



BYE BYE PERFECTIONISM: LEPAS STANDAR KESEMPURNAAN YANG BIKIN LELAH

Nining Aninda^{1*}, Stefhanie², Tia Septiana³

Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

anindanining@gmail.com¹, stefaniiee0709@gmail.com², Septianatia903@gmail.com³

Abstrak

Perfectionisme kerap dipersepsikan sebagai sikap positif karena identik dengan standar tinggi dan dorongan untuk mencapai hasil terbaik. Namun, dalam praktiknya, tuntutan untuk selalu sempurna justru sering menjadi sumber kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan produktivitas. Artikel ini membahas fenomena perfectionism dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagaimana standar kesempurnaan yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental, proses belajar, serta kinerja individu. Melalui pendekatan reflektif dan deskriptif, tulisan ini menyoroti pergeseran sudut pandang dari mengejar kesempurnaan menuju penerimaan diri dan proses yang realistis. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa melepaskan perfectionism bukan berarti menurunkan kualitas diri, melainkan membangun keseimbangan antara usaha, batas kemampuan, dan kesehatan mental. Dengan demikian, individu diharapkan mampu menjalani aktivitas secara lebih sehat, produktif, dan bermakna tanpa terbebani oleh tuntutan untuk selalu sempurna.

Kata kunci: perfectionism, kesehatan mental, penerimaan diri, standar kesempurnaan, keseimbangan hidup

Abstract

Perfectionism is often perceived as a positive attitude because it is synonymous with high standards and a drive to achieve the best results. However, in practice, the demand for perfection often leads to mental exhaustion, anxiety, and decreased productivity. This article examines the phenomenon of perfectionism in everyday life, specifically how excessive standards of perfection can impact mental health, learning processes, and individual performance. Through a reflective and descriptive approach, this paper highlights the shift in perspective from the pursuit of perfection to self-acceptance and a realistic process. The discussion shows that letting go of perfectionism does not mean lowering one's self-esteem, but rather establishing a balance between effort, limits, and mental health. Thus, individuals are expected to be able to carry out activities in a healthier, more productive, and more meaningful way without being burdened by the demand for perfection.

Keywords: *perfectionism, mental health, self-acceptance, standards of perfection, life balance*

PENDAHULUAN

Dalam budaya yang semakin kompetitif, standar kesempurnaan sering kali dianggap sebagai tolok ukur keberhasilan. Individu dituntut untuk selalu tampil maksimal, produktif, dan tanpa cela dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari

pendidikan, pekerjaan, hingga kehidupan sosial. Tanpa disadari, tuntutan tersebut mendorong banyak orang untuk terjebak dalam pola pikir perfectionism, yakni keyakinan bahwa segala sesuatu harus dilakukan secara sempurna agar layak dihargai.

Perfectionism pada awalnya tampak sebagai sikap positif karena berkaitan dengan kedisiplinan dan orientasi pada kualitas. Namun, ketika standar yang ditetapkan terlalu tinggi dan tidak realistis, perfectionism justru berubah menjadi beban psikologis. Rasa takut gagal, kecemasan berlebihan hingga kelelahan mental sering muncul akibat tekanan untuk memenuhi ekspektasi yang terus meningkat, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Fenomena ini semakin relevan di era media sosial, di mana pencapaian dan kesuksesan sering ditampilkan secara ideal tanpa memperlihatkan proses dan kegagalan di baliknya. Akibatnya, banyak individu merasa tidak pernah cukup baik dan terus membandingkan diri dengan standar yang semu. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan mental serta menghambat perkembangan diri secara sehat.

Oleh karena itu, tulisan ini mengangkat tema *"Bye Bye Perfectionism: Lepas Standar Kesempurnaan yang Bikin Lelah"* sebagai ajakan untuk merefleksikan kembali makna kesempurnaan. Dengan melepaskan tuntutan untuk selalu sempurna, individu diharapkan mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri, menghargai proses, serta menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bermakna.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada 20 November 2025 di SMA Dharmakarya. Kegiatan disusun dengan mengombinasikan presentasi interaktif, penyampaian materi, serta sesi diskusi. Tim pelaksana terdiri dari dosen Universitas Pamulang yaitu Widya Candra Dewi, S.E., M.M, serta Nining Aninda sebagai penulis pertama, Stefhanie sebagai penulis kedua, dan Tia Septiana sebagai penulis ketiga yang merupakan mahasiswa, serta didukung oleh mahasiswa lainnya yang berperan dalam membantu penyelenggaraan kegiatan.



Gambar 1
Presentasi

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

Persiapan: Koordinasi dengan pihak SMA Dharmakarya untuk menentukan

jadwal, kebutuhan materi, dan peserta. Tim dosen dan mahasiswa menyusun modul pelatihan yang berfokus pada

perfectionism, kesehatan mental, penerimaan diri, standar kesempurnaan, keseimbangan hidup

Sosialisasi dan Penyampaian Materi: sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep perfectionism serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan produktivitas.

Diskusi dan Konsultasi: etelah penyampaian materi sebagai wadah bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan, pendapat, serta pengalaman terkait perfectionism. Diskusi berlangsung secara interaktif dan menunjukkan antusiasme peserta dalam membahas tekanan standar kesempurnaan yang sering dialami dalam kehidupan akademik maupun sehari-hari.

Evaluasi: Mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan serta mendapatkan umpan balik untuk perbaikan kegiatan PkM di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM "Bye Bye Perfectionism: Lepas Standar Kesempurnaan yang Bikin Lelah" di SMA Dharmakarya berjalan lancar dan mendapat sambutan positif dari para peserta. Pelajar terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti penyampaian materi maupun sesi diskusi.

Beberapa hasil utama yang dicapai antara lain:

- a. **Peningkatan Pemahaman tentang Perfectionism:** Peserta memahami pengertian perfectionism serta perbedaan antara standar tinggi yang sehat dan tuntutan kesempurnaan yang berlebihan. Siswa menyadari bahwa perfectionism dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental apabila tidak dikelola dengan baik.
- b. **Kesadaran akan Dampak Psikologis:** Peserta mampu mengidentifikasi dampak perfectionism seperti stres, kecemasan, rasa takut gagal, dan kelelahan mental yang sering muncul dalam kehidupan akademik sehari-hari.
- c. **Perubahan Pola Pikir terhadap Kegagalan:** Kegiatan ini membantu peserta memandang kesalahan dan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar. Siswa didorong untuk lebih menghargai proses dibandingkan hanya berfokus pada hasil yang sempurna.
- d. **Penerapan Strategi Pengelolaan Diri:** Peserta memperoleh strategi praktis untuk mengurangi tekanan perfectionism, seperti menetapkan target yang realistis, mengelola waktu dengan baik, serta melatih penerimaan diri.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa tantangan yang teridentifikasi, di antaranya masih adanya kebiasaan peserta yang menetapkan standar terlalu tinggi terhadap diri sendiri serta pengaruh lingkungan akademik yang kompetitif. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan penguatan berkelanjutan agar pemahaman yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten.

Pembahasan menunjukkan bahwa metode penyampaian yang interaktif dan kontekstual efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kesehatan mental

dengan melepaskan standar kesempurnaan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil memberikan bekal penting bagi pelajar di SMA Dharmakarya "*Bye Bye Perfectionism: Lepas Standar Kesempurnaan yang Bikin Lelah*" di SMA Dharmakarya telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini membantu siswa memahami bahwa tuntutan untuk selalu sempurna dapat menimbulkan tekanan dan berdampak pada kesehatan mental serta proses belajar.

Melalui kegiatan ini, siswa mendapatkan pengetahuan dan cara sederhana untuk mengelola tekanan, seperti menetapkan target yang realistis dan menghargai proses belajar. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong siswa SMA Dharmakarya untuk memiliki pola pikir yang lebih sehat dan tidak terbebani oleh standar kesempurnaan yang berlebihan.

Kolaborasi dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang juga mencerminkan sinergi positif dalam mendukung pengembangan kapasitas generasi muda.

Untuk keberlanjutan kegiatan, beberapa hal yang dapat disarankan antara lain: Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Universitas Pamulang mencerminkan sinergi yang positif dalam mendukung pengembangan kapasitas generasi muda, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental dan pengelolaan diri sejak usia sekolah.

Untuk keberlanjutan kegiatan, beberapa hal yang dapat disarankan antara lain:

- a. **Pendampingan Lanjutan:** Mengadakan kegiatan lanjutan berupa pendampingan atau diskusi rutin agar siswa dapat menerapkan pemahaman tentang pengelolaan perfectionism secara berkelanjutan.
- b. **Penguatan Peran Sekolah:** Melibatkan guru dan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, dalam mendukung penerapan pola pikir yang sehat di lingkungan sekolah.
- c. **Pengembangan Materi:** Menyusun materi lanjutan yang lebih aplikatif terkait manajemen stres, penerimaan diri, dan keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan mental.
- d. **Kerja Sama Berkelanjutan:** Menjalinkan kerja sama jangka panjang antara Universitas Pamulang dan SMA Dharmakarya dalam bentuk program pengabdian masyarakat yang berkesinambungan.



Gambar 2.
Foto Bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhlurrahman, A. F. R., & Rahayuningsih, T. (2024). *The role of perfectionism on academic burnout in medical students: Testing the 2 × 2 model of perfectionism*. INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 9(1), 82–107.
- Gantari, N. S., Putri, A. R., & Lestari, D. A. (2025). *Hubungan antara physical appearance perfectionism dan body satisfaction pada pengguna TikTok*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, 11(1), 29–40.
- Madani, B. F., & Ambarini, T. K. (2021). *Hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja akhir pengguna Instagram*. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1(1), 45–54.
- Paramitha, M., Sari, A. P., & Wijaya, R. S. (2024). *Ketidakpuasan tubuh pada remaja: Peranan perfeksionisme dan komparasi sosial dalam media sosial*. JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 2(3), 215–224