

Prokrastinasi Akademik sebagai Jembatan antara Perfeksionisme Adaptif dan Kesejahteraan Psikologis: Mindfulness sebagai Variabel Moderasi *(Academic Procrastination as a Bridge Between Adaptive Perfectionism and Psychological Well-Being: Mindfulness As Moderating)*

**Rohmawan Adi Pratama^a, Purwati Purwati^a, Muhammad Japar^b,
Indah Novita Sari^a, dan Filda Khoirun Nikmah^c**

^a)Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia, ^b)Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, dan ^c)Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

^{*)}*adi.pratama117@staff.uns.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana perfeksionisme adaptif memprediksi prokrastinasi akademis dan kesejahteraan psikologis, dengan kesadaran penuh sebagai variabel moderasi. Sebanyak 155 mahasiswa di Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini, dipilih melalui pengambilan sampel acak. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) untuk menguji efek mediasi dan moderasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme adaptif memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis sekaligus mengurangi prokrastinasi akademis. Namun, prokrastinasi akademis berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan sebagian memediasi hubungan antara perfeksionisme adaptif dan kesejahteraan. Selain itu, kesadaran penuh memainkan peran moderasi yang penting, memperkuat kemampuan individu dengan kesadaran penuh yang tinggi untuk mengelola kecenderungan perfeksionis dan mengurangi prokrastinasi. Hasil ini menunjukkan pentingnya memupuk praktik perhatian untuk meminimalkan dampak buruk penundaan akademis dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Kata kunci: Perfeksionisme Adaptif, Prokrastinasi, Kesejahteraan Psikologis, Perhatian Penuh.

Abstract

This study explores how adaptive perfectionism influences academic procrastination and psychological well-being, with mindfulness serving as a moderating factor. A total of 155 university students in Surakarta participated in this research, selected through random sampling. Using a quantitative approach, the study employed Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) to examine both mediation and moderation effects. The findings reveal that adaptive perfectionism has a positive impact on psychological well-being while simultaneously reducing academic procrastination. However, academic procrastination negatively affects psychological well-being and partially mediates the relationship between adaptive perfectionism and well-being. Additionally, mindfulness plays a crucial moderating role, strengthening the ability of individuals with high mindfulness to manage perfectionist tendencies and reduce procrastination. These results underscore the importance of fostering mindfulness practices to minimize the adverse effects of academic procrastination and enhance students' overall well-being.

Keywords: Adaptive Perfectionism, Procrastination, Psychological Well-Being, Mindfulness.

PENDAHULUAN

Psychological well-being (PWB) yang dihadapi mahasiswa telah menjadi masalah serius yang perlu

diperhatikan dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis, faktor sosial, dan lingkungan berkontribusi pada

peningkatan gangguan mental di kalangan mahasiswa (Auerbach dkk., 2018). Kondisi ini dapat berdampak buruk pada kinerja akademik maupun kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Stres akademis adalah faktor utama yang memperburuk kesehatan mental mahasiswa (Pascoe dkk., 2020). Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dan tuntutan untuk memenuhi tenggat waktu dapat menyebabkan stres yang signifikan. Beban akademis yang berat sering kali menjadi pemicu utama masalah ini (Mandala, 2024). Penelitian longitudinal oleh Lipson dkk. (2019) dan laporan World Health Organization (2022) menunjukkan peningkatan signifikan kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa dalam dekade terakhir. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja dan dewasa muda di Indonesia mencapai 9,8%, dengan tren peningkatan pada kelompok usia mahasiswa (Kemenkes RI, 2018).

Pendekatan berbasis keluarga mulai mendapat perhatian dalam kajian akademik, pendekatan ini masih kurang menonjol dibandingkan intervensi yang berfokus pada individu seperti perilaku remaja, infeksi HIV, dan penyakit menular seksual yang menempati posisi sentral dalam jaringan penelitian (Purwati dkk., 2025). Fenomena yang paling mengkhawatirkan adalah lonjakan kasus bunuh diri pada mahasiswa. Data menunjukkan adanya peningkatan kasus bunuh diri yang signifikan yang sering kali berkaitan dengan masalah kesehatan mental yang tidak tertangani (Hermawan, 2024). Individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung menggunakan strategi koping yang tidak efektif, sehingga kesulitan mengelola emosi negatif dan memandang situasi atau tuntutan yang dihadapi sebagai beban yang melebihi kapasitas dirinya (Prati dkk., 2024).

Meskipun banyak perguruan tinggi telah menyediakan layanan konseling, akses terhadap layanan tersebut masih terbatas. Selain itu, gangguan tidur juga menjadi salah satu dampak stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Kurang tidur dapat mengganggu kemampuan

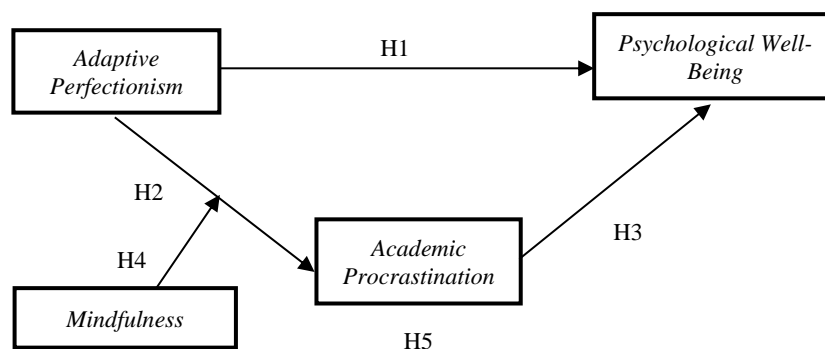
akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Nabila, 2024). Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah tekanan sosial dan pengaruh media sosial. Harapan sosial yang tinggi dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat meningkatkan perasaan tidak aman dan kecemasan pada diri mahasiswa (Mandala, 2024). Kesehatan mental pada mahasiswa menjadi isu yang semakin penting seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial. Banyak mahasiswa mengalami stres berkepanjangan akibat tuntutan akademik, harapan sosial, dan tekanan untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks ini, konsep *adaptive perfectionism* menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi PWB mahasiswa. Prokrastinasi akademis berperan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan bagaimana *adaptive perfectionism* memengaruhi PWB, di mana kondisi mental seseorang membaik ketika prokrastinasi berkurang, atau sebaliknya menjadi lebih buruk ketika prokrastinasi meningkat.

Studi terbaru meneliti hubungan kompleks antara perfeksionisme, PWB, dan keberhasilan akademis pada mahasiswa. Survei literatur terbaru mengungkap bahwa *adaptive perfectionism* dapat mengurangi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Benedetto dkk., 2024), tetapi juga bermanfaat bagi kinerja akademis dan PWB. Sebaliknya, tingkat perfeksionisme maladaptif berkaitan dengan PWB yang rendah dan peningkatan risiko bunuh diri (Fernández-García dkk., 2022). Fleksibilitas psikologis dan belas kasih diri dapat membantu mengurangi efek buruk perfeksionisme pada kualitas hidup dan gangguan gejala (Ong dkk., 2021). Belas kasih diri, khususnya, dapat memediasi hubungan perfeksionisme maladaptif dan PWB yang rendah (Benedetto dkk., 2024). Lebih jauh lagi, siswa yang secara konsisten mencapai tujuan mereka melaporkan PWB keseluruhan yang lebih tinggi, yang menunjukkan adanya hubungan antara pembelajaran yang diatur sendiri dan kesehatan mental (Davis & Hadwin, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri cenderung mengurangi penundaan akademis, meskipun efek ini sebagian dijelaskan oleh rasa takut gagal yang mendasarinya (Cho & Lee, 2022). Demikian pula, hubungan antara perfeksionisme dimediasi oleh rasa takut gagal, rasa kasihan pada diri sendiri, dan intoleransi terhadap ketidakpastian dan penundaan akademis (Mansouri dkk., 2022). Sementara perfeksionisme akademis dikaitkan dengan kinerja akademis yang lebih tinggi, hal itu sering kali mengorbankan PWB (Fernández-García dkk., 2022). Ketika perfeksionisme berinteraksi dengan kinerja akademis, dampak keseluruhan pada PWB menjadi lebih positif. Penelitian terkini telah menyelidiki hubungan rumit antara kesadaran, perfeksionisme, dan penundaan akademik pada mahasiswa. Studi telah menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran berfungsi sebagai alat yang efektif untuk mengurangi penundaan sekaligus meningkatkan pengaturan diri (Rad dkk., 2023). Siswa yang menunjukkan tingkat kesadaran, kasih sayang pada diri sendiri, dan ketahanan yang lebih tinggi cenderung mencapai kinerja akademik yang lebih baik dan cenderung tidak menunda-nunda (Egan dkk., 2022). Sementara itu, perfeksionisme berperan penting dalam memengaruhi penundaan, efikasi diri tampaknya tidak memiliki pengaruh yang substantif (Ashraf dkk., 2023). Perfeksionisme maladaptif secara positif memprediksi penundaan akademis di kalangan mahasiswa keperawatan, dengan ketahanan memainkan peran mediasi parsial dan gaya penanganan positif memoderasi

hubungan ini (Huang dkk., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan perhatian penuh, ketahanan, dan strategi penanganan positif mungkin efektif dalam mengurangi penundaan akademis dan meningkatkan kinerja mahasiswa.

Studi ini menginvestigasi *mindfulness* sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination*, sebuah isu yang jarang dibahas dalam literatur. *Adaptive perfectionism* dapat mendorong individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik karena keinginan untuk menghasilkan karya yang sempurna, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang menghambat produktivitas. Mereka yang cenderung perfeksionisme lebih cenderung terlibat dalam aktivitas manajemen waktu. Oleh karena itu, penelitian berusaha membuktikan apakah tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi yang dimiliki seseorang berarti kontrol yang lebih baik atas rasa malu perfeksionis dan lebih sedikit keinginan untuk berhenti sama sekali. Terlebih lagi, penelitian ini melangkah lebih jauh untuk mengeksplorasi bagaimana *academic procrastination* bertindak sebagai perantara antara *adaptive perfectionism* dan PWB. Penelitian sebelumnya terutama berfokus pada dampak negatif penundaan terhadap kesejahteraan, hanya sedikit penelitian yang ada yang melihat bagaimana *mindfulness* dapat membantu meringankan konsekuensi buruk tersebut. Dengan mengisi celah ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi penting untuk memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang memiliki kepribadian perfeksionis adaptif.



Gambar 1. Diagram Kerangka Penelitian

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) untuk melihat bagaimana *Adaptive Perfectionism* memengaruhi PWB, dengan dimediasi *Academic Procrastination*, serta *Mindfulness* sebagai moderator. Analisis ini meneliti efek langsung dan tidak langsung melalui teknik mediasi-moderasi.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa di Surakarta, dengan sampel 155 responden yang

dipilih melalui pengambilan *random sampling* untuk memastikan representasi yang adil. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring, menggunakan skala pengukuran yang tervalidasi, dengan jawaban yang direkam pada skala Likert 5 poin. Tabel 1 merangkum distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, dan status pekerjaan. Data tentang karakteristik ini dapat membantu mengevaluasi potensi penerapan temuan penelitian dalam kaitannya dengan populasi mahasiswa.

Tabel 1. Data Demografis Responden (N=155)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Jenis kelamin</i>		
Pria	65	41.9%
Wanita	90	58.1%
<i>Usia</i>		
18–20 tahun	45	29.0%
21–23 tahun	82	52.9%
≥24 tahun	28	18.1%
<i>Semester</i>		
Semester 1-4	68	43.9%
Semester 5-8	87	56.1%
<i>Pekerjaan</i>		
Tidak bekerja	112	72.3%
Bekerja paruh waktu	33	21.3%
Bekerja penuh waktu	10	6.4%

Instrumen pengukuran variabel *Adaptive Perfectionism* terdiri dari empat dimensi utama dengan total 27 item: kepekaan terhadap kesalahan terdiri dari 9 item, harga diri kontingen mencakup 8 item, kompulsivitas terdiri dari 6 item, dan kebutuhan akan kekaguman mencakup 4 item. Keempat dimensi ini merupakan indikator dalam memahami dimensi psikologis individu tentang kinerja dan evaluasi diri (Rice & Preusser, 2002). *Adaptive Perfectionism* memiliki nilai Outer Loading antara 0,710 - 0,874, yang menunjukkan validitas indikatornya. *Adaptive Perfectionism* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,977, Composite Reliability sebesar 0,978, dan AVE sebesar 0,624.

Skala MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) terdiri dari 15 item yang dirancang untuk mengukur karakteristik inti dari *mindfulness*. Dalam penelitian ini, instrumen MAAS diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses *forward-backward translation* dan diuji validitas serta reliabilitasnya pada sampel mahasiswa Indonesia (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* memiliki nilai Outer Loading antara 0,727 - 0,849, yang menunjukkan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* cukup representatif. *Mindfulness* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,956, Composite Reliability sebesar 0,960, dan AVE sebesar 0,618.

Penelitian Yockey (2016) menunjukkan bahwa APS-S (*Academic Procrastination Scale-Short*) merupakan ukuran unidimensional untuk menilai *Academic Procrastination* yang kuat. Skala APS-S yang lebih ringkas terdiri dari 5 item yang mengukur kecenderungan menunda tugas akademik, seperti menunda memulai tugas, menunda menyelesaikan tugas hingga mendekati deadline, dan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. *Academic Procrastination* memiliki nilai Outer Loading antara 0,825-0,853 yang menunjukkan bahwa indikator-indikator pada variabel ini cukup kuat. *Academic Procrastination* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,895, Composite Reliability sebesar 0,922, dan AVE sebesar 0,704. Skala PWB dikembangkan oleh Reker dan Wong (1984) terdiri dari 14 item yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Terdapat enam item mengukur PWB, sedangkan delapan item menilai kesejahteraan fisik, sehingga secara keseluruhan membentuk indeks kesejahteraan umum. PWB memiliki nilai Outer Loading antara 0,705-0,832 yang sekaligus menunjukkan validitas indikator-indikatornya, Cronbach's Alpha sebesar 0,944, Composite Reliability sebesar 0,951, dan AVE sebesar 0,579. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian ini memiliki mutu pengukuran yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Table 2. Validitas Diskriminan

Variabel	1	2	3	4	5
1. <i>Academic Procrastination</i>	0,839				
2. <i>Adaptive Perfectionism</i>	-0,717	0,790			
3. <i>Mindfulness</i>	-0,715	0,738	0,786		
4. <i>Moderating Effect Mindfulness</i>	0,740	-0,833	-0,870	1,000	
5. <i>Psychological Well-Being</i>	-0,691	0,722	0,752	-0,780	0,761

Tabel 2 Fornell-Larcker Criterion menunjukkan bahwa validitas diskriminan terpenuhi karena nilai akar kuadrat AVE (*Average Variance Extracted*)

HASIL

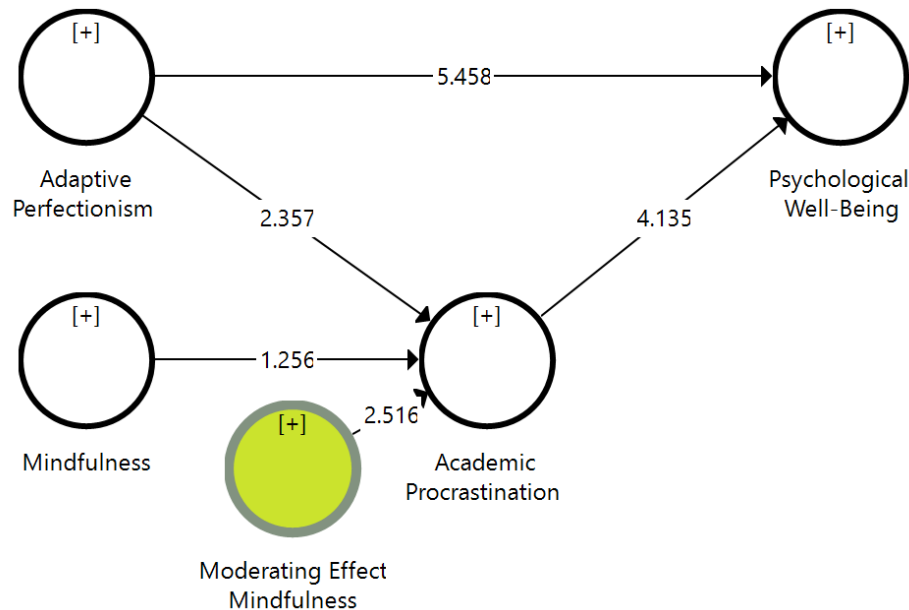
Tabel 1 memberi gambaran umum tentang distribusi demografis responden penelitian ini. Mayoritas responden adalah perempuan (58,1%), sedangkan responden laki-laki mencapai 41,9%. Distribusi gender ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa perempuan mungkin memiliki tingkat partisipasi atau minat yang lebih tinggi pada topik penelitian. Dalam hal usia, sebagian besar responden berusia antara 21–23 tahun (52,9%), diikuti oleh mereka yang berusia 18–20 tahun (29,0%), dan 24 tahun atau lebih (18,1%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa di awal usia dua puluhan, sesuai dengan rentang usia mahasiswa pada umumnya.

Proporsi mahasiswa yang berada di semester 5–8 lebih besar (56,1%) dibandingkan dengan mahasiswa semester 1–4 (43,9%) dan terindikasi bahwa sebagian besar sampel terdiri dari mahasiswa di tahap tengah hingga akhir perjalanan akademis mereka, yang mungkin mengalami tekanan akademis dan tantangan manajemen waktu yang lebih besar. Untuk status pekerjaan Mayoritas mahasiswa tidak bekerja atau berstatus sebagai mahasiswa penuh waktu (72,3%), sementara 21,3% memiliki pekerjaan paruh waktu, dan hanya 6,4% yang bekerja penuh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa hanya fokus pada studi mereka, sementara sebagian kecil menyeimbangkan tanggung jawab akademis dengan komitmen kerja.

pada diagonal untuk setiap variabel lebih tinggi dibandingkan dengan nilai korelasi antar variabel, dengan *Academic Procrastination* (0,839), *Adaptive*

Perfectionism (0,790), *Mindfulness* (0,786), dan PWB (0,761). Hasil ini mengindikasikan bahwa setiap konstruk memiliki keunikan tersendiri dan dapat dibedakan satu sama lain dalam model penelitian. Selain itu, terdapat hubungan negatif

yang kuat antara *Academic Procrastination* dengan *Adaptive Perfectionism* ($r = -0,717$) dan *Mindfulness* ($r = -0,715$), serta hubungan positif yang kuat antara *Mindfulness* dengan PWB ($r = 0,752$), yang mendukung hipotesis penelitian.



Gambar 2. Model Struktural

Hasil pengujian hipotesis mengungkapkan beberapa hubungan kunci di antara perfeksionisme adaptif, penundaan akademik, PWB, dan perhatian penuh. Pertama, *adaptive perfectionism* memiliki efek positif yang signifikan pada PWB (H1: $T = 5,458$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa individu dengan sifat perfeksionis adaptif cenderung mengalami PWB yang lebih besar. Selain itu, *adaptive perfectionism* berdampak negatif pada

penundaan akademik (H2: $T = 2,357$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa individu yang mempertahankan standar yang tinggi namun fleksibel cenderung tidak menunda tugas akademik. Selain itu, penundaan akademik ditemukan memiliki dampak yang merugikan pada PWB (H3: $T = 4,135$; $p < 0,05$), ini berarti bahwa tingkat penundaan yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan yang lebih rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	Hipotesis	<i>t statistic</i>	<i>p</i>	Keterangan
H1	<i>Adaptive Perfectionism</i> -> <i>Psychological Well-Being</i>	5,458	0,000	Signifikan
H2	<i>Adaptive Perfectionism</i> -> <i>Academic Procrastination</i>	2,357	0,019	Signifikan
H3	<i>Academic Procrastination</i> -> <i>Psychological Well-Being</i>	4,135	0,000	Signifikan
H4	<i>Adaptive Perfectionism</i> -> <i>Academic Procrastination</i> -> <i>Psychological Well-Being</i>	2,034	0,042	Signifikan
H5	Moderasi <i>Mindfulness</i> -> <i>Adaptive Perfectionism</i> -> <i>Academic Procrastination</i>	2,516	0,012	Signifikan

Hasil uji R^2 menunjukkan variabel *academic procrastination* dapat dijelaskan sebesar 58,7% oleh variabel-variabel bebas dalam model penelitian, yaitu *adaptive perfectionism* dan *mindfulness*, sedangkan sisanya sebesar 41,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dicakup dalam penelitian ini. Begitu pula dengan variabel PWB yang dapat dijelaskan sebesar 58,3% oleh variabel-variabel dalam model, yaitu perfeksionisme adaptif, *academic procrastination*, dan *mindfulness*, sedangkan sebesar 41,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Nilai R^2 yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa model yang digunakan memiliki daya prediksi yang kuat dalam menjelaskan variasi *academic procrastination* dan PWB, sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar yang valid dalam memahami hubungan antar variabel yang diteliti.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adaptive perfectionism* secara signifikan meningkatkan PWB. Ada juga konsistensi yang berjalan melalui temuan penelitian sebelumnya bahwa *adaptive perfectionism* berdampak positif pada PWB, meskipun hanya di area tertentu, seperti rasa memiliki tujuan hidup, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi (Benedetto dkk., 2024). Hal ini didukung oleh Alanna dkk. (2022), dengan skor kesehatan mental yang lebih tinggi di antara perfeksionis adaptif daripada mereka yang tidak memiliki sifat-sifat ini dan perfeksionis maladaptif. Selain itu, belas kasih terhadap diri sendiri telah diakui sebagai faktor perlindungan yang mungkin terhadap dampak negatif perfeksionisme maladaptif pada PWB (Benedetto dkk., 2024). Penelitian tersebut menekankan efek mendalam perfeksionisme pada PWB di kalangan mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *adaptive perfectionism* juga terbukti memiliki efek

negatif pada *academic procrastination*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, yang mengeksplorasi hubungan antara perfeksionisme dan penundaan akademik. Perfeksionisme negatif secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan penundaan melalui mekanisme seperti ketakutan akan kegagalan dan penipisan ego (Zhang dkk., 2022), efek *adaptive perfectionism* kurang jelas. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri dapat mengurangi penundaan akademik secara langsung tetapi dapat meningkatkannya secara tidak langsung melalui ketakutan akan kegagalan (Cho & Lee, 2022). Demikian pula, siswa yang merasakan perbedaan yang lebih besar antara tujuan dan kinerja aktual mereka cenderung tidak terlibat dalam penundaan aktif, suatu bentuk penundaan yang berpotensi bermanfaat (Coutinho dkk., 2022).

Pengujian atas hipotesis 3 menunjukkan bahwa penundaan akademik berdampak negatif pada PWB. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penundaan akademik berdampak negatif pada PWB. Alkhazaleh (2024) menemukan bahwa penundaan akademik dan PWB berkorelasi negatif dalam lingkungan pembelajaran hibrida. Rustamov dkk. (2023) menemukan bahwa tingkat penundaan akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan dalam sampel Azerbaijan yang besar. Hasil tersebut dilaporkan di berbagai lingkungan pendidikan, termasuk pembelajaran campuran (Alkhazaleh, 2024), dan lingkungan tradisional (Rustamov dkk., 2023). Hasil ini memberi wawasan lebih jauh tentang dampak negatif penundaan akademik pada kesehatan mental mahasiswa, dan menyimpulkan bahwa diperlukan intervensi yang akan memerangi perilaku ini di universitas.

Temuan penelitian ini menyoroti peran mediasi penundaan akademik dalam hubungan antara *adaptive perfectionism* dan PWB. Demikian pula, penundaan telah diidentifikasi sebagai mediator parsial antara efikasi diri akademik dan

kesejahteraan, di mana peningkatan penundaan dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah (Rustamov dkk., 2023). Selain itu, ketakutan akan kegagalan, belas kasih terhadap diri sendiri, dan intoleransi terhadap ketidakpastian telah diidentifikasi sebagai mediator penting dalam hubungan antara perfeksionisme dan penundaan akademik (Mansouri dkk., 2022). Khususnya, di antara mahasiswa kedokteran, ketakutan akan kegagalan muncul sebagai faktor risiko yang signifikan untuk penundaan, bertindak sebagai mediator parsial antara perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri dan penundaan akademik (Cho & Lee, 2022). Padahal, meskipun memiliki hubungan positif dengan kinerja akademik, perfeksionisme akademik berhubungan negatif dengan dimensi PWB (Fernández-García dkk., 2022).

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa model penelitian ini memiliki efek mediasi dan moderasi yang signifikan. Untuk efek mediasi, *academic procrastination* terbukti memediasi hubungan antara *adaptive perfectionism* dan PWB dengan nilai *t*-statistic sebesar 2,034 ($p = 0,042$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *adaptive perfectionism* tidak hanya memiliki pengaruh langsung terhadap PWB (*direct effect*: $t = 5,458$, $p = 0,000$), tetapi juga memiliki pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui penurunan *academic procrastination*. Secara spesifik, individu dengan *adaptive perfectionism* yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah ($t = 2,357$, $p = 0,019$), dan penurunan prokrastinasi ini berkontribusi pada peningkatan PWB ($t = 4,135$, $p = 0,000$). Dengan demikian, *academic procrastination* berfungsi sebagai mediator parsial yang menjelaskan bagaimana *adaptive perfectionism* meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Sementara itu, hasil analisis moderasi menunjukkan bahwa *mindfulness* secara signifikan memoderasi hubungan antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination* ($t = 2,516$, $p = 0,012$). Efek moderasi ini menunjukkan bahwa kekuatan

hubungan antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination* bervariasi tergantung pada tingkat *mindfulness* individu. Pada mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi, pengaruh negatif *adaptive perfectionism* terhadap *academic procrastination* menjadi lebih kuat, yang berarti mahasiswa perfeksionis adaptif yang juga memiliki kesadaran penuh yang tinggi lebih mampu menghindari perilaku prokrastinasi. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang rendah, efek protektif *adaptive perfectionism* terhadap prokrastinasi menjadi lebih lemah. Temuan ini menjelaskan kapan atau dalam kondisi apa *adaptive perfectionism* paling efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik, yaitu ketika dibarengi dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai moderator antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination*. Pada mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi, hubungan negatif antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination* menjadi lebih kuat, yang mengindikasikan bahwa kesadaran penuh membantu individu perfeksionis adaptif untuk mengelola kecenderungan prokrastinasi mereka dengan lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perfeksionisme secara positif memprediksi *academic procrastination*, yang dapat dimediasi melalui *Fear of Failure* (FOF), *self-compassion*, dan intoleransi terhadap ketidakpastian (Mansouri dkk., 2022). Hasil penelitian Serrano dkk. (2022) menunjukkan bahwa meskipun penggunaan media sosial yang berlebihan sangat berkontribusi terhadap *academic procrastination* dengan *mindfulness* memediasi hubungan tersebut. Namun, intervensi *mindfulness* telah didokumentasikan menunjukkan keberhasilan besar dalam pengurangan perilaku prokrastinasi dan peningkatan regulasi diri pada mahasiswa (Rad dkk., 2023). Selain itu, tingkat perfeksionisme secara tidak langsung dapat memengaruhi kecemasan sosial melalui stres yang dirasakan, serta dimoderasi oleh *mindfulness* (Wang dkk.,

2022). Secara khusus, peserta dengan tingkat kesadaran yang lebih tinggi memiliki efek tidak langsung yang lebih lemah terhadap dampak perfeksionisme terhadap kecemasan sosial melalui stres yang dirasakan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kesadaran mungkin merupakan faktor moderasi penting yang mungkin dapat meringankan efek negatif perfeksionisme, sehingga mengarah pada tingkat penundaan akademis yang lebih rendah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *adaptive perfectionism* berperan penting dalam meningkatkan PWB mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *adaptive perfectionism* tidak hanya berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga berpengaruh secara tidak langsung melalui penurunan *academic procrastination*. Hasil analisis mediasi menunjukkan *academic procrastination* berfungsi sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana *adaptive perfectionism* meningkatkan PWB mahasiswa. Selain itu, *mindfulness* terbukti berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan negatif antara *adaptive perfectionism* dan *academic procrastination*, yang berarti mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi lebih mampu mengelola kecenderungan perfeksionis mereka tanpa terjebak dalam prokrastinasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan memberi pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana perfeksionisme, prokrastinasi, kesejahteraan psikologis, dan *mindfulness* saling berinteraksi dalam konteks akademik. Hasil ini menekankan pentingnya mengembangkan program intervensi berbasis *mindfulness* di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengoptimalkan aspek positif dari perfeksionisme adaptif mereka. Program pelatihan *mindfulness* terstruktur dan pembinaan kesejahteraan dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif, mengurangi prokrastinasi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alanna, K., Keddy, S., & Hill, T. (2022). The prevalence of perfectionism and positive mental health in undergraduate students. *Healthy Populations Journal*, 2(1), 12–21. <https://doi.org/10.15273/hpj.v2i1.10904>
- Alkhazaleh, Z. M. (2024). Exploring the association between academic procrastination and psychological well-being among university students: A case study of the blended learning model at a public university in Jordan. *International Journal of Education and Practice*, 12(2), 268–283. <https://doi.org/10.18488/61.v12i2.3677>
- Ashraf, M. A., Sahar, N. E., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of Self-Efficacy and Perfectionism on Academic Procrastination among University Students in Pakistan. *Behavioral Sciences*, 13(7), 537. <https://doi.org/10.3390/bs13070537>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-Being and Perfectionism: Assessing the Mediational Role of Self-Compassion in Emerging Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). Mindfulness questionnaire. Outcomes measurement tool: attitudes & feelings - thinking differently. *HRB National Drugs Library*, 84. <https://www.drugsandalcohol.ie/26792/>

- CampusNet. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa: Tantangan dan Solusi*. CampusNet.Com. <https://campusnet.news/kesehatan-mental-mahasiswa-tantangan-dan-solusi/?utm>
- Cho, M., & Lee, Y. S. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. *Korean Journal of Medical Education*, 34(2), 121–129. <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224>
- Coutinho, M. V. C., Menon, A., Ahmed, R. H., & Fredricks-Lowman, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 50(3), e10611. <https://doi.org/10.2224/sbp.10611>
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301–311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Hermawan, S. S. (2024). *Krisis Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Membongkar Lonjakan Kasus Bunuh Diri*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/salsabilashafa7669/6543b3bcdff7644371a2cf2/krisis-kesehatan-mental-di-kalangan-mahasiswa-membongkar-lonjakan-kasus-bunuh-diri?utm>
- Huang, H., Ding, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Liang, Y., Wan, X., & Chen, C. (2022). Resilience and positive coping style affect the relationship between maladaptive perfectionism and academic procrastination among Chinese undergraduate nursing students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1014951>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60–63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Mandala, O. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa: Tantangan dan Cara Mengatasinya*. Opini Mandala. <https://opini.ukwms.ac.id/kesehatan-mental-mahasiswa/?utm>
- Mansouri, K., Ashouri, A., Gharraee, B., & Farahani, H. (2022). The Mediating Role of Fear of Failure, Self-Compassion and Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Academic Procrastination and Perfectionism. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 28(1), 34–47. <https://doi.org/10.32598/ijpcp.28.1.3706.1>
- Nabila, S. A. (2024). *Menghadapi Tantangan Mental: Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa*. Sepenuhnya.Com. <https://www.sepenuhnya.com/2024/11/kesehatan-mental-di-kalangan-mahasiswa.html?utm>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in

- secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Prati, I. A. M. G. S. P., Wismanto, Y. B., & Rahayu, E. (2024). Self-compassion sebagai mediator antara perceived stress dan depresi pada emerging adulthood. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 41–53.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.12189>
- Purwati, P., Japar, M., Hadli, K. F., Aryani, F. D., Nikmah, F. K., Pratama, R. A., & Sari, I. N. (2025). Bibliometric analysis of sex education's role in shaping adolescent character development. *European Journal of Educational Research*, 14(3), 761-772.
<https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.3.761>
- Rad, H. S., Samadi, S., Sirois, F. M., & Goodarzi, H. (2023). Mindfulness intervention for academic procrastination: A randomized control trial. *Learning and Individual Differences*, 101, 102244.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102244>
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1984). Psychological and Physical Well-Being in the Elderly: The Perceived Well-Being Scale (PWB). *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 3(1), 23–32.
<https://doi.org/10.1017/S0714980800006437>
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210–222.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069038>
- Rustamov, E., Zalova Nuriyeva, U., Allahverdiyeva, M., Abbasov, T., Mammadzada, G., & Rustamova, N. (2023). Academic self-efficacy, academic procrastination, and well-being: A mediation model with large sample of Azerbaijan. *International Online Journal of Primary Education*, 12(2), 84–93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55020/iojpe.1250574>
- Serrano, D. M., Williams, P. S., Ezzeddine, L., & Sapon, B. (2022). Association between Problematic Social Media Use and Academic Procrastination: The Mediating Role of Mindfulness. *Learning: Research and Practice*, 8(2), 84–95.
<https://doi.org/10.1080/23735082.2022.2100920>
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., Wang, J., & Luo, F. (2022). The Relationship between Perfectionism and Social Anxiety: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12934.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191912934>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yockey, R. D. (2016). Validation of the short form of the academic procrastination scale. *Psychological Reports*, 118(1), 171–179.
<https://doi.org/10.1177/0033294115626825>
- Zhang, Y., Bai, X., & Yang, W. (2022). The Chain Mediating Effect of Negative Perfectionism on Procrastination: An Ego Depletion Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9355.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19159355>