



Makna Perfeksionisme pada Mahasiswa Berkepribadian Melankolis dalam Konteks Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologi

Putri Balqis¹, Sri Nurhayati Selian²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

balqis24435@gmail.com, seliansrinurhayati@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Submitted:
05 Mei 2026

Accepted:
11 Mei 2026

Published:
30 Juni 2026

ABSTRACT

Abstract: *This study aims to understand the meaning of perfectionism in individuals with melancholic personalities in the context of higher education. The study used a qualitative approach with phenomenological methods to explore the subjective experiences of participants. Research subjects were selected using a purposive sampling technique with the criteria of individuals with melancholic personality tendencies and currently studying at university. Data were collected through in-depth semi-structured interviews, observation, and documentation, then analyzed using thematic analysis techniques. The results show that perfectionism is interpreted as an internal drive to achieve high standards while also being a source of psychological stress. Perfectionism manifests itself in the form of a desire to produce the best results, repeated revisions, and sensitivity to academic assessments. On the other hand, perfectionism also has negative impacts such as overthinking, mental fatigue, and self-dissatisfaction in the learning process. These findings indicate that perfectionism in melancholic individuals in higher education environments is complex, serving as both motivation and a source of stress. Therefore, self-management skills and support from educators and guidance and counseling services in higher education are needed so that perfectionism can become a constructive drive without disrupting students' psychological well-being.*

Keywords: *Melancholic personality, Perfectionism, Higher Education, Phenomenology.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria individu yang memiliki kecenderungan kepribadian melankolis dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dimaknai sebagai dorongan internal untuk mencapai standar tinggi sekaligus menjadi sumber tekanan psikologis. Perfeksionisme muncul dalam bentuk keinginan menghasilkan hasil terbaik, revisi berulang, serta sensitivitas terhadap penilaian akademik. Di sisi lain, perfeksionisme juga menimbulkan dampak negatif seperti *overthinking*, kelelahan mental, dan ketidakpuasan diri dalam proses belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme pada individu melankolis di lingkungan pendidikan tinggi bersifat kompleks, yaitu sebagai motivasi sekaligus sumber tekanan. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengelolaan diri serta dukungan dari pendidik dan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi agar perfeksionisme dapat menjadi dorongan yang konstruktif tanpa mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *Kata Kunci: Kepribadian Melankolis, Perfeksionisme, Pendidikan Tinggi, Fenomenologi.*

CITATION

Balqis, Putri., & Sri Nurhayati Selian. (2026). Makna Perfeksionisme pada Mahasiswa Berkepribadian Melankolis dalam Konteks Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologi. *Jurnal Nyanadasana: Jurnal Penelitian, Pendidikan, Sosial, dan Keagamaan*, 5(1), 26-34. DOI: <http://10.59291/jnd.v5i1.173>



PENDAHULUAN

Perfeksionisme merupakan karakteristik psikologis yang ditandai dengan kecenderungan individu menetapkan standar tinggi serta melakukan evaluasi diri secara ketat terhadap hasil yang dicapai. Fadhlurrahman et al. (2024) menyatakan bahwa dalam konteks mahasiswa, tuntutan akademik yang tinggi menjadikan perfeksionisme sebagai dorongan untuk mencapai hasil optimal. Namun, standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, seperti kelelahan emosional dan tekanan mental (Leha et al., 2022). Fenomena ini semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik, target capaian, serta evaluasi berkelanjutan dari dosen dan lingkungan kampus.

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, perfeksionisme tidak hanya berperan sebagai motivasi berprestasi, tetapi juga berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis, seperti takut gagal, kecemasan sosial, dan tekanan internal yang tinggi. Al Farisi et al. (2024) mengungkapkan bahwa individu perfeksionis cenderung mengalami tekanan untuk selalu tampil sempurna, yang pada akhirnya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, perfeksionisme juga berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik akibat ketakutan terhadap hasil yang tidak sesuai harapan (Mistica et al., 2023). Dalam praktiknya, kondisi ini dapat memengaruhi proses belajar mahasiswa, interaksi dengan dosen, serta pemanfaatan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Dari perspektif kepribadian, individu dengan tipe melankolis memiliki kecenderungan analitis, sensitif, serta standar diri yang tinggi. Arifin (2025) menyatakan bahwa karakteristik tersebut membuat individu melankolis lebih reflektif terhadap pengalaman yang dialami. Sejalan dengan itu, Hanifatuzzahra et al. (2021) menjelaskan bahwa tipe kepribadian memengaruhi cara individu dalam memproses pengalaman dan menghadapi tekanan. Kondisi ini menyebabkan perfeksionisme pada individu melankolis berpotensi berkembang menjadi maladaptif, terutama ketika kegagalan dimaknai sebagai penurunan harga diri (Dwiyanti & Sama, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik, kecemasan, serta prokrastinasi, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada hubungan antar variabel. Penelitian yang secara mendalam mengkaji makna subjektif perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis dalam konteks pendidikan tinggi masih terbatas. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi melalui pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman, pemaknaan, serta dinamika psikologis individu secara lebih mendalam. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana makna perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna perfeksionisme pada individu melankolis serta implikasinya terhadap proses pembelajaran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi.

KAJIAN TEORI

Perfeksionisme merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan bersifat *multidimensional*, yang ditandai dengan kecenderungan individu menetapkan standar tinggi serta melakukan evaluasi diri secara ketat terhadap hasil yang dicapai. Dalam kajian klasik, Frost (1990) mengemukakan bahwa perfeksionisme terdiri dari beberapa dimensi, antara lain standar pribadi yang tinggi, kekhawatiran terhadap kesalahan, keraguan terhadap tindakan, serta tekanan dari harapan orang tua. Sementara itu, Hewitt & Flett (1991) membedakan perfeksionisme ke dalam tiga bentuk utama, yaitu *self-oriented perfectionism* (tuntutan kesempurnaan pada diri sendiri), *other-oriented perfectionism* (tuntutan terhadap orang lain), dan *socially prescribed perfectionism* (tuntutan yang dirasakan dari lingkungan sosial). Kedua teori ini menjadi landasan penting dalam memahami bahwa perfeksionisme tidak hanya



berkaitan dengan standar tinggi, tetapi juga dengan tekanan internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis individu.

Perfeksionisme merupakan konstruk psikologis yang kompleks dan bersifat *multidimensional*, yang ditandai dengan kecenderungan individu menetapkan standar tinggi serta melakukan evaluasi diri secara ketat terhadap hasil yang dicapai. Dalam kajian klasik, Frost (1990) mengemukakan bahwa perfeksionisme terdiri dari beberapa dimensi, antara lain standar pribadi yang tinggi, kekhawatiran terhadap kesalahan, keraguan terhadap tindakan, serta tekanan dari harapan orang tua. Sementara itu, Hewitt & Flett (1991) membedakan perfeksionisme ke dalam tiga bentuk utama, yaitu *self-oriented perfectionism* (tuntutan kesempurnaan pada diri sendiri), *other-oriented perfectionism* (tuntutan terhadap orang lain), dan *socially prescribed perfectionism* (tuntutan yang dirasakan dari lingkungan sosial). Kedua teori ini menjadi landasan penting dalam memahami bahwa perfeksionisme tidak hanya berkaitan dengan standar tinggi, tetapi juga dengan tekanan internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis individu.

Secara empiris, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki keterkaitan erat dengan kondisi emosional mahasiswa. Ananta & Aulia (2026) menemukan bahwa perfeksionisme berhubungan dengan meningkatnya rasa takut gagal pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, Sutedja & Yoenanto (2022) menunjukkan bahwa perfeksionisme berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa menunda tugas karena khawatir hasilnya tidak sempurna. Temuan ini diperkuat oleh Syaifulloh & Susanti (2021) yang menyatakan bahwa perfeksionisme memiliki peran ganda, yaitu sebagai pendorong motivasi berprestasi sekaligus sebagai hambatan dalam proses belajar dan pengambilan keputusan. Dalam konteks pendidikan tinggi, kondisi ini tidak hanya memengaruhi hasil belajar mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada interaksi dengan dosen pembimbing serta kebutuhan terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Dari perspektif kepribadian, individu dengan tipe melankolis memiliki karakteristik seperti analitis, sensitif, dan cenderung menetapkan standar diri yang tinggi. Hanifatuzzahra et al. (2021) menjelaskan bahwa individu melankolis memiliki kecenderungan melakukan evaluasi diri secara mendalam, sehingga lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Sejalan dengan itu, Aroma & Selian (2026) menyatakan bahwa pemaknaan terhadap pengalaman psikologis dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian, sehingga individu dapat merespons tuntutan secara berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme pada individu melankolis memiliki potensi berkembang menjadi maladaptif, terutama ketika kegagalan dimaknai sebagai penurunan harga diri (Dwiyanti & Sama, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik, kecemasan, dan prokrastinasi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan kuantitatif dan hubungan antar variabel. Penelitian yang secara mendalam menggali makna subjektif perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya menggunakan pendekatan fenomenologi, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman, pemaknaan, serta dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi perfeksionisme di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami makna perfeksionisme berdasarkan pengalaman subjektif individu dengan kepribadian melankolis. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami esensi pengalaman hidup individu dari perspektif partisipan secara mendalam. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di lingkungan pendidikan tinggi. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu individu yang memiliki kecenderungan



kepribadian melankolis, sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, bersedia menjadi partisipan, serta mampu mengungkapkan pengalaman terkait perfeksionisme (Khalefa & Selian, 2021). Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang ditentukan berdasarkan prinsip kejenuhan data (*data saturation*), yaitu ketika data yang diperoleh telah berulang dan tidak ditemukan informasi baru. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur sebagai metode utama. Wawancara dilakukan secara langsung dengan durasi sekitar 45 menit untuk setiap partisipan. Selain itu, observasi dilakukan untuk mengamati perilaku partisipan yang berkaitan dengan perfeksionisme, seperti respons terhadap tugas akademik, ekspresi emosional, serta cara individu menghadapi evaluasi. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, berupa catatan refleksi, tugas akademik, atau dokumen lain yang relevan dengan pengalaman perfeksionisme partisipan. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu transkripsi data hasil wawancara, pemahaman mendalam terhadap data, identifikasi dan pengelompokan tema, hingga penarikan kesimpulan secara deskriptif. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, serta melakukan *member checking* kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian antara hasil interpretasi peneliti dengan pengalaman yang disampaikan oleh partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 3 mahasiswa yang memiliki kecenderungan perfeksionisme serta menunjukkan karakteristik kepribadian melankolis, seperti *overthinking*, sensitif terhadap hasil, dan memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri. Hasil analisis tematik menghasilkan beberapa tema utama yang menggambarkan makna perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis. Tema-tema ini disusun berdasarkan pola pengalaman, pemahaman, serta refleksi partisipan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Individu terhadap Perfeksionisme

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki pemahaman yang relatif serupa mengenai konsep perfeksionisme, yaitu sebagai dorongan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan standar tinggi yang mereka tetapkan sendiri. Perfeksionisme dipandang sebagai keinginan untuk menghasilkan sesuatu secara maksimal dan sesuai dengan ekspektasi pribadi. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa perfeksionisme merupakan keinginan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan harapan pribadi.

“Menurut saya, perfeksionisme itu keinginan untuk melakukan sesuatu dengan sangat baik atau sempurna sesuai harapan kita.” (Partisipan 1)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dimaknai sebagai orientasi pada hasil yang ideal. Namun, pemahaman tersebut juga diiringi dengan adanya ketidakjelasan standar yang dimiliki individu. Selanjutnya, partisipan lain memandang perfeksionisme sebagai sesuatu yang berkaitan dengan kedisiplinan dan tanggung jawab dalam mencapai hasil yang baik.

“Perfeksionis itu dia lebih rentan untuk mendapatkan hasil yang bagus dan juga disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki motivasi untuk terus berkembang.” (Partisipan 2)



Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak hanya dipahami sebagai tuntutan hasil, tetapi juga sebagai karakter positif yang mendukung pencapaian individu. Sementara itu, partisipan ketiga menekankan bahwa perfeksionisme berkaitan dengan standar tinggi yang ditetapkan oleh diri sendiri.

“Perfeksionisme itu keinginan buat ngelakuin sesuatu dengan hasil yang benar-benar sempurna, sesuai standar tinggi yang kita buat sendiri.” (Partisipan 3)

Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun ketiganya memiliki kecenderungan perfeksionisme, makna yang dibangun tidak sepenuhnya sama. Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui model multidimensi perfeksionisme dari Frost (1990) yang mencakup aspek *personal standards*, *concern over mistakes*, dan *doubting about actions*. Selain itu, Hewitt & Flett (1991) juga menjelaskan bahwa perfeksionisme dapat bersumber dari diri sendiri (*self-oriented*) maupun dari tuntutan sosial (*socially prescribed*). Dengan demikian, pemahaman partisipan mencerminkan variasi dimensi perfeksionisme yang berbeda.

Pengalaman Perfeksionisme dalam Konteks Pendidikan Tinggi

Dalam konteks pendidikan tinggi, perfeksionisme muncul secara dominan dalam aktivitas akademik seperti pengerjaan tugas, revisi, dan evaluasi hasil belajar. Ketiga partisipan menunjukkan kecenderungan melakukan revisi berulang, namun dengan intensitas dan alasan yang berbeda. Partisipan pertama mengungkapkan bahwa ia sering merasa hasil pekerjaannya belum sesuai dengan harapan, sehingga berusaha memperbaiki kembali.

“Saya kadang ngerasa hasilnya belum sesuai sama yang saya bayangkan, jadi biasanya saya coba rapikan atau menyesuaikan supaya lebih enak dilihat.”
(Partisipan 1)

Hal ini menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap hasil yang sudah dicapai, yang menjadi ciri khas perilaku perfeksionis. Selanjutnya, partisipan kedua menggambarkan pengalaman perfeksionisme sebagai proses yang melibatkan usaha keras untuk mencapai hasil yang sempurna.

“Saya ingin hasil yang saya dapatkan sempurna supaya saya lega sudah menyelesaikan itu dengan sempurna dan baik.” (Partisipan 2)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kepuasan emosional menjadi tujuan penting dalam perilaku perfeksionisme. Sementara itu, partisipan ketiga mengungkapkan bahwa ia sering melakukan revisi berulang meskipun hasilnya sebenarnya sudah cukup baik.

“Saya bisa revisi berkali-kali cuma karena ngerasa belum pas, padahal sebenarnya itu udah cukup.” (Partisipan 3)

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku revisi tidak hanya sekadar upaya meningkatkan kualitas, tetapi juga dipengaruhi oleh kecemasan terhadap kesalahan dan standar yang terlalu tinggi. Dalam konteks pendidikan tinggi, kondisi ini dapat berdampak pada efektivitas proses belajar, seperti meningkatnya waktu pengerjaan tugas dan menurunnya efisiensi akademik. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa perfeksionisme berkaitan dengan prokrastinasi dan standar kinerja tinggi (Mistica et al., 2023).

Dampak Perfeksionisme terhadap Kondisi Psikologis Mahasiswa

Perfeksionisme terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis partisipan, terutama dalam bentuk *overthinking*, kelelahan mental, dan ketidakpuasan diri. Namun, terdapat variasi pengalaman antar partisipan. Partisipan pertama mengungkapkan bahwa perfeksionisme seringkali membuatnya merasa lelah secara mental.

“Saya jadi sering capek sendiri karena mikirin hal yang sebenarnya nggak terlalu sulit.” (Partisipan 1)

Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat meningkatkan beban kognitif individu. Partisipan kedua juga mengungkapkan adanya kecenderungan *overthinking* akibat keinginan untuk mencapai hasil yang maksimal.

“Cukup membuat saya overthinking karena saya terus ingin mendapatkan hasil dari kerja keras saya.” (Partisipan 2)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat memicu tekanan psikologis yang berkelanjutan. Sementara itu, partisipan ketiga mengungkapkan dampak yang lebih kompleks, yaitu kombinasi antara manfaat dan tekanan.

“Perfeksionisme itu lebih banyak tantangannya sering bikin kita jadi gampang overthinking dan capek sendiri.” (Partisipan 3)

Secara teoretis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep perfeksionisme maladaptif yang berkaitan dengan stres dan kecemasan (Dwiyanti & Sama, 2025). Hewitt & Flett (1991) juga menegaskan bahwa perfeksionisme yang bersifat *socially prescribed* cenderung meningkatkan tekanan psikologis karena individu merasa harus memenuhi ekspektasi eksternal. Dalam konteks pendidikan tinggi, kondisi ini berpotensi memicu *burnout* akademik dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Faktor yang Mempengaruhi Perfeksionisme

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa perfeksionisme dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti keinginan pribadi, lingkungan, dan pengalaman masa lalu. Partisipan pertama menyatakan bahwa dorongan perfeksionisme berasal dari keinginan untuk tampil lebih baik.

“Saya pengen hasil saya kelihatan bagus dan nggak mau terlihat biasa aja.” (Partisipan 1)

Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pengakuan sosial. Selanjutnya, partisipan kedua menekankan peran disiplin dan pengalaman dalam membentuk perfeksionisme.

“Saya disiplin dan bertanggung jawab karena itu pegangan saya dari pengalaman saya jadi harus lebih rapi.” (Partisipan 2)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif dapat memperkuat kecenderungan perfeksionisme. Sementara itu, partisipan ketiga mengungkapkan bahwa pengalaman kegagalan menjadi pemicu utama.

“Pernah gagal atau hasilnya jelek, jadi pengen ke depannya harus lebih sempurna.”
(Partisipan 3)

Perbedaan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme tidak terbentuk secara tunggal, melainkan melalui interaksi antara pengalaman pribadi dan lingkungan. Dalam perspektif teori, hal ini sejalan dengan konsep bahwa perfeksionisme dapat berkembang melalui pengalaman belajar dan tekanan sosial (Wulandari & Fridari, 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, faktor-faktor tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik, ekspektasi dosen, serta persaingan antar mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa lingkungan perguruan tinggi memiliki peran signifikan dalam membentuk dan memperkuat kecenderungan perfeksionisme.

Makna Perfeksionisme pada Individu Melankolis dan Implikasinya

Secara umum, ketiga partisipan memaknai perfeksionisme sebagai fenomena yang ambivalen, yaitu sebagai dorongan untuk berkembang sekaligus sumber tekanan psikologis. Namun, terdapat perbedaan dalam dominasi makna tersebut. Partisipan pertama memandang perfeksionisme sebagai sesuatu yang cenderung melelahkan.

“Sekarang saya ngerasa perfeksionisme saya itu lebih banyak bikin capek daripada membantu.” (Partisipan 1)

Hal ini menunjukkan dominasi aspek negatif dalam pengalaman perfeksionisme. Partisipan kedua memandang perfeksionisme sebagai bentuk tanggung jawab, namun tetap perlu dikontrol.

“Perfeksionisme itu tanggung jawab dan kedisiplinan tapi tidak boleh terlalu memaksakan diri.” (Partisipan 2)

Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya keseimbangan. Sementara itu, partisipan ketiga memaknai perfeksionisme sebagai dorongan positif yang harus dikendalikan.

“Perfeksionisme itu dorongan buat jadi lebih baik, tetapi harus bisa dikontrol juga.”(Partisipan 3)

Karakteristik kepribadian melankolis seperti reflektif, sensitif, dan memiliki standar tinggi memperkuat kecenderungan perfeksionisme, sebagaimana dijelaskan oleh (Arifin, 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, kondisi ini memiliki implikasi praktis yang penting. Mahasiswa dengan kecenderungan melankolis membutuhkan dukungan dalam mengelola perfeksionisme agar tetap adaptif. Peran dosen menjadi penting dalam memberikan umpan balik yang konstruktif dan tidak menekan, sementara layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa mengembangkan regulasi emosi dan *strategi coping* yang lebih sehat. Dengan demikian, perfeksionisme dapat diarahkan menjadi kekuatan yang mendukung pencapaian akademik tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologis.



SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis dimaknai sebagai dorongan internal untuk mencapai standar yang tinggi sekaligus menjadi sumber tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Karakteristik melankolis seperti berpikir mendalam, sensitif terhadap hasil, serta kecenderungan melakukan evaluasi diri secara berulang terbukti memperkuat munculnya perilaku perfeksionis. Dalam konteks pendidikan tinggi, perfeksionisme tidak hanya berperan sebagai motivasi untuk mencapai hasil optimal, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kerja, kedisiplinan, dan tanggung jawab mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Namun, di sisi lain, perfeksionisme juga menimbulkan dampak negatif seperti *overthinking*, kelelahan mental, serta ketidakpuasan diri ketika hasil tidak sesuai harapan. Dengan demikian, perfeksionisme pada individu melankolis merupakan fenomena yang kompleks dan bersifat ambivalen, yaitu sebagai pendorong pencapaian sekaligus sumber tekanan psikologis. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai perfeksionisme melalui pendekatan fenomenologi, khususnya dalam mengungkap makna subjektif perfeksionisme pada individu dengan kepribadian melankolis di lingkungan pendidikan tinggi. Temuan ini juga mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada pendekatan kuantitatif, dengan menghadirkan perspektif pengalaman langsung individu dalam memaknai perfeksionisme. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang terbatas, yaitu hanya tiga orang, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, penggunaan teknik purposive sampling memungkinkan adanya bias dalam pemilihan partisipan, serta ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu konteks pendidikan tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami dalam batasan konteks yang ada.

Berdasarkan temuan penelitian, rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya pengelolaan perfeksionisme secara adaptif pada mahasiswa dengan kecenderungan melankolis. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri terhadap batas kemampuan, belajar menerima ketidaksempurnaan, serta mengelola ekspektasi secara lebih realistis dalam proses pembelajaran di pendidikan tinggi. Selain itu, peran dosen sangat penting dalam memberikan umpan balik yang konstruktif dan tidak menekan, sehingga dapat membantu mahasiswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi juga diharapkan dapat merancang program intervensi yang berfokus pada pengelolaan perfeksionisme, seperti pelatihan regulasi emosi, manajemen stres, dan penguatan *self-compassion*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan melibatkan berbagai tipe kepribadian untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian kuantitatif dapat dilakukan untuk menguji hubungan antara kepribadian melankolis dan tingkat perfeksionisme pada populasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola perfeksionisme agar tetap bersifat adaptif dalam konteks pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan Antara Fear of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 20. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>
- Ananta, D. F., & Aulia, F. (2026). Hubungan antara Perfeksionisme dengan Fear of failure pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 3(3), 429–435. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i3.561>
- Arifin, S. (2025). Eksplorasi Kepribadian Sanguinis Melankolis Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Agama Islam Di Era Digital. *Kariman*, 13(1), 1–12.

- <https://doi.org/10.52185/kariman.v13i1.663>
- Aroma, A., & Selian, S. N. (2026). Konstruksi Makna Toleransi Pada Individu Dengan Tingkat Openness Berbeda. *JHUSE: Journal Of Humanities, Social Science, And Education*, 2(2), 69–83. <https://doi.org/10.64690/jhuse.v2i2.700>
- Dwiyanti, R. N., & Sama, R. G. T. (2025). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua, Perfeksionisme, Dengan Fear of Failure Pada Mahasiswa Akhir di Yogyakarta. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2069–2086. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3427>
- Fadhlurrahman, F. R., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). The Role of Perfectionism on Academic Burnout in Medical Students: Testing the 2 x 2 Model of Perfectionism. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 82–107. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v9i12024.82-107>
- Frost, R. O.; Marten, P. A.; Lahart, C.; Rosenblate, R., & 1990, Y. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hanifatuzzahra, D., Dahlan, U. A., & Metakognisi, J. (2021). Metakognisi : Adakah Perbedaan Siswa Melankolis Dan Koleris. *Jurnal Numeracy*, 8(1), 73–85. <https://doi.org/10.46244/numeracy.v8i1.1348>
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 96–109. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213>
- Mistica, R., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2023). Kecenderungan Perfeksionisme sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1996>
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137–145. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31939>
- Syaifulloh, Y., & Susanti, S. (2021). Peran Kontrol Diri Dalam Motivasi Berprestasi Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 27–36. <https://doi.org/10.33366/ilg.v4i1.2443>
- Wulandari, K., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Peran Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Sarjana Kedokteran yang Terlibat Organisasi. *Jurnal Inovasi Global*, 3(6), 898–910. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i6.346>
-