



## Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Ciri Kepribadian Perfeksionis

Badratun Nafis<sup>1\*</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Email: [badratunnafis077@gmail.com](mailto:badratunnafis077@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [seliansrinurhayati@gmail.com](mailto:seliansrinurhayati@gmail.com)<sup>2</sup>

Korespondensi Penulis: [badratunnafis077@gmail.com](mailto:badratunnafis077@gmail.com)\*

**Abstract.** *This research is motivated by the phenomenon of high academic pressure among students who possess excessively high self-standards or perfectionistic personality traits. The primary issue examined is how these students manage their emotions amidst a constant fear of failure. This study aims to gain a profound understanding of the emotion regulation strategies employed by perfectionistic students. The research method used is qualitative with a phenomenological approach to explore the participants' 3 subjective experiences. Data were collected through in-depth interviews with active students selected via purposive sampling. The results indicate that participants tend to use maladaptive strategies, such as expressive suppression and procrastination, when they feel unable to achieve maximum targets. Social support and emotional maturity were identified as key factors helping them transition toward adaptive strategies. The study concludes with an emphasis on the necessity of specialized psychological support for perfectionistic students to develop self-compassion.*

**Keywords:** *Emotion Regulation; Mental Health; Perfectionism; Phenomenology; Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tekanan akademik pada mahasiswa yang memiliki standar diri sangat tinggi atau ciri kepribadian perfeksionis. Masalah utama yang dikaji adalah bagaimana mahasiswa tersebut mengelola emosi mereka di tengah ketakutan akan kegagalan yang konstan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa perfeksionis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman 3 subjektif partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti *expressive suppression* dan prokrastinasi saat merasa tidak mampu mencapai target maksimal. Dukungan sosial dan kematangan emosional ditemukan sebagai faktor kunci yang membantu mereka beralih ke strategi adaptif. Kesimpulan penelitian menekankan perlunya pendampingan psikologis khusus bagi mahasiswa perfeksionis agar mampu mengembangkan sikap welas asih diri (*self-compassion*).

**Kata kunci:** Fenomenologi; Kesehatan Mental; Mahasiswa; Perfeksionisme; Regulasi Emosi.

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik dari segi kognitif, emosional, maupun sosial. Fase ini menuntut mahasiswa untuk tidak hanya fokus pada pencapaian akademik di dalam kelas, tetapi juga harus mampu memikul tanggung jawab pribadi yang lebih besar. Transisi dari masa remaja menuju dewasa sering kali menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut kemandirian penuh dalam pengambilan keputusan serta pengelolaan hidup sehari-hari.

Tuntutan akademik yang dialami mahasiswa mencakup penyelesaian tugas-tugas yang kompleks, ujian yang kompetitif, hingga kewajiban untuk melakukan penelitian secara mandiri. Beban kerja yang tinggi ini sering kali menjadi pemicu utama munculnya tekanan psikologis

yang dikenal sebagai stres akademik. Hal ini didukung oleh Lestari dan Wardani (2025) yang menyatakan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi merupakan prediktor kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah tekanan beban studi yang berat. Penelitian Nabila dan Selian (2026) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan beban kerja yang berlebihan serta adanya ekspektasi tinggi, baik dari dosen maupun dari diri mahasiswa sendiri untuk mencapai performa yang optimal.

Periode perkembangan dewasa awal juga membuat mahasiswa rentan terjebak dalam krisis identitas dan ketidakpastian masa depan. Fenomena ini sering disebut sebagai *quarter-life crisis*, di mana individu merasa cemas terhadap karier, hubungan sosial, dan tujuan hidup mereka. Kecemasan ini sering kali diperparah oleh standar tinggi yang ditetapkan mahasiswa terhadap dirinya sendiri, yang menurut (Tari, Kamayani & Damayanti, 2022) dapat memicu pola pikir berulang atau *overthinking* yang mengganggu konsentrasi belajar. Fauzi dan Selian (2025) mengemukakan bahwa masa dewasa merupakan transisi sulit yang menyebabkan ketegangan emosional, sehingga memerlukan langkah-langkah dinamis seperti penilaian ulang kognitif dan penerimaan diri untuk mencapai keseimbangan.

Kemampuan individu dalam mengelola dan memodifikasi reaksi emosionalnya disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi memegang peranan vital bagi mahasiswa sebagai strategi perlindungan agar tekanan yang dihadapi tidak berkembang menjadi hambatan mental yang lebih berat. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih resilien dan mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan kampus yang dinamis serta kompetitif. Kemampuan adaptasi ini juga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial, di mana dukungan dari teman sebaya terbukti mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Sari & Indrawati, 2021).

Karakteristik kepribadian seseorang menjadi salah satu faktor internal yang sangat memengaruhi bagaimana emosi tersebut dikelola. Mahasiswa dengan ciri kepribadian perfeksionis memiliki standar kinerja yang sangat tinggi dan kecenderungan evaluasi diri yang sangat ketat. Hal ini diperkuat oleh (Fauzy dkk, 2026) yang menyatakan bahwa individu dengan standar tinggi sering kali terjebak dalam penilaian diri yang negatif jika merasa tidak mampu menampilkan performa terbaik, yang pada akhirnya memicu kelelahan mental atau *burnout* akademik. Dorongan untuk menjadi "tanpa cela" ini sering kali menjadi pedang bermata dua, di mana di satu sisi dapat memacu prestasi, namun di sisi lain dapat menciptakan tekanan mental yang menetap jika target tersebut tidak terpenuhi.

Ekspektasi yang tidak realistis pada mahasiswa perfeksionis sering kali berujung pada kekecewaan yang mendalam saat menghadapi kegagalan kecil sekalipun. Hal ini sejalan dengan

penelitian Yuliani dan Kurniawan (2025) yang menekankan bahwa tanpa strategi regulasi emosi yang tepat, beban ekspektasi tersebut akan terus menumpuk dan menjadi penghambat utama dalam produktivitas akademik mahasiswa. Selian, Hutagalung, dan Rosli (2020) dalam studinya mengonfirmasi bahwa standar internal yang terlalu kaku dan ekspektasi berlebihan berkontribusi langsung pada peningkatan beban stres akademik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sifat perfeksionisme yang maladaptif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara signifikan jika tidak dibarengi dengan mekanisme *coping* yang sehat. Jika pola perfeksionisme maladaptif ini terus dibiarkan tanpa adanya regulasi emosi yang tepat, mahasiswa berisiko mengalami gejala depresi yang lebih mendalam di kemudian hari (Kristiyanti & Dharma, 2024).

Mahasiswa perfeksionis sering kali menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti penekanan emosi (*suppression*). Mereka berusaha menutupi perasaan negatif seperti cemas atau sedih agar tetap terlihat sempurna dan kompeten di mata orang lain. Strategi memendam emosi ini justru dapat memicu kelelahan emosional dan menghambat kemampuan mereka dalam menjalin hubungan interpersonal yang jujur dan terbuka.

Kecemasan sosial sering kali menjadi bagian dari dinamika emosional yang dialami oleh individu dengan standar diri yang tinggi. Nurlina dan Selian (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial cenderung menggunakan strategi penghindaran (*avoidance*) sebagai cara untuk mengelola ketakutan mereka terhadap penilaian negatif. Bagi mahasiswa perfeksionis, penghindaran sering kali muncul dalam bentuk prokrastinasi akademik karena mereka terlalu takut hasil pekerjaannya tidak akan mencapai standar kesempurnaan yang mereka impikan.

Faktor lingkungan dan pengalaman masa lalu juga turut membentuk pola regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa hingga saat ini. Pengalaman emosional yang kurang menyenangkan di masa remaja, seperti kurangnya dukungan dari figur penting dalam keluarga, dapat memengaruhi kestabilan emosi di masa dewasa. Hikmah dan Selian (2026) menyebutkan bahwa kondisi tertentu dalam dinamika keluarga, seperti kondisi *fatherless*, memberikan pengaruh terhadap bagaimana individu memproses pengalaman emosionalnya dan membangun pertahanan diri dalam menghadapi konflik.

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada bagaimana mahasiswa yang memiliki ciri kepribadian perfeksionis memaknai pengalaman mereka dalam meregulasi emosi. Pemahaman mendalam mengenai strategi yang mereka gunakan, baik yang bersifat adaptif maupun maladaptif, sangat diperlukan untuk memberikan gambaran utuh mengenai dinamika kesehatan

mental di lingkungan universitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa dengan Ciri Kepribadian Perfeksionis".

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Selian dan Amalia (2024) menyatakan regulasi emosi melibatkan serangkaian proses yang mencakup pemantauan, evaluasi, dan modifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Dalam kehidupan akademik, kemampuan ini menjadi faktor krusial bagi mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan tugas dan ekspektasi prestasi yang tinggi.

Strategi regulasi emosi secara garis besar terbagi menjadi strategi adaptif dan maladaptif. Strategi adaptif, seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), memungkinkan individu untuk mengubah cara mereka memaknai suatu peristiwa sehingga intensitas emosi negatif berkurang. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti *expressive suppression* (penekanan ekspresi) sering kali hanya memberikan kelegaan sementara, namun justru memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang karena emosi tersebut tidak diproses dengan benar. Penelitian terbaru oleh Fauzi dan Selian (2025) menekankan bahwa stabilitas emosi sangat diperlukan bagi individu dewasa awal, terutama dalam menghadapi fenomena transisi kehidupan seperti *quarter-life crisis* yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir.

### Kepribadian Perfeksionis

Perfeksionisme merupakan karakteristik kepribadian yang ditandai dengan penetapan standar kinerja yang sangat tinggi dan disertai dengan kecenderungan evaluasi diri yang sangat kritis. Karakteristik ini melibatkan dorongan tanpa henti untuk mencapai kesempurnaan serta kekhawatiran yang berlebihan terhadap penilaian orang lain atau kemungkinan melakukan kesalahan. Meskipun perfeksionisme sering dianggap sebagai motivator prestasi, literatur psikologi menunjukkan adanya dua dimensi yang berbeda: perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif.

Pada mahasiswa, perfeksionisme maladaptif sering bermanifestasi dalam bentuk prokrastinasi akademik karena rasa takut bahwa hasil pekerjaan mereka tidak akan memenuhi

standar "sempurna" yang mereka tetapkan. Selian dkk. (2020) mengonfirmasi dalam penelitiannya bahwa standar internal yang terlalu tinggi dan tidak realistis memiliki korelasi positif yang kuat terhadap peningkatan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, Nurlina dan Selian (2025) menggambarkan bahwa individu perfeksionis yang memiliki kecemasan sosial cenderung mengalami hambatan regulasi emosi karena ketidakmampuan mereka untuk menerima ketidaksempurnaan diri di hadapan publik.

### **Dinamika Regulasi Emosi pada Mahasiswa Perfeksionis**

Interaksi antara perfeksionisme dan regulasi emosi menciptakan dinamika psikologis yang kompleks. Mahasiswa dengan ciri perfeksionis cenderung memiliki beban emosional yang lebih berat ketika menghadapi kegagalan akademik. Kesalahan kecil sering dipersepsikan sebagai kegagalan total, yang kemudian memicu siklus *ruminatio*n atau pemikiran berulang yang merugikan. Proses berpikir ini menghambat kemampuan individu untuk bergerak maju dan mencari solusi secara efektif.

Dalam upaya mengelola emosi negatif tersebut, mahasiswa perfeksionis sering terjebak dalam penggunaan strategi penekanan emosi (*suppression*). Mereka berusaha menyembunyikan rasa kecewa atau cemas agar tetap terlihat "sempurna" di mata rekan sejawat dan dosen. Namun, represi emosi ini justru meningkatkan risiko kelelahan emosional (*burnout*). Faktor protektif seperti dukungan sosial sangat diperlukan untuk memitigasi dampak negatif ini. Sebaliknya, pengalaman masa lalu yang minim dukungan emosional, seperti kondisi *fatherless*, dapat memperparah kesulitan individu dalam mengelola emosi secara stabil sebagaimana yang diulas oleh Hikmah dan Selian (2026). Oleh karena itu, pengembangan strategi regulasi emosi yang adaptif menjadi kunci bagi mahasiswa perfeksionis untuk mengubah persepsi tekanan menjadi peluang pengembangan diri.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pemilihan pendekatan fenomenologi didasari oleh tujuan peneliti yang ingin memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam meregulasi emosi, khususnya pada individu dengan ciri kepribadian perfeksionis. Peneliti berupaya menggali makna dari setiap fenomena yang dialami partisipan terkait dinamika emosional yang muncul dalam kehidupan akademik maupun keseharian mereka.

Subjek dalam penelitian ini Adalah 3 mahasiswa aktif yang memiliki ciri kepribadian perfeksionis. Penentuan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*,

yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti guna menjawab tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif minimal semester tiga yang menunjukkan kecenderungan perfeksionis, seperti menetapkan standar diri yang sangat tinggi dan memiliki ketakutan berlebihan terhadap kegagalan.

Strategi pengambilan sampel dalam penelitian kualitatif sangat bergantung pada heterogenitas populasi yang diteliti. Khalefa dan Selian (2021) menjelaskan bahwa strategi sampel non-acak (*non-random sampling*) menjadi sangat menonjol dalam studi kualitatif untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar representatif terhadap fenomena yang sedang diselidiki. Penggunaan teknik ini memungkinkan peneliti untuk fokus pada individu-individu yang memiliki informasi paling kaya terkait pengalaman regulasi emosi dan kepribadian perfeksionis.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang bagi partisipan dalam mengungkapkan perasaan serta pengalaman mereka secara terbuka tanpa merasa terbatas oleh kuesioner yang kaku. Proses ini bertujuan untuk menangkap esensi dari pengalaman hidup partisipan terkait cara mereka mengelola tekanan emosional di lingkungan universitas.

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri yang dibantu dengan pedoman wawancara dan alat perekam. Peneliti berperan sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analis, hingga menjadi pelapor hasil penelitian. Kehadiran peneliti di lapangan sangat penting untuk membangun kepercayaan (*rapport*) dengan partisipan sehingga data yang diperoleh bersifat jujur dan mendalam.

Analisis data dilakukan dengan mengikuti model analisis data kualitatif yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti memilah informasi yang relevan dengan regulasi emosi dan perfeksionisme, kemudian mengelompokkannya ke dalam tema-tema tertentu. Selian, Hutagalung, dan Rosli (2020) menekankan pentingnya analisis yang cermat terhadap faktor-faktor psikologis seperti daya tindak dan adaptasi dalam memahami kesejahteraan psikologis individu di lingkungan akademik.

Keabsahan data dijaga dengan menggunakan teknik triangulasi sumber dan *member check*. Triangulasi dilakukan untuk memverifikasi konsistensi informasi dari berbagai sudut pandang atau sumber data yang berbeda. Langkah *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi peneliti kepada partisipan guna memastikan bahwa narasi yang disusun telah sesuai dengan maksud dan pengalaman asli yang diceritakan oleh partisipan.

Aspek etika penelitian menjadi prioritas utama dalam seluruh tahapan kegiatan pengumpulan data. Peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan meminta kesediaan partisipan melalui lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum sesi wawancara dimulai. Partisipan memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa adanya paksaan atau konsekuensi tertentu.

Kerahasiaan identitas partisipan dijamin sepenuhnya oleh peneliti dengan menggunakan inisial atau kode tertentu dalam laporan penelitian. Seluruh data yang bersifat pribadi dijaga ketat agar tidak disalahgunakan dan hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan. Langkah ini diambil untuk melindungi privasi serta memberikan rasa aman kepada mahasiswa yang telah membagikan pengalamannya.

Proses interpretasi hasil penelitian dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan uraian yang mendalam mengenai dinamika psikologis subjek. Peneliti menghubungkan temuan lapangan dengan teori-teori regulasi emosi yang telah mapan untuk mendapatkan gambaran utuh. Hasil akhir dari metode ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi literatur psikologi pendidikan, khususnya terkait kesehatan mental mahasiswa di Indonesia.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Partisipan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang sangat mendalam mengenai dinamika emosional yang dialami oleh individu dengan ciri kepribadian perfeksionis di lingkungan akademik. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek Ns, ditemukan bahwa standar tinggi yang ditetapkan oleh diri sendiri menjadi pemicu utama munculnya tekanan emosional yang menetap. Subjek secara konsisten melaporkan perasaan kecewa yang mendalam apabila hasil tugas atau nilai ujian yang diperoleh tidak selaras dengan besarnya usaha yang telah ia curahkan. Evaluasi diri yang sangat kritis ini membuat subjek cenderung membesar-besarkan kesalahan kecil dan menganggapnya sebagai kegagalan total yang memalukan. Kondisi psikologis tersebut diperparah dengan adanya pemikiran berulang atau *overthinking* yang membuat subjek sulit untuk melepaskan perasaan negatif tersebut dalam waktu singkat. Fenomena ini sejalan dengan temuan Selian, Hutagalung, dan Rosli (2020) yang menyatakan bahwa ekspektasi internal yang tidak realistis memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap beban stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, di mana tekanan tersebut sering kali mengganggu kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh di universitas. Penelitian Salsabila dan Widjaja (2024) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki standar diri sangat tinggi cenderung terjebak dalam pola *overthinking* kronis yang tidak hanya merusak suasana hati tetapi juga mengganggu kesehatan fisik mereka.

Respons emosional yang muncul pada subjek saat menghadapi situasi yang tidak ideal cenderung bersifat intens dan sering kali bermanifestasi pada gangguan fisik maupun mental. Subjek melaporkan bahwa saat merasa stres akibat tugas yang menumpuk atau nilai yang buruk, ia sering mengalami sensasi sesak di dada dan pikiran yang terus berputar atau *ruminatio*n mengenai skenario kegagalan di masa lalu. Keinginan untuk menjadi sempurna membuat subjek merasa terbebani setiap kali ingin memulai sebuah tindakan karena adanya bayangan akan hasil yang "jelek" atau tidak maksimal. Ketakutan akan kegagalan ini bukan sekadar kecemasan biasa, melainkan sebuah beban kognitif yang menguras energi mental subjek dalam kesehariannya sebagai mahasiswa. Nabila dan Selian (2026) dalam studinya menekankan bahwa pengalaman mahasiswa terhadap stres akademik sering kali melibatkan perasaan tertekan akibat beban kerja yang berlebihan dan ekspektasi tinggi, baik dari lingkungan eksternal maupun dari standar kaku yang diciptakan oleh diri mereka sendiri untuk mencapai performa yang dianggap optimal. Ketakutan akan kegagalan ini sering kali berujung pada kecemasan menghadapi masa depan. Silmi dkk (2024) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme maladaptif, semakin besar pula kecemasan yang dirasakan mahasiswa terhadap tantangan dunia kerja setelah lulus.

Strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh subjek menunjukkan adanya kecenderungan untuk menggunakan metode penekanan ekspresi atau *expressive suppression* guna menjaga citra diri. Subjek lebih memilih untuk "diam dulu" dan menjauh dari lingkungan sosial saat emosinya sedang tidak stabil agar tidak meledak di depan orang lain. Tindakan ini diambil karena subjek merasa bahwa menunjukkan kerentanan emosional adalah sebuah bentuk ketidaksempurnaan yang harus dihindari sebisa mungkin. Dengan memendam perasaan kecewa atau cemas secara mandiri, subjek berharap dapat tetap terlihat tenang dan terkendali di mata dosen maupun teman sebaya. Namun, strategi memendam emosi ini sering kali hanya memberikan ketenangan semu dan justru menumpuk beban emosional yang lebih besar di kemudian hari. Nurlina dan Selian (2025) menguraikan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial sering kali menggunakan strategi penekanan emosi untuk menutupi perasaan tidak aman mereka, yang mana hal ini justru menghambat kemampuan mereka dalam melakukan adaptasi sosial yang sehat. Penggunaan strategi *expressive suppression* secara terus-menerus terbukti berkontribusi langsung pada peningkatan risiko *burnout* akademik, di mana mahasiswa merasa kehilangan energi secara emosional karena terlalu lelah menutupi kerentanan mereka (Pratama & Sari, 2022).

Proses penilaian ulang kognitif atau *cognitive reappraisal* sebenarnya mulai muncul dalam pola pikir subjek, namun proses ini membutuhkan waktu yang cukup lama dan tidak

terjadi secara spontan. Subjek mengakui bahwa setelah emosi negatifnya mereda, ia mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar yang memang harus dilewati dalam perjalanan akademiknya. Meskipun upaya berpikir positif ini sering kali dilakukan dengan "setengah hati", hal ini menunjukkan adanya benih regulasi emosi yang adaptif dalam diri subjek. Kemampuan untuk mengubah sudut pandang terhadap masalah sangatlah penting agar mahasiswa tidak terjebak dalam krisis mental yang berkepanjangan. Fauzi dan Selian (2025) menjelaskan bahwa kesadaran emosi dan penilaian ulang kognitif merupakan langkah-langkah krusial dari proses dinamis regulasi emosi, terutama bagi individu dewasa awal yang sedang berjuang menghadapi ketidakpastian hidup atau fenomena *quarter-life crisis* yang menuntut kemandirian emosional yang kuat. Pentingnya transisi dari strategi maladaptif ke adaptif juga ditekankan oleh Weni Kurnia Rahmawati (2016), di mana *cognitive reappraisal* berperan vital dalam mereduksi tekanan akademik secara signifikan. Selain itu, Phenina Jasmine dan Linda Wati (2024) menyatakan bahwa *self-compassion* menjadi fondasi agar regulasi emosi dapat berjalan lebih optimal.

Perfeksionisme yang melekat pada diri subjek juga memberikan dampak negatif berupa perilaku prokrastinasi atau penundaan tugas akademik yang sangat kronis. Subjek sering kali merasa ragu untuk mulai mengerjakan tugas karena takut hasilnya tidak akan mampu memenuhi standar "sempurna" yang ia bayangkan sebelumnya. Rasa takut akan ketidaksempurnaan ini menciptakan hambatan psikologis yang membuat subjek lebih memilih untuk menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu, yang pada akhirnya justru memicu tingkat kecemasan yang jauh lebih hebat. Dinamika ini memperlihatkan bahwa sifat perfeksionis tidak selalu identik dengan produktivitas tinggi, melainkan sering kali menjadi penghambat utama karena individu terlalu fokus pada detail kecil dan ketakutan akan penilaian orang lain. Pengelolaan emosi yang buruk dalam situasi ini menyebabkan subjek merasa lelah secara mental sebelum tugas tersebut benar-benar selesai dikerjakan, yang menunjukkan perlunya strategi intervensi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa.

Dinamika penundaan ini juga dikaji oleh Azizah dan Sanyata (2021), yang menemukan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa perfeksionis merupakan mekanisme pertahanan diri untuk menghindari perasaan tidak kompeten. Untuk mengatasi hal ini, Yuliani dan Kurniawan (2025) menyarankan penggunaan teknik *mindfulness* sebagai alternatif regulasi emosi yang lebih efektif.

Dukungan dari lingkungan sosial dan teman sebaya diakui subjek sebagai salah satu faktor yang mampu menurunkan tensi emosional saat ia merasa berada di titik terendah. Meskipun subjek sering kali menarik diri, kehadiran orang-orang yang memahami kondisinya

memberikan rasa aman dan mengurangi beban kritis yang ia tujukan pada dirinya sendiri. Kemampuan untuk berbagi cerita atau sekadar mengalihkan perhatian dari tuntutan akademik sejenak terbukti efektif dalam membantu subjek menenangkan pikiran yang sedang kacau. Interaksi sosial yang positif berfungsi sebagai mekanisme pertahanan eksternal yang melindungi mahasiswa dari dampak buruk stres yang berkepanjangan. Utami dan Selian (2025) menegaskan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan lingkungan memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa melakukan adaptasi kultural maupun akademik, yang mana hal tersebut secara langsung akan memperkuat resiliensi mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di universitas. Resiliensi yang terbentuk melalui dukungan sosial memungkinkan mahasiswa untuk tetap berfungsi dengan baik meskipun berada di bawah tekanan tinggi (Ramadhan & Fitri, 2023). Hal ini selaras dengan temuan (Novitasari & Laili, 2025) bahwa regulasi emosi yang baik, jika dibarengi dengan efikasi diri yang kuat, akan menjamin kesejahteraan psikologis mahasiswa secara jangka panjang.

Stabilitas emosional yang ditunjukkan oleh subjek juga tidak lepas dari latar belakang pengalaman hidup dan pola asuh yang diterima sejak masa remaja. Individu yang memiliki fondasi emosional yang kuat dari keluarga cenderung lebih berani dalam mengambil risiko dan tidak terlalu hancur saat mengalami kegagalan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan figur penting atau adanya konflik dalam dinamika keluarga di masa lalu dapat membuat mahasiswa tumbuh menjadi pribadi yang haus akan pengakuan dan sangat takut melakukan kesalahan. Hikmah dan Selian (2026) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pengalaman emosional remaja, termasuk kondisi keluarga seperti *fatherless*, memberikan pengaruh jangka panjang terhadap cara individu membangun pertahanan diri dan meregulasi emosinya saat menghadapi konflik di masa dewasa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai masa lalu subjek sangat diperlukan untuk melihat gambaran utuh mengapa pola perfeksionisme tertentu bisa terbentuk dengan sangat kuat.

Upaya yang dilakukan subjek untuk menenangkan diri melalui refleksi diri dan pencarian ketenangan spiritual menunjukkan adanya dimensi religiusitas dalam proses regulasi emosinya. Subjek sering kali memilih untuk menyendiri sambil memikirkan solusi dari masalahnya, yang dalam penelitian kualitatif sering dimaknai sebagai proses pencarian makna hidup. Langkah-langkah adaptif seperti ini sangat membantu mahasiswa untuk tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi di luar kendali mereka. Khalefa dan Selian (2021) menekankan bahwa dalam studi kualitatif, pemahaman terhadap heterogenitas strategi yang digunakan oleh setiap individu sangat penting karena setiap orang memiliki cara yang unik dalam merespons tekanan. Hasil penelitian ini memberikan simpulan

bahwa mahasiswa perfeksionis memerlukan pendampingan untuk mengubah pola pikir kaku mereka menjadi lebih fleksibel, sehingga regulasi emosi yang dijalankan dapat benar-benar mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik mereka secara berkesinambungan. Dinamika ini menjadi semakin krusial pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban ganda antara tuntutan akademis dan penyelesaian tugas akhir (Angela & Murti, 2026). Tanpa adanya intervensi, mahasiswa perfeksionis berisiko mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan rekan-rekan mereka (Putri & Rahayu, 2026).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini memberikan simpulan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa dengan ciri kepribadian perfeksionis merupakan sebuah proses kompleks yang melibatkan pertentangan antara standar internal yang kaku dengan tuntutan realitas akademik. Mahasiswa perfeksionis cenderung memiliki beban emosional yang lebih tinggi karena setiap bentuk ketidaksempurnaan atau kegagalan kecil dipersepsikan sebagai ancaman serius terhadap harga diri mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang paling sering digunakan adalah penekanan ekspresi (*expressive suppression*), di mana mahasiswa berusaha menyembunyikan emosi negatifnya demi menjaga citra diri yang ideal di hadapan publik. Meskipun strategi penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) mulai muncul sebagai bentuk adaptasi, proses tersebut sering kali terhambat oleh kecenderungan prokrastinasi dan evaluasi diri yang sangat kritis.

Dukungan sosial dan kematangan emosional terbukti menjadi faktor krusial yang membantu mahasiswa keluar dari siklus emosi negatif, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih stabil di tengah tekanan perkuliahan yang dinamis.

### **Saran**

Mahasiswa dengan ciri kepribadian perfeksionis disarankan untuk mulai mengembangkan sikap welas asih diri (*self-compassion*) guna mengurangi intensitas kritik internal yang merusak kesejahteraan mental mereka. Institusi perguruan tinggi melalui unit bimbingan dan konseling perlu menyediakan program intervensi yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi adaptif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara lebih sehat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan subjek penelitian dengan melibatkan partisipan dari berbagai latar belakang program studi yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih heterogen mengenai dinamika perfeksionisme. Selain itu, penggunaan metode penelitian campuran (*mixed-methods*) di masa mendatang mungkin dapat

memberikan data yang lebih komprehensif terkait korelasi antara tingkat perfeksionisme dengan efektivitas strategi regulasi emosi tertentu. Pihak keluarga juga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang lebih terbuka dan tidak hanya berfokus pada capaian prestasi akademik semata, agar mahasiswa merasa aman untuk berekspresi tanpa takut dihakimi.

## DAFTAR REFERENSI

- Abadi, N. N., Umaroh, S. K., & Ramadhan, Y. A. (2021). Perfeksionisme dan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, 2(1), 1–11. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/PU/article/view/8483>
- Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8970>
- Fauzi, N. C., & Selian, S. N. (2025). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 9–21. <https://orcid.org/0000-0001-5464-6710>
- Fauzy, M. L., Murtinah, M., Sulystiowati, P., dkk. (2026). Pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 3(2), 56–62. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i2.8655>
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman emosional remaja dalam kondisi fatherless. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08>
- Huwaidi, M. T., & Selian, S. N. (2026). Strategi guru dalam mendukung regulasi emosi anak dengan autism spectrum disorder. *Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 1–25. <https://doi.org/10.64690/intelektual.v2i1.663>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random sample strategy in qualitative art-related studies. *IJICAS: Journal and Arts Stuter*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Kristyanti, N. M. R., & Dharma, A. S. (2024). Peran self-compassion terhadap depresi pada mahasiswa dengan resiliensi sebagai mediator. *Mindset: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 55–70. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5829>
- Laksono, F., & Widagdo, A. (2021). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap kemandirian siswa. *Joyful Learning Journal*, 7(1), 63–71. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jlj/article/view/25027/13279>
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman mahasiswa terhadap stres akademik: Pendekatan fenomenologis. *JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 2(1), 154–163. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v2i1.262>
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

*Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 30–44.  
<https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.862>

Nurlina, & Selian, S. N. (2025). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora (JISoH)*, 1(4), 2082–2089.  
<https://doi.org/10.63822/j1datb39>

Phenina Jasmine, & Linda Wati. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan self-compassion pada emerging adulthood. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(3), 36–47.  
<https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i3.31224>

Satwika, Y. W., Savira, S. I., Dewi, D. K., dkk. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 88–102.  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>

Selian, S. N., & Amalia, H. (2024). Persepsi pendidik tentang pembelajaran sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 303–312.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5388>

Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak, dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *Jurnal Kepemimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=93FybCAAAAAJ&citation\\_for\\_view=93FybCAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=93FybCAAAAAJ&citation_for_view=93FybCAAAAAJ:2osOgNQ5qMEC)

Silmi, Y. A., Ghea, A. A., & Aziza, F. (2024). Hubungan antara fear of failure dengan perfeksionisme pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–12.  
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>

*Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 2(1). <https://doi.org/10.63822/ath65n63>

Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, S. M. R. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(2), 173–179.

Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi kultural mahasiswa perantau. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora (JISoH)*, 1(4).  
<https://doi.org/10.63822/2n9eqx20>

Weni Kurnia Rahmawati. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 10–22.  
<https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>