



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental
<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

ZAFIRA RAMADHANI & NURUL HARTINI*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dimensi-dimensi perfeksionisme dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini melibatkan 125 partisipan dari mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi lebih dari dua semester. Metode yang digunakan adalah survei dengan menyebarkan kuesioner melalui *google formulir* dan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) dan Ryff's Psychological Well-Being *scale* yang telah ditransalasi dan diadaptasi budaya. Analisis data menggunakan *Spearman's Rho* menggunakan *software SPSS version 25 for windows*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi-dimensi perfeksionisme dengan lima dimensi kesejahteraan psikologis dan tidak ada hubungan signifikan dengan dimensi personal growth.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologis, mahasiswa, perfeksionisme, skripsi*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between dimensions of perfectionism and dimensions of psychological well-being of students who are preparing their thesis. Participants in this study consisted 125 Airlangga University students who were preparing a thesis for more than two semesters. The study used a survey method by distributing questionnaires via google forms and using a correlational quantitative approach. The measuring instruments used are the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Ryff's Psychological Well-Being scale which have been translated and adapted in Indonesia. Data analysis used Spearman's Rho using SPSS version 25 for windows software. The results of the analysis show that there is a significant relationship between the dimensions of perfectionism and the five dimensions of psychological well-being. The results also show that none of the three dimensions of perfectionism have a relationship with the dimensions of personal growth.

Keywords: *college student, perfectionism, psychological well-being, thesis*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa adalah peserta didik yang menempuh jenjang pendidikan tinggi setelah lulus dari jenjang pendidikan menengah (LLDikti, 2012). Pendidikan tinggi memiliki enam program, salah satunya program sarjana (strata 1) yang biasa ditempuh selama tiga sampai empat tahun. Mahasiswa merupakan individu berkualitas yang mampu bersaing dengan kemajuan zaman (Lubis, 2019). Mereka digadang-gadang menjadi garda terakhir pemerintahan dan calon penerus bangsa. Untuk mewujudkan itu, mahasiswa mengemban berbagai tugas dan tanggung jawab yang tidak mudah agar tercipta sumber daya manusia yang unggul. Mahasiswa banyak dituntut dalam bidang akademik maupun non akademik (Lubis, 2019). Di tahun terakhir sebelum kelulusannya, mereka diminta untuk menyelesaikan karya terakhir yang disebut skripsi. Menurut Wirartha (2006 dalam Lubis, 2019), penulisan skripsi bertujuan memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa untuk menyelesaikan permasalahan ilmiah yang mereka temui melalui sebuah penelitian.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa skripsi kerap kali menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Tak sedikit mahasiswa mengalami hambatan selama mengerjakan skripsi hingga menyebabkan stres. Hambatan tersebut dapat berupa proses revisi berulang-ulang, kesulitan mendapatkan sumber referensi, lamanya mendapat *feedback* dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dan dosen pembimbing yang sibuk (Aulia & Panjaitan, 2019). Kingofong (2004 dalam Gunawinata dkk., 2008) menyebutkan setidaknya ada tiga permasalahan sistematis terkait pengerjaan skripsi. Pertama, kurikulum yang tidak aplikatif, integratif, dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi. Kedua, hubungan dosen dan mahasiswa yang tidak seimbang. Ketiga, sulitnya mengakses fasilitas yang dapat menunjang penelitian (Gunawinata dkk., 2008). Tak heran jika banyak mahasiswa tingkat akhir yang menyebut bahwa skripsi merupakan momok bagi mereka (Lubis, 2019).

Dilihat dari konteks mahasiswa di Universitas Airlangga, tekanan akademik yang dialami dapat dikatakan tinggi. Universitas Airlangga merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang masuk ke dalam deretan perguruan tinggi terbaik di dunia versi *Times Higher Education World University Rankings 2023* (THE WUR 2023). UNAIR, singkatannya, menjadi perguruan tinggi terbaik kedua di Indonesia berdasarkan THE WUR 2023 (Ihsan, 2022). Hal ini tentunya membuat kualitas pendidikan di UNAIR semakin tinggi diikuti dengan tekanan yang tinggi pula. Berdasarkan hasil wawancara pada enam mahasiswa UNAIR yang sedang mengerjakan skripsi, masalah yang paling banyak dialami adalah rasa malas, manajemen emosi yang buruk, bingung untuk memulai, menentukan topik, sulitnya menghubungi dosen pembimbing, kehilangan semangat dan motivasi, pertemanan yang merenggang, tekanan dari keluarga, hingga perfeksionisme. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa skripsi banyak mengalami berbagai masalah yang berdampak pada kondisi kesehatan mentalnya. Menurut Astuti (2013 dalam Saputra, 2020), berbagai masalah tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat

menyebabkan stres yang bisa berujung pada depresi. Hal tersebut tentunya tidak bisa dikesampingkan.

Banyaknya hambatan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan kondisi kesejahteraan psikologis mereka terganggu. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) dikonseptualisasikan ke dalam enam dimensi dalam diri seseorang, antara lain: *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, dan self-acceptance*. Individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila mereka mampu untuk mengatasi stressor dengan baik, mampu menentukan perilaku dan nasib mereka, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, mampu tumbuh dan berkembang, dapat membangun hubungan hangat dan intim dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna dalam hidup, serta mampu menerima kekurangan dan masa lalu dirinya.

Dilansir dari website *American Psychological Association* (APA, 2022 dalam Abrams, 2022), kondisi kesehatan mahasiswa sedang berada dalam krisis. Survei yang dilakukan oleh *Healthy Minds Study* pada 373 kampus menemukan bahwa sejak tahun ajaran 2020-2021 lebih dari 60% mahasiswa setidaknya memenuhi satu kriteria masalah kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 di Universitas Pendidikan Indonesia menemukan hasil sekitar 38% dari 79 mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah (Kurniasari dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Kim dan McKenzie disebutkan bahwa mahasiswa semester akhir lebih banyak menerima tekanan stres daripada mahasiswa semester awal (Saputra, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Saputra (2020) melakukan penelitian pada 142 mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi mendapati hasil bahwa 35 partisipan (24,6%) memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 63 partisipan (44,3%) memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 44 partisipan (30,9%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan jika lebih dari setengah partisipan dalam penelitian tersebut masih belum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik (tinggi).

Navalina (2017) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis ini bukannya tanpa ancaman. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kesejahteraan pada mahasiswa, seperti pengaturan waktu yang buruk, kurangnya dukungan sosial, kualitas tidur yang buruk (Aulia & Panjaitan, 2019), tingkat stres yang tinggi dan kecemasan (Agusmar dkk., 2019), adanya konflik dalam keluarga, dan faktor kepribadian yang di dalamnya terdapat konstruk perfeksionisme (Alim dkk., 2016). Perfeksionisme merupakan konstruk kepribadian yang ada dalam setiap diri individu, tak terkecuali mahasiswa skripsi (Gunawinata dkk., 2008). Perfeksionisme sendiri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, sebab perfeksionisme banyak diteliti memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental (Mukaromah dkk., 2020). Perfeksionisme ditemukan menjadi variabel prediktor yang signifikan dengan disfungsi psikologis pada populasi mahasiswa (Chang, 2006). Dari hal tersebut dapat dilihat jika perfeksionisme dapat memberikan banyak dampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sehingga penting untuk mengkaji lebih jauh mengenai bagaimana hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa itu sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Steel (2003 dalam Gunawinata dkk., 2008) menyebutkan bahwa mahasiswa skripsi tentunya akan memberikan usaha maksimal untuk hasil yang terbaik sehingga meningkatkan perfeksionisme dalam diri mereka (Gunawinata dkk., 2008). Dilansir dari theconversation.com, terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sherry dan Smith (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang substansial mengenai keinginan seseorang untuk menjadi serba sempurna selama 25 tahun terakhir. Seseorang dengan perfeksionisme yang berada pada taraf normal selalu berusaha mengerjakan sesuatu tanpa ada cela dan hal ini dapat mendorong dan meningkatkan kualitas diri (Oliver, 2022).

Menurut Bulina dan Kenny dan Hicks (2014, 2014 dalam Fallahchai dkk., 2019) perfeksionisme merupakan salah satu variabel penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Perfeksionisme sering dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis. Menurut Blatt (1995) perfeksionisme merupakan topik yang sudah lama menjadi sorotan akademik di negara-negara barat sebagai salah satu konstruk yang berkaitan dengan masalah psikologis. Perfeksionisme sendiri memiliki tiga dimensi atau aspek yaitu *self-oriented perfectionism* adalah bentuk tuntutan kesempurnaan yang berasal dalam diri dan ditujukan untuk diri sendiri, *other-oriented perfectionism* adalah bentuk tuntutan kesempurnaan yang ditujukan kepada orang lain dan *socially prescribe perfectionism* adalah pikiran atau keyakinan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan pada dirinya (Hewitt dkk., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Rice dan Ashby (2007) dilaporkan bahwa ada peningkatan prevalensi perfeksionisme yang sangat tinggi di kalangan mahasiswa. Mereka memiliki standar dan harapan kinerja yang tinggi. Oleh sebab itu, dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut juga tinggi (Win & Naing, 2020). Namun, hasil penelitian yang dilakukan oleh Navalina (2017) pada mahasiswa paduan suara Universitas Brawijaya menunjukkan hasil yang bertolak belakang. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi-dimensi perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis. Teixeira dan kawan-kawan (2021) juga menunjukkan hasil yang bertentangan bahwa tidak ada korelasi bivariat yang signifikan secara statistik antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di *dentistry academic*.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggarisbawahi isu yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu perfeksionisme dipandang sebagai konstruk kepribadian tidak menjamin seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya pengaruh perfeksionisme terhadap distress psikologis yang dirasakan mahasiswa (Hendarto, 2020). Sebagian perfeksionis dapat mengatasi distress psikologis tersebut dengan efektif, namun sebagian besar lainnya tidak bisa menghadapi sifat perfeksionisme yang semakin tinggi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Neuman (2007) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berfokus pada *problem* penelitian yang spesifik untuk dijadikan fokus penelitian dalam topik yang luas dengan teknik dan prosedur yang sudah ditentukan sejak awal. Sementara Sugiyono (2013) menyebut penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti sampel populasi tertentu yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian, serta analisis datanya bersifat statistik. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Jika dilihat dari kategori fungsionalnya, Azwar (2012 dalam Navalina, 2017) menggolongkan penelitian ini ke dalam penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki dan menguji sejauh mana variasi antar variabel berkaitan satu sama lain berdasarkan koefisien korelasi. Teknik pengambilan data berupa survei dengan menyebar kuesioner melalui gform. Kuesioner penelitian terdiri dari *informed consent*, data demografis, dan instrumen penelitian.

Partisipan

Pemilihan subjek penelitian menggunakan metode *purposive sampling*, yakni ada pertimbangan tertentu saat memilih subjek. Subjek penelitian yang digunakan memiliki kriteria mahasiswa aktif S1 Universitas Airlangga, berasal dari angkatan 2016 sampai 2019 yang sedang memprogram MK Skripsi selama lebih dari dua semester, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Jumlah sampel ditentukan dengan melakukan *a priori power analysis* dengan menggunakan *software G*Power*. Peneliti menggunakan *setting statistical test* berupa *correlation: point biserial model two-tailed*. Perhitungan tersebut dapat memberikan informasi mengenai ukuran sampel yang dibutuhkan untuk mendeteksi *effect size* sebesar 0,3 dengan *statistical power* 85% dan α 5%. Melalui penghitungan, diketahui total sampel yang dibutuhkan minimal sebanyak 93 orang. Penelitian ini melibatkan 125 orang yang sesuai dengan kriteria.

Pengukuran

Alat ukur perfeksionisme dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) merupakan skala dengan 45 aitem yang mengukur *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribe perfectionism* yang telah dipublikasikan oleh Septiania et al. (2019). Skala MPS tersebut telah ditranslasi ke dalam bahasa Indonesia dan dirater serta disupervisi dosen. MPS tersebut diuji coba ke 100 mahasiswa Universitas Airlangga dengan reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.877 dan validitas yang digunakan menggunakan *content validity* yang didampingi oleh dosen pengajar yakni Bapak Dimas Arya Wicaksono S.Psi., M.Sc. Karena banyaknya aitem yang gugur, peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada 35 mahasiswa Universitas Airlangga. MPS yang digunakan berbentuk skala likert dengan 6 pilihan jawaban (“1=sangat tidak setuju” sampai “6=sangat setuju”). Dari 45 aitem yang ada, 15 aitem di antaranya gugur karena tidak valid. Sehingga nilai reliabilitas diperoleh dengan melihat *alpha cronbach* sebesar 0.938.

Sementara kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan Ryff’s Psychological Well-being Scale yang telah ditranslasi ke Bahasa Indonesia dan diadaptasi budaya oleh Rachmayani & Ramdhani (2014). Dari hasil penelitian yang melibatkan 140 mahasiswa di Indonesia sebagai partisipan penelitiannya diketahui bahwa Ryff’s Psychological Well-being Scale memiliki validitas yang tinggi dilihat dari korelasi aitem dengan totalnya berkisar antara 0,304 hingga 0,580.

Sedangkan reliabilitas skala dilihat dari *cronbach alpha* sebesar 0,912 dengan total seluruh aitem sebanyak 48 aitem. RPWB yang telah diadaptasi tersebut berbentuk skala likert dengan lima pilihan (“1=sangat tidak setuju” sampai “5=sangat setuju”).

Analisis Data

Intrumen disebarkan kepada subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melalui link *Google Form*. Penyebaran dapat dilakukan melalui media sosial ataupun survei secara langsung. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan perangkat *SPSS version 25 for windows* dan dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Uji yang dilakukan berupa uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas) dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-oriented perfectionism* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan dimensi *autonomy* ($r = -0,345$; sig.= 0,000 ($p < 0,05$)) dan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan dimensi *purpose in life* ($r = 0,234$; sig. = 0,009 ($p < 0,005$)). Dimensi *other-oriented perfectionism* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan dimensi *positive relation with others* dan *autonomy* ($r = -0,177$; sig. = 0,049 ($p < 0,05$) dan $r = -0,220$; sig. = 0,014 ($p < 0,05$)). Dimensi *socially prescribe perfectionism* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan dimensi *self acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery* ($r = -0,225$; sig. = 0,012 ($p < 0,05$), $r = -0,431$; sig. = 0,000 ($p < 0,05$), dan $r = -0,313$; sig. = 0,000 ($p < 0,05$)).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara dimensi perfeksionisme dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi lebih dari dua semester. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan dengan menggunakan teknik *Spearman's Rho* dengan bantuan *software SPSS version 25 for windows* diperoleh hasil hubungan yang signifikan antara dimensi perfeksionisme dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi lebih dari dua semester menunjukkan adanya korelasi.

Dimensi *self-oriented perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi *autonomy*. Individu dengan *self-oriented perfectionism* sebenarnya memiliki akar kebutuhan interpersonal akan kekaguman, pengakuan, dan persetujuan. Kesempurnaan dapat tercapai apabila individu telah memenuhi kebutuhan interpersonal tersebut. Dalam hal ini seorang *self-oriented perfectionism* sebenarnya belum mampu secara mandiri untuk menentukan nasib mereka sendiri sebab mereka masih memerlukan pengakuan orang lain. Oleh sebab itu mereka banyak digambarkan dengan cerminan dorongan dan tekanan yang berasal dari dalam untuk “harus” menjadi sempurna dengan memenuhi kebutuhan interpersonalnya. *Self-oriented perfectionism* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *purpose in life*. Dalam kehidupan sehari-harinya, seseorang dengan *self-oriented perfectionism* selalu berfokus pada penyempurnaan diri dan menutupi aspek diri yang terlihat tidak sempurna. Oleh sebab itu mereka selalu membuat rencana yang bertujuan untuk menutup aspek diri yang kurang (Hewitt dkk., 2017).

Dimensi *other-oriented perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi *positive relation with others* dan *autonomy*. Seorang perfeksionis memiliki kesulitan memperlakukan orang lain dalam sebuah hubungan dengan baik, terlebih pada individu dengan kecenderungan *other-oriented perfectionism*. Seseorang dengan *other-oriented perfectionism* memunculkan emosi negatif dan perilaku agresif kepada "target" karena dirasa gagal memenuhi standar kesempurnaan yang diberikan kepadanya. Hal ini nantinya akan menjadi masalah dalam sebuah hubungan (Hewitt dkk., 2017). Seseorang dengan *other-oriented perfectionism* juga memiliki hubungan negatif signifikan dengan dimensi *autonomy*. Hal ini dapat dilihat karena kesempurnaan dan kesuksesan individu bergantung pada usaha dan hasil yang diperoleh oleh "target" dan bukan atas usahanya sendiri. Dengan kata lain, mereka masih belum mampu untuk mengambil keputusan dan merealisasikannya sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

Dimensi *socially prescribe perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Perfeksionisme muncul sebagai respon agar individu terhindar dari hukuman dan mendapatkan rasa diterima oleh lingkungan. Seorang dengan *socially prescribe perfectionism* akan merasa ditolak apabila ia gagal memenuhi ekspektasi orang lain. Hal tersebut secara tidak langsung akan membuat individu tidak bisa menerima fakta bahwa setiap orang pasti memiliki kekurangan dalam dirinya. Menurut Sheldon dan kawan-kawan (2001 dalam Hewitt dkk., 2017) *autonomy* merupakan salah satu aspek kebutuhan psikologis yang teratas. Seorang dengan *socially prescribe perfectionism* biasanya memaksakan pemenuhan atas tuntutan dan harapan orang lain sehingga menurunkan *autonomy* mereka. Sebab ketergantungan mereka terhadap ekspektasi orang lain membuat mereka merasa bisa mencapai kesempurnaan dan keberhasilan (Hewitt dkk., 2017). Individu dengan *socially prescribe perfectionism* memiliki pandangan bahwa semakin baik tugas yang mereka kerjakan, maka semakin tinggi pula ekspektasi orang lain. Kesuksesan bagi mereka akan membawa harapan yang lebih tinggi hingga terkadang menjadi tuntutan yang mustahil dilakukan. Ekspektasi ini selanjutnya dapat menjadi *stressor* bagi perfeksionis yang dapat membuatnya mengalami kesulitan untuk mengendalikannya. Hal ini dapat membuat kemampuan *environmental mastery* perfeksionis menjadi menurun (Hewitt dkk., 2017).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi perfeksionisme menunjukkan adanya korelasi dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi lebih dua semester. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anand dan Nagle (2016) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tiga dimensi perfeksionisme dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut dijelaskan pada dimensi *socially prescribe perfectionism* memiliki hubungan dengan arah yang negatif dan signifikan dengan dimensi *autonomy*, *personal growth*, dan *purpose in life*. Penelitian oleh Kakavand dan Andish (2016 dalam Navalina, 2017) juga mengatakan bahwa seorang perfeksionis memegang teguh prinsip untuk mencapai kesuksesan. Mereka juga selalu mengevaluasi diri mereka sendiri dengan kritis. Hal ini membuat mereka tidak bisa menikmati proses, perjuangan, dan kerja kerasnya sehingga mengakibatkan terkikisnya tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian oleh Butt (2010) pada mahasiswa di Pakistan menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological distress* dan juga memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis meskipun tidak signifikan. Inti dari penelitian tersebut adalah perfeksionisme memiliki efek yang signifikan terhadap dua dimensi kesejahteraan psikologis, yakni pada dimensi *environmental mastery* dan *purpose in life*.

Penelitian ini juga mendapat hasil adanya hubungan yang tidak signifikan antara dimensi perfeksionisme yakni *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribe*

perfectionism dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat disebabkan karena tidak adanya faktor yang menjadi jembatan penghubung (mediator maupun moderator). Seperti yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan Chang (2006) melalui *path analysis* menunjukkan bahwa stres merupakan variabel mediator yang sepenuhnya memediasi hubungan antara *socially prescribe perfectionism* dengan tiga dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, dan *purpose in life*. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Aryani dan kawan-kawan (2020) yang menunjukkan bahwa stres diterima sebagai variabel mediator yang menjembatani pengaruh perfeksionisme terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin. Dari hasil analisis diketahui jika tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor dimensi perfeksionisme pada laki-laki dan perempuan. Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbedaan skor perfeksionisme mahasiswa S1 Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi. Namun, terdapat perbedaan signifikan skor antara laki-laki dan perempuan pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Skor pada dimensi *positive relation with others* antara laki-laki dan perempuan ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh Hewitt dan kawan-kawan (2017) bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki gaya interpersonal yang berbeda-beda. Pada *other-oriented perfectionism*, perempuan ditemukan memiliki banyak masalah interpersonal. Perempuan dengan *socially prescribe perfectionism* dikaitkan dengan tekanan antarpersonal dengan orang lain. Sementara perempuan dengan *self-oriented perfectionism* menunjukkan sedikit kecenderungan terhadap kesulitan dalam menyenangkan orang lain, terlalu peduli dan percaya pada orang lain, dan terlalu permisif dalam sebuah hubungan.

Jenis kelamin dapat memberikan pengaruh terhadap perbedaan skor pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yakni dimensi *autonomy* dan *environmental mastery*. Responden laki-laki diketahui memiliki mean skor yang lebih tinggi dibandingkan responden perempuan pada kedua dimensi tersebut. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Matud dan kawan-kawan (2019) bahwa laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi *autonomy* dibanding perempuan. Penelitian oleh Gómez-Baya dan kawan-kawan (2018) juga menunjukkan hasil serupa. Laki-laki diketahui memiliki skor yang tinggi pada dimensi *autonomy*. Kebutuhan *autonomy* pada responden laki-laki di sini mencerminkan kebutuhan individu untuk mengambil tindakan dan membuat keputusan secara mandiri. Responden laki-laki juga diketahui memiliki mean skor yang lebih tinggi dibandingkan perempuan pada dimensi *environmental mastery*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Grabowska-Chenczke dan kawan-kawan (2022) dan García dan kawan-kawan (2019). Hal ini berarti responden laki-laki lebih mampu untuk memilih, membuat, dan mengelola lingkungan yang rumit dengan tepat beserta stressor di dalamnya dibanding responden perempuan.

Penelitian ini juga menemukan hasil hubungan yang tidak signifikan antara variabel penelitian. Salah satu alasan tidak signifikannya hubungan antara dimensi perfeksionisme dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis adalah adanya faktor lain yang lebih memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis seperti *academic burnout* dan prokrastinasi. Hasil penelitian Seong dan kawan-kawan (2021) menyebutkan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan yang dekat dengan masalah adaptasi di sekolah dan kesejahteraan psikologis. *Academic burnout* sendiri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Ulya, 2022). Kecemasan juga merupakan faktor yang turut menjadi prediktor tidak baiknya kesejahteraan psikologis seseorang. Kecemasan yang berlebihan

akan perasaan tidak mampu dalam pengerjaan skripsi dapat menjadi pertanda bahwa mahasiswa belum memenuhi keenam dimensi kesejahteraan psikologis (Agusmar dkk., 2019).

Selain itu perlu diketahui bahwa Hewitt dan Flett juga telah menyebutkan bahwa tidak selamanya perfeksionisme selalu berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis (Chang, 2006). Mereka yang memiliki perfeksionisme adaptif dapat memberikan keuntungan pada tingkat kesejahteraan psikologisnya. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi beberapa diantaranya tergolong memiliki perfeksionisme yang tinggi, namun tidak semua dari mereka memiliki perfeksionisme yang maladaptif. Temuan penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian oleh Navalina (2017) yang didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis. Teixeira dan kawan-kawan (2021) juga menunjukkan hasil yang bertentangan dengan penelitian ini. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada korelasi bivariat yang signifikan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di *dentistry academic*. Di luar dari sifat perfeksionisme yang ada dalam diri responden penelitian ini, tidak semua dari mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal tersebut dapat terjadi karena sebagian dari mereka memiliki strategi *coping stress* yang baik. Terlebih ketika mereka merasa tidak ada kemajuan atau jenuh dengan proses penyusunan skripsi yang tak kunjung selesai akibat perfeksionisme, mereka mampu mengatasinya dengan baik. Mahasiswa skripsi telah memiliki kesejahteraan psikologisnya sendiri terlepas dari rendah tingginya atau baik dan tidak baiknya tingkat kesejahteraan psikologis tersebut.

SIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa variabel perfeksionisme memiliki hubungan yang signifikan dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi. Dimensi *self-oriented perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *autonomy* dan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *purpose in life*. Dimensi *other-oriented perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *positive relation with others* dan *autonomy*. Sementara dimensi *socially prescribe perfectionism* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Namun, masih terdapat hubungan yang tidak signifikan antara dimensi perfeksionisme dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yang lain. Selanjutnya, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada skor tiga dimensi perfeksionisme antara laki-laki dan perempuan. Namun, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada dua dimensi kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan, yakni dimensi *autonomy* dan *envoronmental mastery*.

Peneliti mengakui masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Jumlah subjek penelitian yang sedikit dan waktu yang terbatas menjadi kendala utama dalam penelitian ini, sehingga penelitian yang akan datang diharapkan untuk lebih mempertimbangkan jumlah subjek penelitian agar mencakup kriteria yang lebih luas dan memiliki waktu yang cukup untuk pengambilan data. Belum banyaknya penelitian di Indonesia yang meneliti mengenai topik serupa dapat menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti kembali dengan memasukkan variabel lain dan dengan konteks yang lebih luas untuk memperkaya hasil penelitian. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan analisis data yang lebih mendalam dengan mempertimbangkan analisis data yang lebih tahan terhadap penyimpangan asumsi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak-pihak yang turut membantu dan partisipan yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner serta pengasuh-pengasuh panti asuhan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Zafira Ramadhani dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 1, 1–14.
- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.238>
- Anand, K., & Nagle, Y. K. (2016). Perfectionism as Predictor of Psychological Wellbeing among College Students. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*, 16(5), 35–39. <http://socialscienceresearch.org/index.php/GJHSS/article/view/1831>
- Aryani, F. X., Koesma, R. E., & Zamralita. (2020). The Role of Perfectionism Dimensions to Psychological Well-Being in First Year Students with Stress as a Mediator. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 439(Ticash 2019), 612–621. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.102>
- Butt, F. M. (2010). The role of perfectionism in psychological health: A study of adolescents in Pakistan. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 125–147. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.227>
- Chang, E. E. (2006). Perfectionism and Dimensions of Psychological Well-being in a College Student Sample: A Test of a Stress-Mediation Model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001–1022.
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Jami, A. M. (2019). Well-being and Perfectionism in Students: Adaptive versus Maladaptive. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1(3), 222–230. <https://doi.org/10.29252/ieepj.1.3.222>
- García, P. J. J., Fernández, F. M., Gallegos, L. I. F., Bencomo, E. F. O., Lira, C. J., & Vásquez, S. I. A. (2019). Perceived Psychological Well-Being Among University Students: A Comparative Study by Gender. *European Scientific Journal ESJ*, 15(13), 318–326. <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n13p318>
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A. M., & Salinas-Pérez, J. A. (2018). Gender differences in psychological well-being and health problems among european health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071474>



- Grabowska-Chenczke, O., Wajchman-świtalska, S., & Woźniak, M. (2022). Psychological Well-Being and Nature Relatedness. *Forests*, 13(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/f13071048>
- Gunawinata, V. An. R., Nanik, N., & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256–276.
- Hendarto, W. T. (2020). *Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa* [Universitas Kristen Satya Wacana]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/22034>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relation Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 25–40.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Navalina, V. K. F. (2017). *Hubungan antara Perfeksionisme dengan Psychological Well-being pada Anggota Paduan Suara Mahasiswa*. Universitas Brawijaya.
- Neuman, W. L. (2007). *Basic of Social Research* (Second edi). Pearson Education, Inc.
- Oliver, A. (2022). *Menjadi Perfeksionis: Baikkah untuk Perkembangan Karier dan Kesehatan Mental?* glints. <https://glints.com/id/lowongan/perfeksionis-adalah/#.YvuqK3ZBzIW>
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *PROCEEDING: Seminar Nasional Psikometri, February*, 253–254. <https://hdl.handle.net/11617/641>
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An Efficient Method for Classifying Perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sanjaya, Y. C. A. (2022). *Menjadi Perfeksionis Merepotkan Diri Sendiri, Benarkah?* Kompas.com. <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2022/01/06/192203320/menjadi-perfeksionis-merepotkan-diri-sendiri-benarkah>
- Saputra, M. R. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Di Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Seong, H., Lee, S., & Chang, E. (2021). Perfectionism and academic burnout: Longitudinal extension of the bifactor model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 172(December 2020), 110589. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110589>
- Septiania, A. A., Annisa, R. K., Ardiany, M. F., Damastuti, A., & Aprilia, N. S. (2019). *Alat Ukur Skala Psikologi Perfeksionisme Pada Mahasiswa Universitas Airlangga* (Nomor Desember).



<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18674.04808>

Sherry, S., & Smith, M. M. (2019). *Mengapa Banyak Anak Muda yang Menjadi Perfeksionis Saat Ini?* The Conversation. <https://theconversation.com/mengapa-banyak-anak-muda-yang-menjadi-perfeksionis-saat-ini-112480>

Stoeber, J. (2018). *The Psychology of Perfectionism: Theori, Research, Aplications*. Routledge.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Teixeira, H., Lalloo, R., Evans, J. L., Fuss, J., Pachana, N. A., Nović, A., & Burton, N. W. (2021). An exploratory study of perfectionism, professional factors and psychological well-being of dentistry academics. *Australian Dental Journal*, 0, 1–7. <https://doi.org/10.1111/adj.12816>

Ulya, H. F. S. (2022). *Pengaruh Burnout Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penghafal Alquran PPTQ Nurul Huda Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Win, S. N., & Naing, M. M. (2020). Perfectionism and Psychological Well-being of Student Teachers. *Journal of the Myanmar Academy of Arts and Science*, XVIII(9B), 17–31.

