

Peran *Self Compassion* dalam Memoderasi Hubungan antara Motivasi Berprestasi dan Perfeksionisme pada Remaja: SMAN Siwalima Ambon Boarding School

Azmi Nabila Djaman^{1*}, Michael Yulia Feno¹, Agus Salim¹

[1] Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia.

Abstract

Adolescents studying at SMAN Siwalima Ambon demonstrate distinctive developmental characteristics shaped by a boarding school education system and the school's status as an elite institution with high academic and non-academic expectations. These conditions foster strong achievement motivation and competitiveness, while simultaneously increasing vulnerability to perfectionistic tendencies. Although adaptive perfectionism may support high achievement, maladaptive perfectionism is often associated with psychological stress, excessive self-criticism, and emotional difficulties. In this context, self-compassion is considered an important psychological resource that enables adolescents to respond more adaptively to failure and pressure. This study aimed to explore the moderating role of self-compassion in the relationship between achievement motivation and perfectionism among adolescents at SMAN Siwalima Ambon. A quantitative correlational design was employed. The participants consisted of 161 students aged 15 to 21 years. Data were collected using the M-CUP Scale to measure perfectionism ($\alpha = 0.90$), the Achievement Motivation Scale ($\alpha = 0.860$), and the Self-Compassion Scale ($\alpha = 0.872$). Data analysis was conducted using moderated regression analysis. The results indicated that achievement motivation and self-compassion each had a significant negative effect on perfectionism. However, the interaction between achievement motivation and self-compassion relating to perfectionism was not significant. These findings suggest that self-compassion and achievement motivation independently contribute to lower levels of perfectionism among adolescents. The results highlight the importance of developing school-based psychological interventions and guidance programs that promote self-compassion and adaptive achievement motivation to support students' well-being in high-demand educational settings.

Keywords: Adolescents; Self-Compassion; Perfectionism; Achievement Motivation; Boarding School

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-09-14 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.14227>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 708 - 713

(*) Corresponding Author: Azmi Nabila Djaman, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia, Email: azminabiladjaman67@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Izzani et al., 2024). Fase ini sering disertai dengan pencarian identitas, peningkatan tuntutan akademik, serta sensitivitas terhadap evaluasi sosial, yang menjadikan remaja rentan terhadap tekanan psikologis (Sarwono, 2019). Fenomena ini terlihat jelas pada remaja jenjang sekolah menengah atas yang menempuh pendidikan di sekolah unggulan berasrama. SMAN Siwalima Ambon merupakan sekolah unggulan berasrama yang menerapkan disiplin ketat, standar akademik tinggi, serta sistem aktivitas yang terstruktur. Lingkungan ini di satu sisi efektif dalam membentuk orientasi prestasi dan konsistensi performa siswa, namun di sisi lain juga memperbesar tekanan internal untuk terus memenuhi ekspektasi akademik dan non-akademik. Kondisi tersebut menempatkan siswa dalam dilema antara tuntutan pencapaian dan beban mental, terutama pada fase perkembangan remaja yang masih rentan.

Salah satu karakteristik yang sering muncul dalam lingkungan pendidikan kompetitif adalah perfeksionisme (Ratna & Widayat, 2013). Perfeksionisme didefinisikan sebagai kecenderungan menetapkan standar yang sangat tinggi disertai evaluasi diri yang ketat dan respons negatif terhadap kesalahan atau kritik (Hewitt & Flett, 1991; Stairs et al., 2012). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki dampak ganda. Perfeksionisme dapat mendorong pencapaian prestasi melalui motivasi internal untuk mencapai standar tinggi (McClelland, 1987; Wiryatmaja, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilakukan Stoeber et al. (2009) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat motivasi berprestasi tinggi cenderung menetapkan standar yang menantang dan mengevaluasi diri berdasarkan pencapaian, yang dapat berkontribusi pada berkembangnya perfeksionisme, khususnya perfeksionisme berorientasi diri.

Namun, apabila standar yang ditetapkan tidak realistis dan disertai kritik diri yang berlebihan, kombinasi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis pada remaja serta berdampak negatif terhadap kesehatan mental, yang dapat memicu berbagai permasalahan psikologis seperti prokrastinasi (Stoeber & Otto, 2006; Harvey et al., 2017; Hendarto & Ambarwati, 2020; Ramadani et al., 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian internasional mulai menyoroti self-compassion sebagai faktor protektif yang berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik dan kegagalan secara lebih adaptif. Self-compassion didefinisikan sebagai sikap memahami, menerima, dan bersikap hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan, tanpa penghakiman berlebihan (Neff, 2003; 2011). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan stres dan kritik diri, serta berhubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis (Sirois & Molnar, 2016; Kotera et al., 2021), termasuk dalam mereduksi dampak negatif perfeksionisme yang ditandai oleh standar diri yang tinggi (Cleare et al., 2019)

Meskipun hubungan antara motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan self-

compassion telah banyak diteliti, kajian yang menempatkan self-compassion sebagai variabel moderator pada remaja di sekolah berasrama unggulan di Indonesia masih terbatas. SMAN Siwalima Ambon merupakan sekolah unggulan berasrama dengan tuntutan akademik dan kedisiplinan yang tinggi, sehingga menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji dinamika tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran self-compassion sebagai moderator dalam hubungan antara motivasi berprestasi dan perfeksionisme pada remaja di SMAN Siwalima Ambon. Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap remaja di sekolah berasrama unggulan di kawasan timur Indonesia serta integrasi ketiga variabel dalam menjelaskan dinamika perfeksionisme remaja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner tertutup berbasis skala Likert. Responden diminta memberikan respons dengan memilih satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang dialami.

Partisipan

Teknik simple random sampling pada populasi siswa SMAN Siwalima Ambon tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 259 siswa. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh 161 siswa kelas XI-XII dengan rentang usia 15–21 tahun sebagai responden penelitian. Informasi demografis yang lebih lengkap tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis

No	Demografis	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	Pendidikan	Kelas 11	84	52,2%
		Kelas 12	77	47,8%
		Total	161	100%
2	Jenis Kelamin	Perempuan	99	61,5%
		Laki-laki	62	38,5%
		Total	161	100%

Instrumen Penelitian

Keandalan instrumen diukur menggunakan koefisien Cronbach's alpha, dengan hasil reliabilitas yang baik pada M-CUP Scale ($\alpha = 0,90$), Skala Motivasi Berprestasi ($\alpha = 0,860$), dan Skala Self-Compassion ($\alpha = 0,872$).

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap, diawali dengan uji kualitas alat ukur melalui uji daya beda item (*corrected item-total correlation*), dilanjutkan dengan uji asumsi berupa uji normalitas dan linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi moderasi untuk menguji peran self-compassion sebagai variabel moderator dalam hubungan antara motivasi berprestasi dan perfeksionisme. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan beberapa kendala, seperti keterbatasan jarak, rendahnya partisipasi sebagian siswa, serta pembatasan

penggunaan telepon genggam oleh pihak sekolah, yang diatasi melalui koordinasi dengan guru pendamping.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perfeksionisme ($\beta = -0,589$; $p < 0,001$) dan self-compassion juga menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan terhadap perfeksionisme ($\beta = -0,786$; $p < 0,001$) pada siswa SMAN Siwalima Ambon. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi yang lebih adaptif serta kemampuan bersikap menerima dan tidak menghakimi diri sendiri berkontribusi terhadap rendahnya kecenderungan perfeksionisme. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa orientasi prestasi yang sehat dan self-compassion berperan protektif terhadap evaluasi diri yang berlebihan dan tekanan psikologis (McClelland, 1987; Neff, 2003; Stoeber & Otto, 2006).

Tabel 2. *Moderation Estimates*

	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p
Motivasi Berprestasi	-0.5932	0.1376	-0.8629	-0.3234	-4.310	<.001
Self Compassin	-0.7864	0.1573	-1.0948	-0.4781	-4.999	<.001
Motivasi Berprestasi	0.0193	0.0249	-0.0294	0.0680	0.775	0.438
* Self Compassin						

Namun, analisis interaksi menunjukkan bahwa self-compassion ($\beta = 0,019$; $p = 0,438$) tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara motivasi berprestasi dan perfeksionisme. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh self-compassion terhadap perfeksionisme bersifat langsung dan relatif stabil, terlepas dari tingkat motivasi berprestasi siswa. Dengan demikian, meskipun kedua variabel berkontribusi secara signifikan terhadap perfeksionisme, keduanya tidak saling memperkuat atau memperlemah pengaruh satu sama lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perfeksionisme pada remaja di SMAN Siwalima Ambon. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi siswa, semakin rendah kecenderungan perfeksionisme yang bersifat maladaptif. Secara teoretis, hasil ini mendukung pandangan bahwa motivasi berprestasi yang sehat, yang berorientasi pada pencapaian tujuan dan pengembangan diri, tidak selalu beriringan dengan tuntutan kesempurnaan yang kaku. Hal ini sejalan dengan teori kebutuhan berprestasi McClelland (1987) Studi-studi sebelumnya menegaskan bahwa orientasi berprestasi yang berfokus pada penguasaan dan pencapaian tujuan cenderung mendorong regulasi diri yang lebih fleksibel, sehingga tidak memicu evaluasi diri yang kaku (Stoeber et al., 2009; Fakhria & Setiowati, 2017). Sebaliknya, motivasi yang berakar pada neurotic perfectionism justru dikaitkan dengan tekanan psikologis dan penurunan kualitas motivasi itu sendiri (Santoso & Astuti, 2020). Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung kerangka teoretis bahwa kualitas motivasi berprestasi lebih menentukan arah hubungan dengan perfeksionisme dibandingkan intensitas motivasi semata.

Selanjutnya, hubungan negatif yang kuat antara self-compassion dan perfeksionisme mempertegas peran self-compassion sebagai sumber daya psikologis penting pada masa remaja. Konsisten dengan temuan internasional, self-

compassion berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi adaptif dalam menghadapi kegagalan dan penderitaan. (Neff, 2011; Sirois & Molnar, 2016). Penelitian internasional sebelumnya juga menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan dengan penurunan stres, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta berkurangnya perfeksionisme maladaptif (Sirois & Molnar, 2016; Kotera, dll, 2021). Dengan memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, individu dengan self-compassion yang tinggi cenderung tidak mengaitkan kesalahan dengan nilai diri secara global, sehingga tekanan untuk mencapai kesempurnaan dapat berkurang (Cleare et al., 2019; Purnamasari et al., 2024). Temuan ini menjadi sangat relevan dalam konteks sekolah unggulan berasrama seperti SMAN Siwalima Ambon, di mana tuntutan akademik dan standar performa yang tinggi berpotensi memperkuat kritik diri apabila tidak diimbangi dengan sikap penerimaan diri yang sehat.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMAN Siwalima Ambon, sebuah sekolah unggulan berasrama dengan karakteristik akademik dan lingkungan yang khas. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati dan terutama relevan untuk konteks remaja yang berada dalam lingkungan pendidikan dengan tuntutan akademik tinggi. Berdasarkan temuan empiris, motivasi berprestasi dan self-compassion terbukti berkontribusi secara langsung dan independen dalam menurunkan tingkat perfeksionisme pada remaja. Namun, self-compassion tidak berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan antara motivasi berprestasi dan perfeksionisme. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel tersebut berfungsi sebagai faktor protektif langsung terhadap perfeksionisme, tanpa adanya efek interaksi di antara keduanya. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis di sekolah unggulan. Program pengembangan siswa sebaiknya tidak hanya menekankan peningkatan motivasi berprestasi, tetapi juga secara simultan mengintegrasikan pelatihan self-compassion sebagai strategi untuk mengurangi perfeksionisme maladaptif. Pendekatan ini relevan diterapkan di SMAN Siwalima Ambon, mengingat karakteristik lingkungan sekolah berasrama dengan standar akademik tinggi yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis pada remaja.

REFERENSI

- Abdullah, G., & Qomaria, S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran ipa di sdn 8 tilongkabila kabupaten bone bolango. *Jurnal Entropi*, 12(1), 61–66.
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 73, 101–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101761>
- Fakhria, A., & Setiowati, F. A. (2017). Hubungan motivasi berprestasi dengan perfeksionisme pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–54.
- Harvey, B., Moore, I., & Koestner, R. (2017). Distinguishing perfectionistic strivings and concerns: A review of the literature. *Personality and Individual Differences*, 109, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.047>

- Hendarto, E., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 33–44.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (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>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Roles of positive psychology for mental health in UK university students: Self-compassion as a key factor. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 187–200. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00135-x>
- McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Purnamasari, S. E., Rinaldi, M. R., Widiastuti, N., & Rachmat, V. M. (2024). Peran Moderasi Resiliensi: Apakah Self-Compassion Memengaruhi Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan?. *PSIKODIMENSIA*, 23(2), 205-213.
- Ramadani, R., Putri, D. A., & Lestari, S. (2022). Perfeksionisme dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), 98–108.
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013). Perfeksionisme pada remaja gifted (Studi kasus pada peserta didik kelas akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 144-152.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C. B., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*, 19(2), 146–166. <https://doi.org/10.1177/1073191111411663>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423–428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2016). Perfectionism, health, and well-being: A self-regulation perspective. *Personality and Individual Differences*, 95, 21–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.005>
- Wiryaatmaja, S. (2022). Motivasi berprestasi dalam konteks pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 23(1), 15–25.