SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

KECENDERUNGAN PERFECTIONISM SISWA SMA DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR: PERAN MEDIASI KECEMASAN AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Kornelia Erista Setiyanti[1], Sartika Pongsilurang[2], Putu Aninditha Veera Lakshmi[3], Selvia Vinata[4]
Universitas Bunda Mulia[1,2,3,4]
e-mail: korneliarista@gmail.com

Diterima: *28/2/2026*; Direvisi: *3/3/2026*; Diterbitkan: *12/3/2026*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perfeksionisme akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik sebagai variabel mediasi pada siswa SMA kelas XII di Kota Tangerang yang sedang menghadapi ujian akhir sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik pada fase akhir pendidikan menengah yang dapay memunculkan tekanan psikologis, khususnya pada siswa dengan kecenderungan perfeksionisme maladaptif. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain mediasi sederhana. Partisipan berjumlah 122 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi skala perfeksionisme akademik maladaptif, kecemasan akademik, dan prokrastinasi akademik yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik. Kecemasan akademik juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, perfeksionisme akademik memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Uji mediasi menunjukkan bahwa kecemasan akademik berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara perfeksionisme akademik dan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan perfeksionisme maladaptif pada siswa, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik. Penelitian menjelaskan mengenai dinamika psikologis siswa kelas XII dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.
Kata Kunci: *Prokastinasi Akademik, Kecemasan Akademik, Perfeksionis Akademik*

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of academic perfectionism on academic procrastination, with academic anxiety as a mediating variable among twelfth-grade high school students in Tangerang City who were preparing for their final examinations. The study was motivated by the high academic demands faced during the final stage of secondary education, which may generate psychological pressure, particularly among students with maladaptive perfectionistic tendencies. A quantitative approach with a simple mediation design was employed. The participants consisted of 122 students selected using purposive sampling based on predetermined criteria. The instruments used included scales measuring maladaptive academic perfectionism, academic anxiety, and academic procrastination, all of which had been tested for validity and reliability. The results indicated that academic perfectionism had a positive and significant effect on academic anxiety. Academic anxiety also had a positive and significant effect on academic procrastination. In addition, academic perfectionism had a direct and significant effect on academic procrastination. Mediation analysis revealed that academic

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

anxiety partially mediated the relationship between academic perfectionism and academic procrastination. These findings suggest that higher levels of maladaptive perfectionism are associated with increased academic anxiety, which in turn heightens students' tendency to delay academic tasks. This study provides insight into the psychological dynamics experienced by twelfth-grade students in coping with high academic demands.
Keywords: *academic procrastination, academic anxiety, academic anxiety*

PENDAHULUAN

Implementasi kebijakan strategis pendidikan di Indonesia melalui mandat wajib belajar dua belas tahun bertujuan untuk memastikan seluruh anak bangsa mendapatkan akses pembelajaran yang memadai hingga tingkat sekolah menengah atas. Kebijakan ini merupakan bagian integral dari agenda pembangunan nasional yang dirancang untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar mampu bersaing di kancah global. Namun, perjalanan siswa pada jenjang sekolah menengah atas tidaklah mudah, karena mereka dihadapkan pada realitas ujian akhir yang sering dianggap sebagai satu-satunya penentu masa depan akademis dan profesional. Kondisi ini memicu tekanan yang signifikan, mengingat keberhasilan dalam melewati fase ini menjadi prasyarat mutlak untuk melangkah ke jenjang perguruan tinggi yang diinginkan. Selain tuntutan akademis yang berat, siswa juga dituntut untuk memiliki berbagai *soft skills* pendukung seperti kepemimpinan dan komunikasi yang efektif (Khamalia et al., 2023; Putra & Ahmad, 2020; Rabani, 2023; Setiawan, 2021). Akibatnya, fokus siswa sering terpecah antara mengejar nilai sempurna dan membangun portofolio kegiatan ekstrakurikuler yang kompetitif. Ketegangan antara harapan kebijakan dan beban riil yang dirasakan siswa menciptakan dinamika yang sangat kompleks dalam ekosistem pendidikan menengah saat ini (D. & Nashori, 2023; Lallo et al., 2021; Sundari, 2021).

Secara perkembangan, siswa sekolah menengah atas berada pada fase remaja yang merupakan masa transisi kritis dari kanak-kanak menuju dewasa dengan segala kompleksitasnya. Periode ini ditandai oleh perubahan fundamental yang mencakup dimensi biologis, kognitif, serta sosioemosional yang saling berkaitan erat. Secara ideal, masa remaja seharusnya menjadi ruang bagi individu untuk mengeksplorasi identitas diri, membangun kemandirian, dan mengasah kemampuan berpikir abstrak dalam lingkungan yang suportif. Namun, kenyataannya para remaja sering kali terjebak dalam pusaran tuntutan lingkungan yang saling bertentangan antara keinginan pribadi dan ekspektasi sosial yang tinggi. Mereka harus mengelola gejolak emosional internal sembari menghadapi tekanan eksternal dari sekolah dan keluarga yang menuntut performa maksimal di berbagai lini kehidupan. Kesenjangan antara kebutuhan untuk bertumbuh secara alami dan paksaan untuk segera matang secara akademis menciptakan beban psikologis yang berlapis bagi mereka. Tekanan tersebut tidak jarang mengakibatkan krisis identitas dan masalah kesehatan mental yang dapat menghambat pencapaian potensi optimal mereka, sehingga masa remaja yang seharusnya penuh harapan justru berubah menjadi periode yang penuh kecemasan (Mawaddah & Prastya, 2023; Pande et al., 2024; Purnama et al., 2025; Sarfika et al., 2023).

Permasalahan perkembangan tersebut sering kali berujung pada munculnya fenomena *academic anxiety* yang menghantui pikiran dan perasaan para peserta didik di sekolah. Kecemasan ini didefinisikan sebagai ketakutan yang mendalam terhadap potensi kegagalan akademis di masa depan yang mampu mengganggu pola pikir dan respon fisik seseorang secara keseluruhan. Fenomena ini nyata terjadi di lapangan, seperti yang terlihat dari data survei di Kota Tangerang pada tahun dua ribu dua puluh lima, di mana mayoritas siswa kelas dua belas menunjukkan tingkat kecemasan yang berada pada kategori tinggi. Realitas ini sangat kontras

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

dengan gambaran ideal proses belajar yang seharusnya berlangsung secara antusias, gembira, dan penuh motivasi intrinsik. Faktanya, banyak siswa yang tampak lesu, diam, dan tidak bersemangat saat harus menghadapi rangkaian *try out* serta simulasi ujian akhir lainnya. Rasa khawatir akan tertinggal dari teman sejawat atau ketidakmampuan memikul tanggung jawab akademis menjadi beban mental yang melumpuhkan produktivitas mereka di ruang kelas. Kondisi psikologis yang tertekan ini membuktikan adanya urgensi untuk mengevaluasi kembali bagaimana beban kurikulum dan sistem evaluasi berdampak langsung pada kesejahteraan emosional siswa (Abdullah et al., 2025; Dzonlic et al., 2025; Mulya et al., 2021; Ritonga et al., 2025).

Salah satu dampak negatif yang paling nyata dari tingginya kecemasan tersebut adalah munculnya perilaku *academic procrastination* atau kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas. Secara konseptual, penundaan ini bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan bentuk pertahanan diri psikologis terhadap perasaan tidak nyaman atau takut akan kegagalan yang mungkin terjadi. Siswa cenderung menjauhi aktivitas belajar atau mengerjakan tugas ketika beban materi dianggap terlalu besar dan menakutkan untuk dihadapi segera. Berbagai faktor internal seperti kelelahan mental serta faktor eksternal berupa pola asuh dan kuantitas tugas yang berlebihan turut memperparah kondisi ini di sekolah. Munculnya *intention-action gap* atau kesenjangan antara keinginan untuk berprestasi dengan perilaku nyata menunjukkan adanya kegagalan dalam regulasi diri. Selain itu, *emotional distress* yang timbul akibat kebiasaan menunda justru menciptakan lingkaran setan kecemasan yang semakin dalam dan sulit untuk diputus secara mandiri. Ketika siswa merasa ragu akan *perceived ability* mereka, mereka akan semakin memilih untuk menghindar, yang pada akhirnya justru akan merugikan pencapaian akademik jangka panjang dan memperburuk kualitas kesehatan mental individu tersebut selama masa sekolah (Sari & Affandi, 2024; Warsah et al., 2023).

Faktor lain yang memperumit hubungan antara kecemasan dan penundaan adalah sifat *academic perfectionism*, terutama dalam bentuknya yang bersifat maladaptif dan merugikan individu. Secara ideal, keinginan untuk mencapai hasil terbaik adalah motivasi positif, namun *maladaptive perfectionism* justru membuat siswa menetapkan standar yang tidak realistis dan selalu merasa tidak puas. Penekanan berlebihan pada kesempurnaan tanpa celah ini menjadi pemicu utama munculnya keraguan diri dan kekakuan dalam bertindak di lingkungan akademis. Inovasi dari penelitian ini terletak pada upaya mengkaji peran *academic anxiety* sebagai variabel mediasi atau jembatan antara sifat perfeksionis dengan perilaku prokrastinasi pada siswa kelas dua belas. Nilai baru yang ditawarkan adalah pemahaman mendalam mengenai bagaimana tekanan untuk menjadi sempurna justru berujung pada kelumpuhan aksi melalui mekanisme kecemasan yang intens. Dengan mengungkap dinamika ini, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan strategi bimbingan konseling yang lebih komprehensif di wilayah Tangerang. Melalui identifikasi dini terhadap variabel-variabel psikologis ini, pendidik dapat membantu siswa mengelola ekspektasi mereka secara lebih sehat sehingga prokrastinasi dapat diminimalisir dan keseimbangan antara ambisi serta kesejahteraan mental dapat tercapai secara optimal.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian terdiri dari siswa SMA kelas 12 yang akan mengikuti ujian sekolah untuk menentukan kelulusan pada tahun 2025. Populasi siswa SMA di seluruh Kota Tangerang menurut DAPODIK (Data Pokok Pendidikan) sebanyak 43.633 murid, tetapi tidak disebutkan secara spesifik mengenai populasi siswa SMA kelas 12 di Kota Tangerang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

dengan metode purposive sampling. Non-probability sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih, sedangkan purposive sampling memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti memilih teknik ini karena tidak menemukan data yang akurat mengenai populasi siswa SMA kelas 12 di Kota Tangerang. Adapun kriteria yang ditetapkan, yaitu: (1)Siswa SMA kelas 12; (2) Domisili sekolah di Kota Tangerang. (3) Siswa akan/sedang mengikuti ujian akhir sekolah/kelulusan. Berdasarkan rumus Rumus Lemeshow maka di dapatkan minimal sample partisipan sebesar perkiraan sampel yang didapat berjumlah 122 sampel.

Penelitian ini menggunakan mediasi sederhana dengan perfeksionisme sebagai variabel prediktor, prokrastinasi akademik sebagai variabel kriteria dan kecemasan akademik sebagai variabel mediasi. Alat ukur yang digunakan untuk skala perfeksionisme adalah Frost Multidimensional Perfectionism Scale yang disusun berdasarkan teori Frost et al. (1990), yang terdiri dari 29 aitem mengenai perfeksionisme maladaptif dengan dimensi Concern Over Mistakes, Parental Expectations, Parental Criticism dan Doubts About Actions. Alat ukur sudah dilakukan try out dan teruji validitas dan reabilitas (r= 0,449 – 0,872; Cronbach alpha = 0,954), namun harus menggugurkan 1 aitem sehingga item yang digunakan adalah 28. Dalam mengukur kecemasan akademik, alat ukur yang digunakan adalah Anxiety Academic Scale (AAS) terdiri dari 11 aitem pernyataan unidimensional. Alat ukur juga sudah melakukan uji reabilitas dan validitas (r = 0,595-0,905; Cronbach Alpha = 0,945). Prokrastinasi diukur menggunakan skala Active Procrastination Scale – Bahasa Indonesia yang terdiri dari 16 aitem. Setelah melakukan try out dan uji validitas dan reabilitas maka 15 aitem digunakan dengan menghapus aitem nomor 2, maka alat ukur valid dan reliabel (r=0,452 – 0,801; Cronbach Alpha = 0,944).

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan satu variabel prediktor (independen), satu variabel kriteria (dependen) dan satu variabel mediator atau disebut juga dengan mediasi sederhana. Baron dan Kenny (1986) menjelaskan bahwa terdapat tiga syarat untuk menguji peran variabel mediator: 1) Variabel independen, (X) secara signifikan memprediksi variabel dependen (Y), 2) Variabel independen (X) secara signifikan memprediksi variabel mediator (M), 3) Variabel independen (X) secara signifikan memprediksi variabel dependen (Y) melalui mediator (M). Adapun hipotesis dengan mediasi sederhana menjelaskan bahwa variabel independen mempengaruhi variabel mediator, yang kemudian akan mempengaruhi variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Deskriptif

Partisipan pada penelitian ini adalah 122 siswa kelas XII yang tersebar dari beberapa wilayah Kota Tangerang seperti, Ciledug, Larangan, Karang tengah, Cipondoh, Pinang, Tangerang, Karawaci, Jatiumung, Cibodas, Periuk, Batuceper, Benda, dan Neglasari. Berdasarkan Jenis kelamin, partisipan tersebar dengan partisipan perempuan lebih banyak dibandingkan dengan partisipan laki-laki. Pada penelitian ini jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 orang dan perempuan sebanyak 81 orang. Partisipan pada penelitian ini pun terdiri dari beberapa usia walaupun dengan karakteristik yang sama yaitu siswa SMA kelas 12 yang mengikuti ujian. Partisipan dengan usia remaja (16-17 tahun) menjadi mayoritas pada penelitian ini yaitu 100 orang. Namun, terdapat partisipan dengan perkembangan *emerging adulthood* (18-20 tahun) yaitu 22 orang.

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

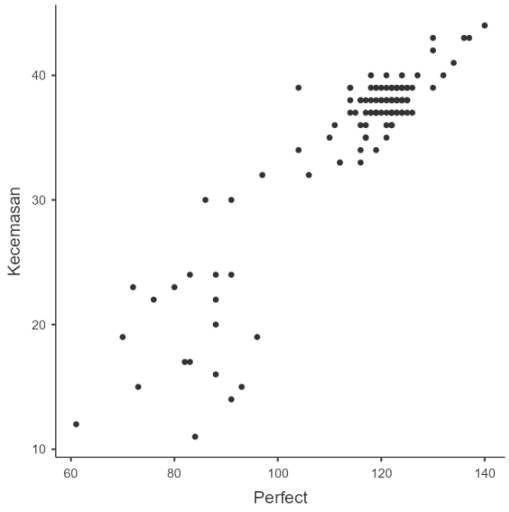
SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Uji Asumsi

Sebelum dilakukannya uji hipotesis atau mediasi, perlu dilakukannya uji asumsi untuk menentukan apakah uji mediasi dapat dilakukan menggunakan variabel ini. Uji Asumsi yang dilakukan adalah Linearitas, Multikoliearitas, dan *Independensi error:*

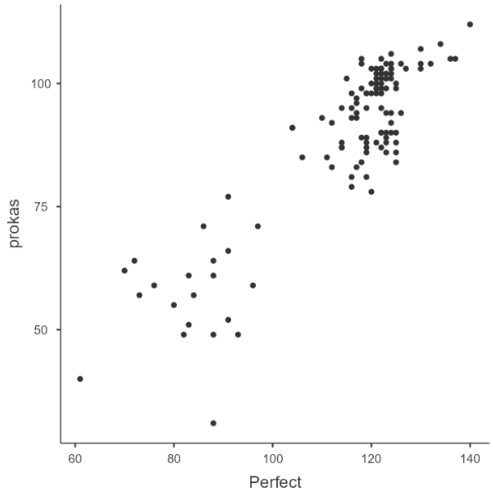
1. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan dengan menggunakan *scatterplot* untuk menentukan antar variabel memiliki hubungan linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan melihat hubungan antar Variabel, yaitu Perfectionism (X) terhadap Kecemasan Akademik (M); Perfectionism (X) terhadap Prokastinasi Akademik (Y); dan Kecemasan Akademik (M) terhadap Prokastinasi Akademik (Y). Pada *uji Scatterplot* yang harus terpenuhi pada linearitas adalah penyebaran titik yang mengikuti garis lurus, tidak membentuk suatu pola U/n/S/, dan memiliki hubungan konsisten naik atau turun. Berdasarkan syarat tersebut, berikut hasil hubungan antar variabel:



Gambar 1. Linearitas Perfectionism dan Kecemasan Akademik

Pemeriksaan gambar 1 asumsi linearitas melalui scatterplot menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme dan kecemasan membentuk pola linear positif tanpa indikasi pola kurvilinear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi Berdasarkan pemeriksaan scatterplot, hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik menunjukkan pola linear positif tanpa adanya pola kurvilinear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi.

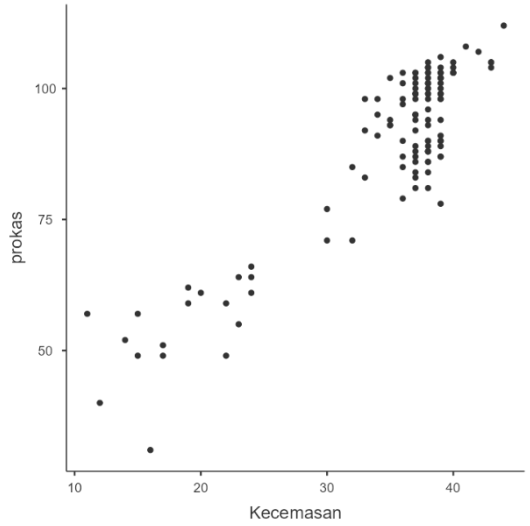


Gambar 2. Linearitas Perfectionism dan Prokastinasi Akademik

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Berdasarkan gambar 2 *scatterplot* antara kecemasan dan prokrastinasi akademik, terlihat pola hubungan yang cenderung membentuk garis lurus dengan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.



Gambar 3. Linearitas Prokastinasi Akademik dan Kecemasan Akademik

Berdasarkan gambar 3 uji asumsi linearitas antar variabel terlihat bahwa masing-masing variabel memiliki hubungan linear yang terlihat dari terpenuhinya syarat-syarat dari uji *scatterplot.* Hasil ini menunjukkan ketiga variabel dapat dilakukan uji mediasi.

2. Uji Multikolinearitas

Uji Asumsi yang dilakukan adalah uji multikolinearitas untuk melihat antar prediktor saling berkorelasi atau tidak dalam memprediksi dependent variabel. Hal yang harus terpenuhi adalah VIF <10 dan Tolerance >0,10, bila tidak terpenuhi maka variabel tidak berkorelasi untuk mengukur dependent variabel. Berikut hasil perhitungan Multikolinearitas:

Tabel 1. Perhitungan Multikolinearitas

	VIF	Tolerance
Kecemasan	6.08	0.165
Perfectionsm	6.08	0.165

Berdasarkan tabel 1 hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai tolerance sebesar 0,165 (>0,10) dan nilai VIF sebesar 6,08 (<10). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas yang signifikan antar variabel independen, sehingga model regresi layak digunakan.

3. Uji Independensi error

Uji Independensi eror berarti residual (kesalahan prediksi) antar observasi tidak saling berkorelasi. Asumsi ini wajib pada jalur mediasi, yang digunakan dengan melakukan uji Durbin Watson (DW). Hasil keputusan DW harus direntang 1.5-2.5 sehingga *error independent.*

Tabel 2. Perhitungan Independensi Error

Autocorrelation	Statistic	p
0.937	0.009	< .001

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Autocorrelation	Statistic	p
	0.559	0.786	< .001

Uji independensi error pada tabel 2 dilakukan menggunakan statistik Durbin–Watson. Hasil analisis menunjukkan nilai Durbin–Watson sebesar 0,786 yang mengindikasikan adanya autokorelasi positif. Namun demikian, mengingat data yang digunakan merupakan data cross-sectional yang diperoleh melalui kuesioner dan tidak bersifat runtut waktu, maka asumsi independensi error dapat dianggap terpenuhi dan model regresi tetap layak digunakan.

Uji Hipotesis

Berdasarkan data uji asumsi dapat dipastikan bahwa variabel-variabel yang digunakan memenuhi untuk uji mediasi. Uji mediasi dilakukan dengan menggunakan Jamovi dalam menguji mediasi kecemasan akademik apda perfectionsm dan prokastinasi akademik. Berikut hasil perhitungan mediasi:

Tabel 3. Mediasi Perfectionsm, Kecemasan Akademik, Prokastinasi Akademik

Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	0.572	0.0917	6.23	<.001
Direct	0.377	0.0972	3.89	<.001
Total	0.949	0.0456	20.81	<.001

Hasil analisis mediasi tabel 3 menunjukkan bahwa efek tidak langsung perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik melalui kecemasan signifikan (estimate = 0,572; Z = 6,23; p < .001). Efek langsung perfeksionisme terhadap prokrastinasi juga tetap signifikan setelah mediator dimasukkan (estimate = 0,377; Z = 3,89; p < .001). Efek total menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan (estimate = 0,949; p < .001). Dengan demikian, kecemasan berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademis. Sejalan dengan hal tersebut, dilakukan *path estimate* pada masing-masing variabel, dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4. Perhitungan Path Estimate

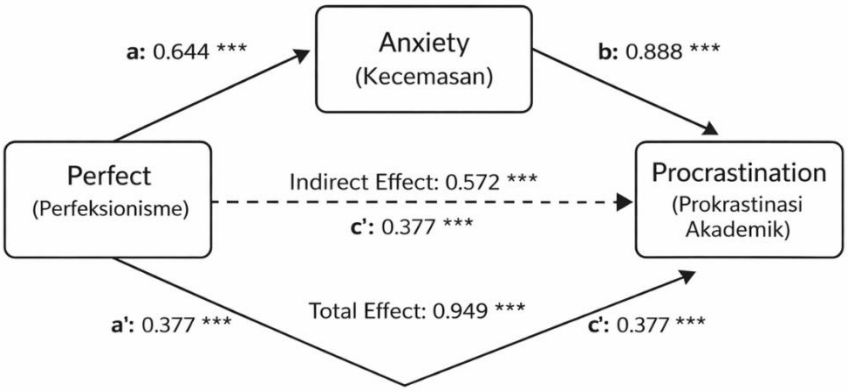
			Estimate	SE	Z	p
Perfectionism	→	Kecemasan	0.426	0.0171	24.89	<.001
Kecemasan	→	Prokastinasi	1.343	0.2086	6.44	<.001
Perfectionism	→	prokastinasi	0.377	0.0972	3.89	<.001

Hasil estimasi jalur tabel 4 menunjukkan bahwa perfeksionisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan (estimate = 0,426; Z = 24,89; p < .001). Selanjutnya, kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (estimate = 1,343; Z = 6,44; p < .001). Perfeksionisme juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik setelah mediator dimasukkan ke dalam model (estimate = 0,377; Z = 3,89; p < .001). Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

\



Gambar 4. Path Estimate Mediasi Kecemasan

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perfeksionisme akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik sebagai variabel mediasi pada siswa SMA kelas XII di Kota Tangerang. Pemilihan subjek penelitian ini didasarkan pada konteks kebijakan pendidikan nasional, yaitu penerapan Wajib Belajar 12 Tahun sebagaimana diamanatkan dalam Nawacita dan RPJMN 2015–2019 (Kemendikbud, 2015), yang menempatkan jenjang SMA sebagai fase krusial dalam menentukan kelulusan dan arah pendidikan lanjutan siswa. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme akademik dan prokrastinasi akademik tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga secara signifikan dimediasi oleh kecemasan akademik. Dengan jumlah sampel sebanyak 122 siswa, diperoleh hasil bahwa seluruh jalur dalam model mediasi menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan, baik jalur perfeksionisme terhadap kecemasan, kecemasan terhadap prokrastinasi, maupun perfeksionisme terhadap prokrastinasi secara langsung. Hasil ini sesiau dengan penelitian sebelumnya bahwa siswa SMA kelas XII yang berada pada fase persiapan ujian akhir sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi menghadapi tekanan akademik yang tinggi, sehingga rentan mengalami kecemasan akademik dan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Firmansyach et al., 2023; Jaya & Irawan, 2022; Labiro & Kusumiati, 2022; Yuniarti & Kardo, 2022).

Berdasarkan hasil perhitungan estimasi jalur menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik (estimate = 0,426; Z = 24,89; p < .001). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme akademik siswa, semakin tinggi pula kecemasan akademik yang mereka alami. Hasil tersebut sejalan dengan konsep perfeksionisme maladaptif yang dikemukakan oleh Frost et al , yaitu kondisi ketika individu menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis, disertai dengan evaluasi diri yang kritis dan ketakutan akan kegagalan (ÖZTÜRK & Doğanülkü, 2022; Şeref & Toker, 2025; Türkmen et al., 2025). Pada konteks siswa SMA kelas XII, standar akademik yang tinggi sering kali dikaitkan dengan tuntutan untuk lulus ujian akhir sekolah, memperoleh nilai yang baik, serta lolos seleksi masuk perguruan tinggi. Ketika standar tersebut dirasa sulit dicapai, siswa cenderung mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, yang kemudian memunculkan kecemasan akademik. Hal ini konsisten dengan temuan bahwa

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

kesulitan dalam mengelola waktu dan kecemasan adalah faktor-faktor pemicu prokrastinasi akademik (Rahayu et al., 2025).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perfeksionisme akademik maladaptif memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik (Wardani et al., 2021). Siswa dengan kecenderungan perfeksionisme maladaptif sering kali merasa bahwa hasil yang mereka capai belum cukup baik, meskipun secara objektif telah memenuhi tuntutan akademik. Perasaan "tidak pernah cukup" ini memperkuat tekanan internal dan meningkatkan kecemasan saat menghadapi tugas atau evaluasi akademik. Dalam konteks perkembangan remaja, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock, masa SMA merupakan fase yang ditandai dengan perubahan kognitif dan emosional yang signifikan (Salsabila et al., 2022). Remaja mulai memiliki kemampuan berpikir abstrak dan reflektif, namun belum sepenuhnya memiliki regulasi emosi yang matang. Hal ini menyebabkan tuntutan akademik yang tinggi dan ekspektasi terhadap kesempurnaan menjadi faktor yang sangat mudah memicu kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil analisis jalur menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (estimate = 1,343; Z = 6,44; p < .001). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini konsisten dengan definisi kecemasan akademik yang dikemukakan oleh (Arutmayanti & Astuti, 2023; Fernanda & Lidiawati, 2025), yang menyatakan bahwa kecemasan akademik mencakup perasaan takut, khawatir, dan stres terkait dengan kinerja akademik. Ketika siswa merasa cemas terhadap kemungkinan kegagalan, tanggung jawab akademik yang berat, serta perbandingan sosial dengan teman sebaya, mereka cenderung menghindari situasi yang memicu kecemasan tersebut. Penghindaran ini sering kali diwujudkan dalam bentuk perilaku prokrastinasi akademik, yaitu menunda mengerjakan tugas, menunda belajar, atau menghindari persiapan ujian hingga mendekati tenggat waktu. Milgram dan Toubiana menyebutkan bahwa penghindaran terhadap tugas akademik yang menimbulkan kecemasan merupakan salah satu mekanisme utama munculnya prokrastinasi akademik (Bakri, 2021; Halima et al., 2023; Miswanto, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Miswanto, 2022; Nuzulia & Hidayah, 2022) yang menemukan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Dalam konteks siswa kelas XII yang menghadapi ujian akhir dan UTBK, kecemasan terhadap masa depan, kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan orang tua dan lingkungan, serta ketakutan akan kegagalan menjadi faktor pendorong utama munculnya perilaku menunda. Selain melalui kecemasan akademik, hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik (estimate = 0,377; Z = 3,89; p < .001). Hal ini menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik tidak hanya memengaruhi prokrastinasi melalui peningkatan kecemasan, tetapi juga secara langsung berkontribusi terhadap munculnya perilaku menunda.

Berdasarkan (Cho & Lee, 2022; Muinao, 2024; Wardani et al., 2021) yang menyatakan bahwa individu dengan perfeksionisme maladaptif cenderung menunda pengerjaan tugas karena takut melakukan kesalahan dan merasa tidak mampu mencapai standar yang mereka tetapkan sendiri. Ketakutan akan hasil yang tidak sempurna menyebabkan siswa enggan memulai tugas, sehingga memilih untuk menunda sebagai bentuk perlindungan diri dari kemungkinan kegagalan. Pada siswa SMA kelas XII, perfeksionisme akademik dapat muncul dalam bentuk keinginan untuk memperoleh nilai sempurna, lulus dengan prestasi tinggi, atau

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

diterima di perguruan tinggi favorit. Ketika standar tersebut terasa terlalu berat, siswa dapat mengalami kebuntuan psikologis (mental block) yang mendorong mereka untuk menunda belajar atau mengerjakan tugas. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa efek tidak langsung perfeksionisme akademik terhadap prokrastinasi akademik melalui kecemasan akademik signifikan (estimate = 0,572; p < .001). Namun, efek langsung perfeksionisme terhadap prokrastinasi tetap signifikan setelah mediator dimasukkan ke dalam model. Dengan demikian, kecemasan akademik berperan sebagai mediator parsial. Mediasi parsial menunjukkan bahwa kecemasan akademik hanya menjelaskan sebagian dari hubungan antara perfeksionisme akademik dan prokrastinasi akademik. Sekitar 60% pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi disalurkan melalui kecemasan akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh jalur langsung atau faktor psikologis lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah kemampuan siswa dalam bertahan (Grit) dalam melakukan sesuatu (Kathleen & Basaria, 2021; Tannia & Monika, 2022; Tetambe et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh perfeksionisme akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik sebagai variabel mediasi pada siswa SMA kelas XII di Kota Tangerang yang sedang menghadapi ujian akhir sekolah dalam konteks kebijakan Wajib Belajar 12 Tahun di Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecemasan akademik, kecemasan akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, serta perfeksionisme akademik juga memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, kecemasan akademik terbukti memediasi secara parsial hubungan antara perfeksionisme akademik dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi kecenderungan perfeksionisme maladaptif siswa, semakin tinggi kecemasan yang dialami, dan pada akhirnya semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa dinamika perfeksionisme, kecemasan, dan prokrastinasi merupakan proses psikologis yang saling berkaitan dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi pada siswa kelas XII. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti grit, resiliensi, regulasi emosi, dan efikasi diri sebagai mediator atau moderator agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. Z., Jamal, A., Rashid, M. A. A., Lipa, M., & Yao, G. (2025). Exploring the causes of psychological distress among university students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2424. https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.9010194

Arutmayanti, N., & Astuti, B. (2023). Effectiveness of group guidance services with discussion techniques in reducing academic procrastination of class X students of SHS 4 Samarinda, Indonesia. *European Journal of Education Studies*, *10*(9). https://doi.org/10.46827/ejes.v10i9.4948

Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 578. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
Vol. 6, No. 2, Februari-April 2026
e-ISSN : 2774-5791 | p-ISSN : 2774-8022
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/secondary

Cho, M., & Lee, Y. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: The mediating effect of fear of failure. *Korean Journal of Medical Education*, *34*(2), 121. https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224

D., L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, regulasi diri, dan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *6*(2), 95. https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692

Dzonlic, A., Jelovica, L., & Miletić, B. (2025). Impact of oral exam stress on physiological parameters in students: Insights from smart bracelet monitoring - a pilot study. *Journal Human Research in Rehabilitation*, *15*(2), 352. https://doi.org/10.21554/hrr.092509

Fernanda, F., & Lidiawati, K. R. (2025). The impact of anxiety on academic procrastination among university students in Indonesia. *Jurnal Paedagogy*, *12*(2), 230. https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841

Firmansyach, M. E. B., Kusdaryani, W., & Lestari, F. W. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, *5*(4), 12738. https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2262

Halima, H., Khaeroni, C., & Widayat, P. A. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro. *PROFETIK Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, *4*(1), 83. https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5102

Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). Hubungan resiliensi dengan stres akademik selama pembelajaran tatap muka terbatas siswa kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan tahun ajaran 2021/2022. *Indonesian Counseling and Psychology*, *2*(2), 59. https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38837

Kathleen, E., & Basaria, D. (2021). The relationship between perfectionism and academic procrastination in college students learning online due to the COVID-19 pandemic. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.188

Khamalia, N. A. N., Yusuf, A., Zuhroh, N. E., & Jannah, R. R. (2023). Pengaruh pendidikan soft skills terhadap jenjang karir mahasiswa. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, *5*(6), 2386. https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.5800

Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3). https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354

Lallo, L., Yunus, M., AS, H., & Elpisah, E. (2021). Implementasi kebijakan peningkatan mutu sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, *5*(6), 6126. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1781

Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 115. https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180

Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, *4*(1), 125. https://doi.org/10.26539/pcr.41789

Muinao, L. (2024). Dimensions of perfectionism on anxiety sensitivity among adults. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, *12*(4), 339. https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

Mulya, T. W., Salvi, F., Gorczynski, P., Brown, T. W., & Sims-Schouten, W. (2021). The state and my happiness: Youth mental health, citizenship education and discursive contestations in contemporary Indonesia. *Children & Society*, *36*(1), 21. https://doi.org/10.1111/chso.12481

Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *4*(2), 64. https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24455

Öztürk, Ş. B., & Doğanülkü, H. A. (2022). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile kariyer stresi arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *DergiPark (Istanbul University)*. https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuefd/issue/79665/1195619

Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48

Purnama, P., Adam, A., & Alim, A. (2025). Krisis identitas remaja di era digital: Studi kualitatif tentang dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan relasi sosial. *Joong-Ki Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 255. https://doi.org/10.56799/joongki.v5i1.10886

Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, *2*(2). https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38837

Rabani, F. A. N. (2023). Analisis minat siswa melanjutkan studi ke perguruan tinggi sebagai bentuk investasi pendidikan untuk meningkatkan perekonomian. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, *3*(2), 113. https://doi.org/10.30659/jp-sa.3.2.113-122

Rahayu, K. P., Kasih, F., & Kardo, R. (2025). Efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan metode diskusi dalam meminimalisir prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 9 Kota Sungai Penuh. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, *5*(4), 1971. https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.6715

Ritonga, S., Sinaga, E., Agustina, N., Chanra, & Azhar. (2025). The impact of academic pressure on students' mental health in the context of modern education. *Zeniusi Journal*, *2*(2). https://doi.org/10.70821/zj.v2i2.64

Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *8*(2), 173. https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711

Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., Yeni, F., & Putri, D. E. (2023). Deteksi dini dan edukasi tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(2), 1262. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13479

Sari, D. N., & Affandi, G. R. (2024). The relationship between hardiness and student academic stress in limited face-to-face learning (PTM) at PGRI 9 junior high school Sidoarjo. *Psikologia Jurnal Psikologi*, *9*(1), 77. https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i2.7828

Setiawan, T. (2021). Sistem pendukung keputusan dengan analisis pencocokan profil untuk pemilihan jurusan di perguruan tinggi. *Jurnal Accounting Information System (AIMS)*, *4*(2), 9. https://doi.org/10.32627/aims.v4i2.144

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754

Şeref, İ., & Toker, E. (2025). Öğretmen adaylarının akademik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile topluluk karşısında konuşma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *DergiPark (Istanbul University)*. https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/93062/1637483

Sundari, A. (2021). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan prestasi non akademik siswa. *Munaddhomah Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v2i1.45

Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, *4*(4), 5203. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135

Tetambe, N. A., Faizah, A. B., Mayasari, R., & Rahmawati, R. (2022). Strategi bimbingan orangtua dalam menghadapi prokrastinasi akademik siswa selama masa pandemi Covid-19 di MTsN 1 Konawe. *Jurnal Mercusuar Bimbingan Penyuluhan Dan Konseling Islam*, *2*(1). https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i1.4388

Türkmen, M. R., Killik, E., & Saygılı, S. (2025). Sınav kaygısını biçimlendiren dinamikler: Aile, toplumsal- çevresel dan ekonomik etkenlerin bulanık AHP modellemesi. *İçtimaiyat*, 287. https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1744892

Wardani, R., Adelina, I., & Santoso, J. A. (2021). Prediticing academic procastinantion in students: Perfectionism, general self-efficacy, and sociodemographic factors. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(3), 49. https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.15558

Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. *At-Ta Dib Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 31. https://doi.org/10.47498/tadib.v15i1.1763

Yuniarti, Y., & Kardo, R. (2022). Motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik pada peserta didik. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, *5*(2), 90. https://doi.org/10.12928/empathy.v5i2.23639

Copyright (c) 2026 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah
https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9754