007; Sirois, 2023).

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PERFEK SIONIS	PROKRAS
N		411	411
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,8981	2,5119
	Std. Deviation	,68364	1,28668
Most Extreme Differences	Absolute	,181	,284
	Positive	,130	,284
	Negative	-,181	-,179
Kolmogorov-Smirnov Z		3,674	5,761
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Gambar 1: Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Temuan ini bertentangan dengan sebagian besar literatur Barat, di mana perfeksionisme maladaptif secara positif terkait dengan penundaan akademik (Steel, 2007; Sirois, 2023). Dalam konteks Indonesia, norma budaya kolektivis seperti penghindaran rasa malu (*shame*), kehormatan keluarga, dan disiplin akademik diduga menjadi faktor penengah yang mengubah dinamika hubungan ini. Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme maladaptif mungkin justru menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah karena tuntutan eksternal untuk memenuhi harapan keluarga dan masyarakat (Lubis et al., 2021). Hal ini sejalan dengan temuan Adiraja & Agustina (2025) yang menekankan bahwa tekanan sosial dalam budaya kolektivis dapat menekan perilaku menunda, terlepas dari tingkat perfeksionisme individu.

Analisis lebih lanjut menggunakan Uji *Mann-Whitney U* mengungkapkan tidak adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan baik dalam tingkat perfeksionisme maladaptif ($Z = -0,519$, $*p = 0,603$) maupun prokrastinasi akademik ($Z = -1,278$, $*p = 0,201$) (Tabel 1 dan 2). Temuan ini mendukung gagasan bahwa pria dan wanita menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang relatif sama dalam masyarakat kolektivis. Baik siswa laki-laki maupun perempuan di banyak rumah tangga dan sekolah di Indonesia diharuskan memenuhi tuntutan kinerja yang tinggi tanpa mengalami perbedaan yang signifikan dalam tekanan eksternal. Hal ini mendukung temuan Adiraja & Agustina (2025), yang menyatakan bahwa pengaruh budaya memiliki dampak yang lebih besar terhadap perilaku belajar daripada perbedaan gender.

Tabel 1: Hasil Uji Beda Perfeksionisme Maladaptif Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Z	p
Perfeksionisme Maladaptif	-.519	.603

Tabel 2: Hasil Uji Beda Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Z	p
Prokrastinasi Akademik	-1.278	.201

Temuan hubungan negatif antara perfeksionisme maladaptif dan prokrastinasi akademik dalam studi ini menantang paradigma Barat yang dominan (Steel, 2007; Sirois, 2023). Di Indonesia, tekanan budaya kolektif seperti kehormatan keluarga dan tanggung jawab sosial tampaknya mengubah cara perfeksionisme termanifestasi. Alih-alih memicu penghindaran, standar tinggi yang dipengaruhi oleh ekspektasi eksternal justru mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu—meskipun disertai kecemasan atau kritik diri (Lubis et al., 2021).

Analisis instrumen FMPS mengungkap kompleksitas hubungan ini. Skala ini mencakup subdimensi maladaptif (e.g., Kekhawatiran terhadap Kesalahan) dan adaptif (e.g., Organisasi) (Frost et al., 1990). Dalam konteks Indonesia, subdimensi adaptif seperti Organisasi—yang terkait dengan perencanaan dan keteraturan—mungkin mendominasi dampak negatif dari kekhawatiran berlebihan (Gnilka et al., 2013). Misalnya, mahasiswa dengan skor tinggi pada subskala Organisasi cenderung memiliki sistem manajemen waktu yang terstruktur, sehingga mengurangi peluang untuk menunda. Hal ini menjelaskan mengapa skor total FMPS (yang menggabungkan aspek adaptif dan maladaptif) justru berkorelasi negatif dengan prokrastinasi.

Temuan ini bertentangan dengan meta-analisis Xie et al. (2018) yang melaporkan korelasi positif antara perfeksionisme maladaptif dan prokrastinasi di budaya individualis. Namun, konsisten dengan Sirois (2023), konteks budaya memang memoderasi hubungan ini. Sebagai contoh, di Barat, ketakutan akan kegagalan (komponen maladaptif) sering menyebabkan penghindaran tugas, sementara di Indonesia, ketakutan yang sama justru memicu penyelesaian tugas demi menghindari rasa malu sosial. Perbedaan ini menegaskan perlunya kerangka teoretis yang sensitif budaya dalam penelitian psikologi.

Implikasi bagi pendidikan dan konseling sangat signifikan. Meskipun intervensi Barat mungkin bertujuan untuk mengurangi standar perfeksionisme, siswa Indonesia mungkin lebih diuntungkan oleh strategi yang disesuaikan secara budaya yang menyeimbangkan pencapaian pribadi dengan kesejahteraan emosional. Pendidikan psikologis tentang penetapan tujuan yang sehat dan belas kasih terhadap diri sendiri dapat sangat efektif.

Terakhir, penemuan-penemuan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut. Pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana setiap aspek perfeksionisme berkontribusi terhadap penundaan akademik, misalnya, dapat diperoleh dengan mengisolasi analisis karakteristik tertentu, seperti Kekhawatiran Terhadap Kesalahan versus Organisasi. Dalam konteks yang serupa, penelitian longitudinal dapat melacak dampak tekanan sosial dan pola pikir perfeksionis terhadap kesejahteraan dan kinerja

siswa seiring berjalannya waktu. Temuan ini memiliki implikasi praktis, seperti pengembangan program pelatihan akademik untuk siswa Indonesia yang mengintegrasikan praktik manajemen waktu, regulasi diri, dan belas kasih terhadap diri sendiri.

4. KESIMPULAN

Studi ini memberikan bukti bahwa perfeksionisme maladaptif memiliki hubungan negatif dengan penundaan akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi Indonesia. Temuan ini menyoroti pentingnya konteks budaya dalam membentuk konstruksi psikologis dan menyarankan perlunya pendekatan yang berakar pada konteks lokal dalam sistem dukungan akademik dan kesehatan mental.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adiraja, E.P. and Agustina, A., 2025. The role of perfectionism in social anxiety among college students using social media in Jakarta. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(1), pp.312–325.
<https://doi.org/10.24815/jr.v8i1.43795>
- Egan, S.J., Wade, T.D. and Shafran, R., 2011. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), pp.203–212.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R., 1990. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), pp.449–468.
<https://doi.org/10.1007/bf01172967>
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S. and Noble, C.M., 2013. Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), pp.78–86.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00074.x>
- Lubis, F.Y., Hawadi, L.F., Agoes Salim, R.M. and Purwono, U., 2021. Maladaptive perfectionism and academic achievement in Indonesian gifted undergraduate students: Goal adjustment as moderator. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), pp.169–184. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.9619>
- Sirois, F.M., 2014. Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), pp.128–145.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F.M., 2023. Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), p.5031.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Steel, P., 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), pp.65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stoeber, J. and Otto, K., 2006. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), pp.295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Xie, Y., Yang, J. and Chen, F., 2018. Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), pp.395–408.
<https://doi.org/10.2224/sbp.6680>

Yockey, R.D., 2016. Validation of the short form of the Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports*, 118(1), pp.171–179.
<https://doi.org/10.1177/0033294115626825>