

Mindfulness-Based Intervention Kurang Efektif untuk Menurunkan Maladaptive Perfectionism dan Self-Criticism: Sebuah Meta Analisis

Livia Tanujaya, Ananta Yudiarto

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

e-mail: liviatanujaya@gmail.com

Abstract

The same characterization found in maladaptive perfectionism and self-criticism, namely target-oriented and self-judgment when the target is not achieved. Both are also associated with stress, anxiety and depressive symptoms and are therefore seen as negative. This meta-analysis study conducted using secondary data through previous studies that were reviewed with the aim of seeing the effectiveness of mindfulness-based interventions to reduce maladaptive perfectionism and self-criticism. A total of 10 articles were selected for the meta-analysis, which were selected based on inclusion and exclusion criteria. Participants varied from primary and secondary school students, and adults (18 years or above) with various characteristics, such as college students and patients. This research resulted in mindfulness interventions being less effective for reducing maladaptive perfectionism and self-criticism, with possibilities for further research with moderators or more research involved in the future.

Keywords: *Maladaptive Perfectionism; Mindfulness; Self-criticism; Psychological Intervention*

Abstrak

Maladaptive perfectionism dan self-criticism merupakan variabel dengan karakteristik yang seragam, yakni berorientasi kepada target dan memunculkan self-judgement apabila target tidak tercapai. Keduanya juga dikaitkan dengan stress, kecemasan dan gejala depresif sehingga dilihat sebagai hal yang negatif. Penelitian ini merupakan meta-analisis yang menggunakan data sekunder melalui penelitian terdahulu yang dikaji dengan tujuan melihat efektivitas intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan maladaptive perfectionism dan self-criticism. Sebanyak 10 artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Partisipan dalam penelitian yang dikaji memiliki berbagai rentang usia, mulai siswa sekolah dasar dan menengah, serta orang dewasa (18 tahun keatas) dengan berbagai karakteristik seperti mahasiswa dan pasien. Hasilnya, intervensi mindfulness kurang efektif untuk mengurangi maladaptive perfectionism dan self-criticism dan penelitian lanjutan masih sangat mungkin untuk dilakukan karena kebaruan penelitian ini.

Kata Kunci: *Intervensi Psikologi; Kritik Diri; Mindfulness; Perfeksionalisme Maladaptif*

I. Pendahuluan

Upaya menjadikan suatu pekerjaan atau diri sempurna, atau disebut perfeksionsime seringkali diasosiasikan sebagai hal negatif. Penelitian tersebut menyatakan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan neurotisme sehingga sering dikaitkan dengan psikopatologi seperti stres, kecemasan dan depresi (Smith et al., 2017; Yang et al., 2021). Perfeksionisme memiliki keterkaitan sekaligus menjadi bagian dari kepribadian (Bojanić et al., 2018) sehingga memiliki banyak bentuk dan implikasi.

Perfeksionisme adalah upaya seseorang untuk mengejar kesempurnaan dan menghindari kesalahan (Chang et al., 2020; Curran & Hill, 2019). Target yang tidak realistis dapat mempengaruhi performa dan hasil kerja individu, bahkan menurunkan motivasi dan meningkatkan prokrastinasi (Çapan, 2010; Kurtovic et al., 2019).

Self-evaluation yang berlebihan dapat membuat individu melakukan *self-criticism*, yang merupakan salah satu bentuk dari perilaku *maladaptive perfectionism*. *Self-criticism* adalah tendensi untuk mengevaluasi diri melalui standar-standar yang kurang realistis (Schanche et al., 2021). Pengukuran *self-criticism* dan *maladaptive perfectionism* banyak dilakukan bersamaan dalam berbagai penelitian karena keduanya berasal dari konsep yang sama yaitu *self-evaluation* yang berlebihan (Dunkley et al., 2003; Löw et al., 2020; Richardson & Rice, 2015). Hal ini sejalan dengan salah satu jenis perfeksionisme yang diperkenalkan Hewitt & Flett (1991, 2020) yaitu *self-oriented perfectionism* sebagai bentuk neurotik atau maladaptifnya (Powers et al., 2011).

Costa et al. (2016) juga menekankan asosiasi antara *self-criticism* dan *perfectionism*. Individu dengan *self-criticism* juga diikuti oleh karakteristik yang seragam dengan *perfectionism*, yaitu berorientasi pada tujuan dan menilai diri rendah apabila tidak berhasil tercapai (Costa et al., 2016). *Maladaptive perfectionism* dan *self-criticism* juga dikaitkan dengan stress, kecemasan dan gejala depresif (Mandel et al., 2015; Nealis et al., 2020; Zhang et al., 2017). Dua bentuk lainnya berasal dari orang lain dan masyarakat, yaitu *others-oriented perfectionism* dan *social prescribed perfectionism* (Hewitt & Flett, 1991; 2020).

Enam dimensi perfeksionisme diperkenalkan oleh Frost et al., 1990 (dalam Stoeber, 2018) yang meliputi kondisi internal (*personal standards*, *concern over mistakes*, dan *doubts over action*) serta kondisi eksternal (*parental expectations and criticism*, dan *organization*). Enam dimensi ini juga digunakan sebagai aspek pengukuran FMPS, yang menjadi alat ukur perfeksionisme terbanyak yang digunakan dalam meta analisis ini yaitu sebanyak tiga penelitian (James & Rimes, 2018; Ong et al., 2019; Shabani & Saadati, 2019) dalam penelitian meta-analisis ini.

Beberapa penelitian terkait dengan perfeksionisme banyak dilakukan untuk mengetahui efektivitas berbagai intervensi. Di Indonesia, mulai banyak dilakukan penelitian yang berkaitan dengan perfeksionisme dan *self-criticism*. Aditomo & Retnowati (2004) memaparkan bahwa perfeksionisme adalah variabel yang unik karena hampir semua dimensi perfeksionisme berkaitan dengan gejala depresif sehingga penelitian mengenai intervensi perfeksionisme akan memiliki implikasi yang besar. Penelitian lain yang dilakukan McGrath et al. (2012) menunjukkan bahwa *self-critical perfectionism* mempengaruhi gejala depresif, begitu pula sebaliknya.

Salah satu intervensi yang cukup populer baru-baru ini adalah *mindfulness*, yang juga dilakukan untuk menurunkan tingkat *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism*. *Mindfulness* adalah praktik pemusatan perhatian sepenuhnya terhadap kondisi saat itu tanpa

adanya penilaian sehingga timbul kesadaran dan penerimaan pada saat yang bersamaan (Kabat-zinn, 2003; Naik et al., 2013). *Mindfulness* dikorelasikan dengan tingkat stres dan depresi yang rendah (Parmentier et al., 2019), dan banyak dibuktikan sebagai intervensi yang efektif untuk berbagai kondisi klinis, seperti stress dan kecemasan (Smith et al., 2019; Wright et al., 2021).

Secara teori, terdapat kontradiksi dalam penelitian yang dilakukan mengenai *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism*. *Mindfulness* dapat membantu mengurangi *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism* (Tobin & Dunkley, 2021), karena pendekatan mindfulness adalah mengalami tanpa *judgement*, sedangkan orang dengan perfectionism dan *self-criticism* memiliki kesulitan dalam hal *acceptance* (Handorf, 2013). Namun, ada juga penelitian yang mengatakan bahwa mindfulness tidak efektif untuk mengurangi *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism* karena perfeksionisme merupakan bagian dari kepribadian sehingga kondisi *mindful* lebih sulit untuk dicapai (Flett et al., 2020) sedangkan sejauh ini, belum ada artikel yang menyatakan hubungan langsung antara mindfulness dan *self-criticism*.

Penelitian yang sedikit dan kebaruan topik menjadi pertimbangan kuat untuk menyusun meta-analysis ini, namun hal tersebut juga memungkinkan terjadi bias karena *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism* tentunya bukanlah hal yang benar-benar sama. Selain itu, dasar teori yang digunakan setiap penelitian yang dilibatkan dalam meta-analysis ini sangat mungkin berbeda. Contohnya, dimensi perfeksionisme oleh (Frost et al., 1990) berjumlah 6, sedangkan dimensi perfeksionisme oleh (Hewitt et al., 1991) berjumlah 3 dengan jenis yang berbeda. Selain itu, intervensi *mindfulness* yang dipilih tiap peneliti juga berbeda. Beberapa diantaranya yaitu MBCT, ACT, hingga Biblioterapi. Harapan dari penelitian meta analisis ini adalah semakin banyak penelitian yang membahas berbagai kemungkinan intervensi yang efektif untuk mengatasi *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism*.

II. Metode Penelitian

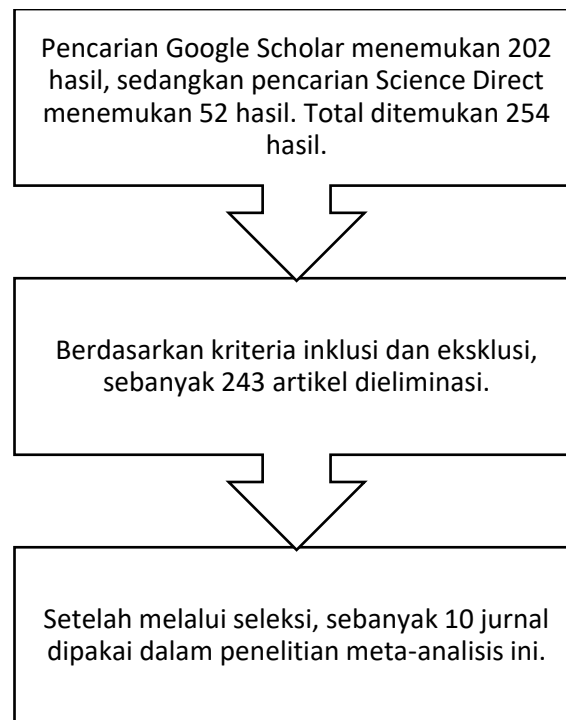
Penelitian yang digunakan dalam meta-analisis ini seluruhnya merupakan desain eksperimen dengan jenis *randomized controlled trial* (RCT). RCT merupakan studi eksperimen dengan membandingkan efek intervensi pada dua kelompok yang dibagi secara acak, namun tetap dengan mengontrol kondisi eksperimen agar pengukuran dapat tetap sesuai target (Bhide et al., 2018). RCT dapat dilakukan ketika mengevaluasi efektivitas dan keamanan intervensi. RCT yang disusun dan disintesis dapat menjadi dasar yang kuat ketika dilakukan *systematic review* dan meta-analisis.

Meta-analisis adalah temuan penelitian yang diintegrasikan dengan teknik kuantitatif sehingga menghasilkan *effect size* untuk menunjukkan kekuatan efektivitas intervensi terhadap

variabel dependen (DV) yang diukur (Shelby & Vaske, 2008). Teknik ini menekankan hasil di beberapa studi yang bertentangan dengan hasil dari satu penyelidikan. Hasil dari meta-analisis ini diintegrasikan dan dianalisis menjadi sebuah penelitian yang diharapkan mampu menjelaskan mengenai efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* terhadap *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism*.

Subjek penelitian terdiri dari berbagai kondisi yang meliputi usia dan kondisi lainnya. Tingkatan usia diukur berdasarkan tingkat pendidikan, mulai dari anak usia sekolah dasar, siswa sekolah menengah, mahasiswa hingga orang dewasa. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Olton-Weber et al., 2020), subjek yang dilibatkan adalah siswa SMP dengan karakteristik *gifted*. Orang dewasa yang terlibat dalam penelitian ini juga memiliki karakteristik yang beragam, seperti pasien migrain yang dilibatkan dalam penelitian Shabani & Saadati (2019) serta penderita gangguan depresif berulang yang dilibatkan dalam penelitian (Schanche et al., 2021).

Sumber-sumber yang digunakan untuk mendapatkan jurnal-jurnal penelitian yang membahas tentang efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* sebagai upaya menurunkan perfeksionisme maladaptif berasal dari *Google Scholar* dan *Science Direct*. Kata kunci yang digunakan oleh peneliti adalah *maladaptive perfectionism*, *mindfulness*, *self-criticism*, dan *psychological intervention*. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Waktu penerbitan antara tahun 2011-2021, (2) Berbahasa Inggris dan Indonesia, dan (3) memiliki data mengenai mean, SD, dan N (jumlah partisipan). Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu: (1) Berbahasa selain Inggris dan Indonesia, (2) Tidak ada penulisan yang jelas mengenai keterlibatan perfeksionisme dalam pengukuran penelitian, dan (3) Tidak ada penjelasan mengenai intervensi yang dilaksanakan.



Bagan 1. Sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian

Penelitian ini menggunakan pengukuran *standard effect size* oleh Hedge's g (Enzmann, 2015) yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu *small* ($P = 0.2$), *medium* ($P = 0.5$), dan *large effect size* ($P = 0.8$). Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi Jamovi versi 1.6.23.

III. Hasil Dan Pembahasan

Penelitian meta-analisis ini melibatkan 485 partisipan dari berbagai negara dan karakteristik subjek yang merupakan total dari 10 jurnal yang dipilih untuk dianalisis. Masing-masing jurnal menggunakan alat ukur dan intervensi yang beragam. Daftar penelitian yang digunakan tercantum dalam Tabel 1.

Tabel I. Daftar Jurnal Penelitian

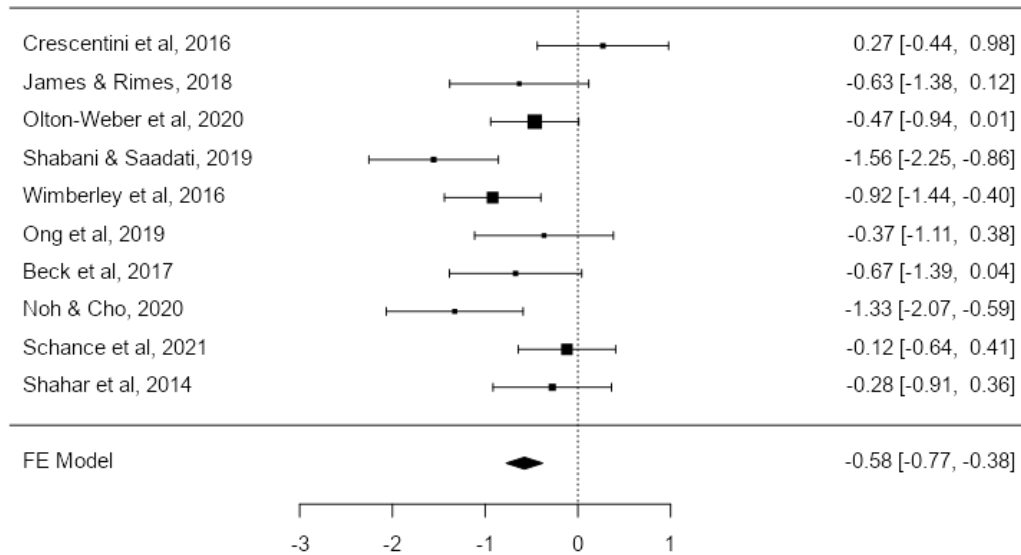
Peneliti	N	Subjek	Intervensi	Alat Ukur	D	Approximate 95% CI
Crescentini et al., 2016	31	Siswa sekolah dasar	MOM	CTRS-R aspek <i>Perfectionism</i>	0.27	-0.44 sampai 0.98
James & Rimes, 2018	60	Orang dewasa (18-39 tahun)	MBCT	FMPS	-0.63	-1.38 sampai 0.12
Olton-Weber et al., 2020	42	Siswa SMP <i>gifted</i>	<i>School-Based Mindfulness Programme</i>	CAPS	-0.47	-0.94 sampai 0.01

Peneliti	N	Subjek	Intervensi	Alat Ukur	D	Approximate 95% CI
Shabani & Saadati, 2019	45	Pasien rumah sakit dengan keluhan <i>migraine</i>	MBCT	FMPS	-1.56	-2.25 sampai -0.86
Wimberley et al., 2016	63	Orang dewasa	<i>Bibliotherapy</i>	APS-R	-0.92	-1.44 sampai 0.38
Ong et al., 2019	31	Orang dewasa (73,6% perempuan)	ACT	FMPS	-0.37	-1.11 sampai 0.38
Beck et al., 2017	37	Mahasiswa <i>Communication Science & Disorder</i> dan Lulusan <i>Speech-Language Pathology</i> (Perempuan)	<i>Mindfulness Practice</i>	APS-R	-0.67	-1.39 sampai 0.04
Noh & Cho, 2020	40	Mahasiswa Korea Selatan	<i>Mindfulness Lovingkindness Compassion Program</i>	FSCRS	-1.33	-2.07 sampai -0.59
Schanche et al., 2021	68	Individu 18 tahun keatas dengan gangguan depresif berulang;	MBCT	FSCRS	-0.12	-0.64 sampai 0.41
Shahar et al., 2014	38	Individu dengan tingkat <i>self-criticism</i> tinggi	LMP	FSCRS	-0.28	-0.91 sampai 0.36

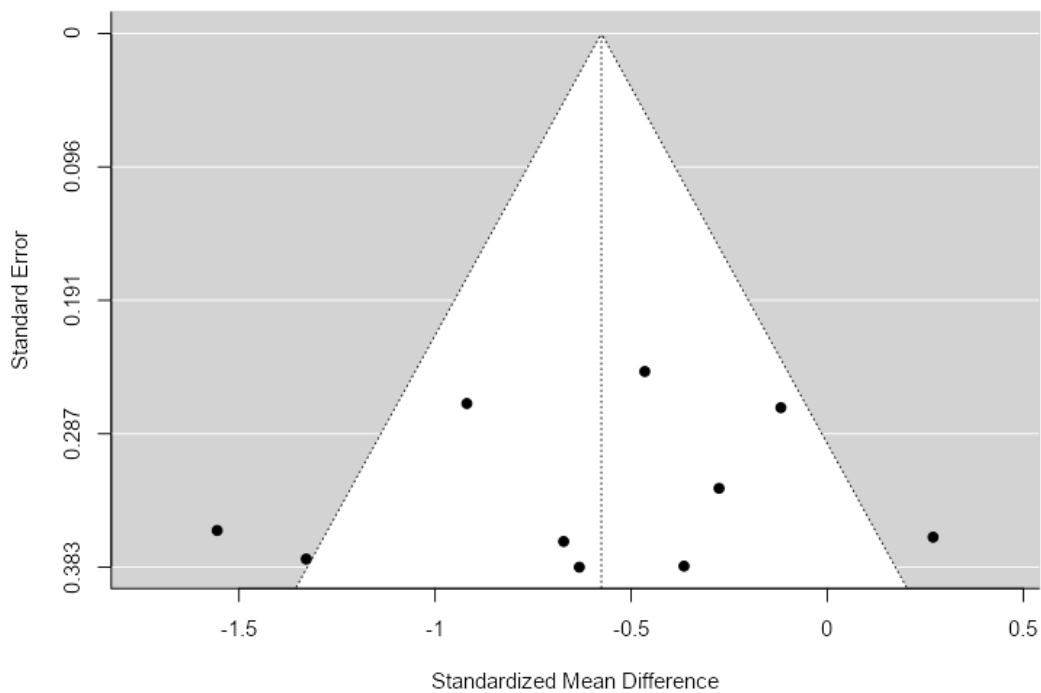
Berdasarkan pengukuran melalui aplikasi Jamovi, didapatkan beberapa hasil yaitu *effect size* dan bias publikasi. Heterogenitas penelitian ditunjukkan dengan $I^2 = 61.01\%$ sehingga menggunakan model *fixed-effects model*, yang menunjukkan bahwa penelitian yang terdapat pada meta analisis ini memiliki karakteristik homogen. Hasil *fixed-effects model* menunjukkan *medium effect size* dengan $P = -0.576$ dan $95\% CI = -0.773$ hingga -0.378 dan *egger's bias* $P = -0.873$. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki *medium effect size* untuk menurunkan perfeksionisme dan *self-criticism*. Hasil pengolahan data juga menunjukkan tidak adanya bias publikasi.

Berdasarkan *Forest Plot*, ditunjukkan bahwa semua data berada pada posisi yang kurang lebih sama, kecuali penelitian yang dilakukan oleh Crescentini et al. (2016). Hasil pada penelitian tersebut justru menunjukkan hasil yang positif dengan *small effect size* (0.27), yakni intervensi *mindfulness* tidak menunjukkan signifikansi terhadap penurunan *perfectionism*. Sembilan jurnal lain menunjukkan hasil yang negatif, dengan *large effect size* pada tiga

penelitian, yaitu yang dilakukan oleh Shabani & Saadati (2019), Wimberley et al. (2016), dan Noh & Cho (2020). Sedangkan berdasarkan *Funnel Plot*, *standardized mean difference* berada di angka -0.576 yang menunjukkan bahwa rata-ratanya *negative* walaupun 5 dari 10 penelitian menunjukkan *small effect size*. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kelompok kontrol (KE) lebih rendah dari kelompok eksperimen (KE) sehingga ditemukan hasil negatif.



Gambar 1. Forest Plot



Gambar 2. Funnel Plot

Hasil analisis terhadap 10 artikel yang dilakukan dengan bantuan aplikasi Jamovi menunjukkan bahwa 90% penelitian menunjukkan hasil yang negative atau intervensi mindfulness tidak signifikan terhadap perfeksionisme dan *self-criticism*. Namun, secara keseluruhan *effect size* dari penelitian ini masih digolongkan *medium*, sehingga perlu ditinjau kembali *effect size* dari masing-masing penelitian.

Perbedaan ditemukan justru antara sesama penelitian yang membahas perfeksionisme. Tiga penelitian yang membahas mengenai *self-criticism* justru menunjukkan hasil negative yang sejalan dengan hasil penelitian secara umum. Dua penelitian yang menunjukkan hasil berbeda dengan yang lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Crescentini et al. (2016) yang justru menunjukkan hasil positif.

Perbedaan yang paling terlihat terletak pada intervensi dan alat ukur yang digunakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Crescentini et al. (2016), intervensi yang digunakan adalah *Mindfulness-Oriented Meditation* (MOM). Uniknya, penelitian ini melibatkan anak-anak sekolah dasar. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka berhasil menunjukkan perkembangan regulasi atensi, namun tidak ada tanda-tanda penurunan gejala depresif.

Sedangkan dalam hasil pengukurannya, tingkat perfeksionisme justru lebih tinggi dalam kelompok kontrol, sedangkan dalam kelompok intervensi juga terjadi penurunan, namun sangat sedikit (dari 45.81 menjadi 45.12). Selain itu, yang melakukan penilaian adalah guru melalui alat ukur CTRS-R, sehingga dalam penelitian juga disebutkan bahwa penilaian subjektif bisa jadi membuat perbedaan dalam hasil penelitian. Subjek yang terlibat dan perbedaan dalam alat ukur dapat menjadi bias dalam penelitian meta analisis ini.

Penelitian lain yang menggunakan MOM sebagai intervensi dilakukan oleh Zaccari et al. (2021), namun untuk variabel dependen yang berbeda yaitu *sleep quality*. Intervensi MOM yang digunakan kurang lebih sama bila dibandingkan dengan yang dilakukan Crescentini et al. (2016), yaitu intervensi yang dilakukan selama 8 minggu dan menasar langsung ke latihan pernapasan dan relaksasi seluruh tubuh.

MOM memiliki perbedaan dengan intervensi lain yang digunakan dalam penelitian ini. Contohnya MBCT, yang digunakan dalam penelitian James & Rimes (2018) dan Shabani & Saadati (2019) yang sebenarnya masih merupakan pengembangan CBT yang melibatkan proses kognitif didalamnya (Mackenzie & Kocovski, 2016). MBCT juga dirancang untuk gejala depresif, sehingga secara teori seharusnya juga untuk menurunkan perfeksionisme dan *self-criticism* (James & Rimes, 2018).

Effect size terbesar terdapat pada penelitian Shabani & Saadati (2019) serta Noh & Cho (2020), sedangkan *effect size* terkecil ditemukan dalam penelitian Schance et al (2021).

Perbedaan *effect size* dari ketiga penelitian ini sangat besar sehingga hasil *effect size* keseluruhan sangat mungkin dipengaruhi oleh perbedaan ini. Pada *effect size* terbesar, angkanya cenderung sangat besar (>-1.00) sedangkan yang terkecil adalah -0.12 sehingga bila dirata-rata, hasilnya akan menjadi kurang representatif.

Penelitian yang memiliki *effect size* besar dalam *meta-analysis* ini hanya tiga, yaitu Shabani & Saadati (2019) dengan *effect size* sebesar -1.56 , Noh & Cho (2020) dengan *effect size* sebesar -1.33 , serta Wimberley et al (2016) sebesar -0.92 . Lima penelitian lainnya menunjukkan *small effect size*, serta penelitian James & Rimes (2018) dan Beck et al (2017) menunjukkan *medium effect size*.

Penelitian dengan *large effect size* menggunakan alat ukur dan intervensi yang seluruhnya berbeda. Shabani & Saadati (2019) menggunakan MBCT sebagai intervensi. MBCT awalnya juga dirancang sebagai intervensi untuk stres dan depresi yang dilakukan selama 5 minggu dan melibatkan praktik mindfulness, mencakup Gerakan meditasi dan praktik secara mandiri (Burgess et al., 2021). Noh & Cho (2020) menggunakan intervensi yang berbeda, yaitu MLCP. Intervensi ini dilaksanakan selama 8 sesi, dengan 3 sesi *mindfulness meditation* dan 5 sesi *lovingkindness and compassion practice*. Intervensi ini merupakan gabungan dari *mindfulness* dan *self-compassion* (Hofmann et al., 2011), sehingga hubungan *mindfulness* dan perfeksionisme dimoderatori oleh *self-compassion* yang secara teori juga berkorelasi negatif terhadap perfeksionisme dan *self-criticism* (Joachim Stoeber et al., 2020).

Penelitian terakhir, yaitu Wimberley et al. (2016) menggunakan *bibliotherapy* sebagai intervensinya. *Bibliotherapy* juga digunakan sebagai intervensi kelompok control dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zousel et al., 2013) sebagai media pembelajaran konsep perfeksionisme bagi anak sekolah dasar. Hasilnya, *bibliotherapy* sama-sama dapat digunakan dalam kedua penelitian ini. Penelitian yang dilakukan Wimberley et al. (2016) melibatkan orang dewasa, sehingga hal ini dapat memperkaya hasil temuan bahwa usia subjek tidak mempengaruhi efektivitas intervensi *bibliotherapy*. Masih banyak intervensi berbasis *mindfulness* lain yang dapat dipertimbangkan untuk diteliti lebih lanjut, mengingat jumlah penelitian dalam *meta-analysis* ini tidak tergolong besar ($k=10$).

IV. Simpulan dan Saran

Hasil kajian meta-analysis menunjukkan *medium effect size* (-0.576). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* kurang efektif atau kurang signifikan dalam menurunkan maladaptive perfectionism dan self-criticism.

Empat penelitian menunjukkan *small effect size* negatif, satu penelitian menunjukkan *small effect size* positif, dua penelitian menunjukkan *medium effect size* negatif, serta tiga penelitian menunjukkan *large effect size* negatif. Hal ini menunjukkan bahwa ada penelitian yang memberikan hasil signifikan dan tidak.

Perbedaan ini dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik partisipan, jenis intervensi, dan alat ukur perfeksionisme yang beragam. Untuk *self-criticism*, ketiganya menunjukkan hasil negatif namun dua diantaranya juga menunjukkan *small effect size*. Hal ini juga menunjukkan bahwa penelitian lanjutan sangat mungkin untuk dilakukan. Penelitian kedepannya juga dapat menyertakan artikel berbahasa Indonesia, karena saat ini tidak ada artikel yang membahas khusus mengenai intervensi berbasis *mindfulness* untuk *maladaptive perfectionism*, *self-criticism*, atau keduanya.

Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah jumlah penelitian yang dikaji. Jumlah penelitian yang lebih besar dan kaya diharapkan dapat membuat hasil yang lebih representatif, serta dapat menguji penelitian dengan karakteristik subjek, intervensi atau alat ukur yang benar-benar seragam. Penelitian yang akan datang juga dapat menyeragamkan *maladaptive perfectionism* dan *self-criticism* dalam dua penelitian terpisah.

Daftar Pustaka

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1, 1–14.
- Beck, A. R., Verticchio, H., Seeman, S., Milliken, E., & Schaaba, H. (2017). A Mindfulness Practice for Communication Sciences and Disorders Undergraduate and Speech-Language Pathology Graduate Students: Effects on Stress, Self-Compassion, and Perfectionism. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 1–15. <https://doi.org/10.32388/361986>
- Bhide, A., Shah, P. S., & Acharya, G. (2018). A simplified guide to randomized controlled trials. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 97(4), 380–387. <https://doi.org/10.1111/aogs.13309>
- Bojanić, Ž., Šakan, D., & Nedeljković, J. (2018). Personality Traits As Predictors of Perfectionism. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 16(1), 057. <https://doi.org/10.22190/fupes180515006b>

- Burgess, E. E., Selchen, S., Rector, N. A., & Diplock, B. D. (2021). A Brief Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention as a Population-Level Strategy for Anxiety and Depression. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*, 380–398.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5*(2), 1665–1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Chang, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2020). Exploring the relationship between perfectionism and academic burnout through achievement goals: a mediation model. *Asia Pacific Education Review, 21*(3), 409–422. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09633-1>
- Costa, J., Marôco, J., Gouveia, J. P., & Ferreira, C. (2016). Shame, Self-Criticism, Perfectionistic Self-Presentation and Depression in Eating Disorders. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 16*(3), 315–328.
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 7*(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Enzmann, D. (2015). *Notes on Effect Size Measures for the Difference of Means From Two Independent Groups: The Case of Cohen ' s d and Hedges ' g Formulas of Standardized Effect Size Measures for the Difference of Means From Two Independent Groups. January*, 1–5. <https://doi.org/10.13140/2.1.1578.2725>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on Three Decades of Research on Multidimensional Perfectionism: An Introduction to the Special Issue on Further Advances in the Assessment of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment, 38*(1), 3–14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Rose, A. L. (2020). Why Perfectionism Is Antithetical

- to Mindfulness: a Conceptual and Empirical Analysis and Consideration of Treatment Implications. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00252-w>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Handorf, A. (2013). Mindfulness and Perfectionism. *Discussions*, 8(2), 1–12.
<http://www.inquiriesjournal.com/articles/801/mindfulness-and-perfectionism>
- 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>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, Validity, and Psychometric Properties in Psychiatric Samples. *Psychological Assessment*, 3(3), 464–468.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: a Pilot Randomised Study. *Mindfulness*, 9(3), 801–814. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>
- Kabat-zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past , Present , and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Löw, A. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75(December 2019), 101808. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>

- Mackenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Trends and developments. *Psychology Research and Behavior Management, 9*, 125–132. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S63949>
- Mandel, T., Dunkley, D. M., & Moroz, M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *Journal of Counseling Psychology, 62*(4), 703–717. <https://doi.org/10.1037/cou0000101>
- McGrath, D. S., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Mushquash, A. R., Allen, S. L., Nealis, L. J., & Sherry, D. L. (2012). Reciprocal relations between self-critical perfectionism and depressive symptoms: Evidence from a short-term, four-wave longitudinal study. *Canadian Journal of Behavioural Science, 44*(3), 169–181. <https://doi.org/10.1037/a0027764>
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction. In *UF Department of Family Youth and Community Sciences* (pp. 1–6). <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Nealis, L. J., Sherry, S. B., Perrot, T., & Rao, S. (2020). Self-Critical Perfectionism, Depressive Symptoms, and HPA-Axis Dysregulation: Testing Emotional and Physiological Stress Reactivity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 42*(3), 570–581. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09793-9>
- Noh, S., & Cho, H. (2020). Psychological and Physiological Effects of the Mindful Lovingkindness Compassion Program on Highly Self-Critical University Students in South Korea. *Frontiers in Psychology, 11*(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585743>
- Olton-Weber, S., Hess, R., & Ritchotte, J. A. (2020). Reducing Levels of Perfectionism in Gifted and Talented Youth Through a Mindfulness Intervention. *Gifted Child Quarterly, 64*(4), 319–330. <https://doi.org/10.1177/0016986220953392>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 22*, 100444. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>
- Parmentier, F. B. R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili,

- M. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety in the general population: The mediating roles of worry, rumination, reappraisal and suppression. *Frontiers in Psychology, 10*(MAR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(7), 964–975. <https://doi.org/10.1177/0146167211410246>
- Richardson, C. M. E., & Rice, K. G. (2015). Self-critical perfectionism, daily stress, and disclosure of daily emotional events. *Journal of Counseling Psychology, 62*(4), 694–702. <https://doi.org/10.1037/cou0000100>
- Schanche, E., Vøllestad, J., Visted, E., Lillebostad Svendsen, J., Binder, P. E., Osnes, B., Franer, P., & Sørensen, L. (2021). Self-criticism and self-reassurance in individuals with recurrent depression: Effects of mindfulness-based cognitive therapy and relationship to relapse. *Counselling and Psychotherapy Research, 21*(3), 621–632. <https://doi.org/10.1002/capr.12381>
- Shabani, M., & Saadati, L. G. (2019). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and a Quality of Life-Based Therapy on Rumination in Patients With Migraine. *Avicenna J Neuro Psycho Psychology, 6*(1), 1–9. <https://doi.org/10.15171/ijbsm.2019.13>
- Shahar, B., Szepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2014). A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 22*(4), 346–356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>
- Shelby, L. B., & Vaske, J. (2008). Understanding meta-analysis: A review of the methodological literature. *Leisure Sciences, 30*(2), 96–110. <https://doi.org/10.1080/01490400701881366>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2017). Does perfectionism predict depression, anxiety, stress, and life satisfaction after controlling for neuroticism?: A study of canadian and Chinese undergraduates. *Journal of Individual Differences, 38*(2), 63–70. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000223>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review.

- Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367–390.
<https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16).
- Stoeber, Joachim, Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154(July 2019), 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136(November 2020), 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
- Wimberley, T. E., Mintz, L. B., & Suh, H. (2016). Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of a Bibliotherapy Intervention. *Mindfulness*, 7(2), 433–444. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0460-1>
- Wright, A., Fisher, P. L., Baker, N., O'Rourke, L., & Cherry, M. G. (2021). Perfectionism, depression and anxiety in chronic fatigue syndrome: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 140(June 2020), 110322. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110322>
- Yang, W., Morita, N., Zuo, Z., Kawaida, K., Ogai, Y., Saito, T., & Hu, W. (2021). Maladaptive perfectionism and internet addiction among chinese college students: A moderated mediation model of depression and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052748>
- Zaccari, V., Santonastaso, O., Mandolesi, L., De Crescenzo, F., Foti, F., Crescentini, C., Fabbro, F., Vicari, S., Curcio, G., & Menghini, D. (2021). Clinical application of mindfulness-oriented meditation in children with ADHD: a preliminary study on sleep and behavioral problems. *Psychology and Health*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1892110>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., Patterson, B., & Kaslow, N. J. (2017). Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion. *Journal of Death and Dying*, 80(2), 202–223. <https://doi.org/10.1177/0030222817729609>

Zousel, M. L., Rule, A. C., & Logan, S. R. (2013). Teaching Primary Grade Students Perfectionism through Cartoons Compared to Bibliotherapy. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 5(2), 199–218.