

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Mahasiswa yang menempuh program sarjana atau bisa disebut strata 1, umumnya menjalani masa studinya selama tiga sampai empat tahun. Mahasiswa adalah individu yang dianggap sebagai sumber daya manusia yang memiliki kualitas yang baik sehingga mampu bersaing dengan kemajuan zaman (Lubis, 2019). Mereka digadang-gadang menjadi garda terakhir pemerintahan. Oleh sebab itu, mahasiswa merupakan calon penerus bangsa di masa depan. 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 seperti lulus tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, mengikuti kegiatan praktikum, observasi, kegiatan organisasi, dan kegiatan lain baik di dalam maupun di luar kampus (Lubis, 2019). Terlebih di tahun terakhir sebelum kelulusannya, mereka diminta untuk menyelesaikan karya terakhir yang biasa disebut skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah dimana proses penyusunan dan penyelesaiannya merupakan salah satu faktor penentu kelulusan bagi mahasiswa. Menurut Wirartha (2006 dalam Lubis, 2019), penulisan skripsi

mempunyai tujuan memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa melalui penelitian yang mereka lakukan sendiri guna menyelesaikan permasalahan ilmiah yang mereka temui. Mulai dari mengidentifikasi permasalahan penelitian hingga pengambilan kesimpulan mereka tulis dalam bentuk karya ilmiah yang disebut skripsi ini.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa skripsi menjadi beban tersendiri di kalangan mahasiswa. Tak sedikit mahasiswa yang menemui berbagai 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) menemukan tiga permasalahan sistematis yang terkait erat dengan pengerjaan skripsi. Pertama, kurikulum yang tidak aplikatif, integratif, dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi. Hal tersebut membuat mahasiswa tidak memiliki kesiapan untuk menyusun skripsi. Kedua, hubungan dosen dan mahasiswa yang tidak seimbang. Hubungan tersebut banyak ditemui ketika posisi dosen cenderung otoriter dalam proses pembimbingan. Ketiga, fasilitas yang tidak memadai, seperti kurangnya akses ke mencari referensi karena tidak tersedianya buku secara lengkap di perpustakaan (Gunawinata dkk., 2008). Tak heran jika banyak mahasiswa yang menyebut bahwa skripsi merupakan momok bagi mereka yang telah memasuki tingkat akhir perkuliahan (Lubis, 2019).

Mahasiswa yang merasa tidak berdaya untuk mengerjakan skripsi yang prosesnya terbilang tidak mudah dilakukan memutuskan untuk tidak mengerjakannya (melakukan prokrastinasi akademik) dengan berbagai alasan (Gunawinata dkk., 2008). Jika kita lihat dari konteks mahasiswa di Universitas Airlangga, tekanan akademik yang dialami dapat dikatakan tinggi. Seperti yang kita tahu, 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 wawancara singkat yang peneliti lakukan di tanggal 7, 9, dan 12 Oktober 2022 melalui *Zoom* pada enam mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi (tiga mahasiswa dari rumpun soshum, dua mahasiswa dari rumpun saintek, dan satu mahasiswa dari rumpun kesehatan), masalah yang paling banyak dialami oleh mereka yang sedang menyusun skripsi adalah rasa malas, *mood* yang berubah-ubah dan manajemen emosi yang buruk, tidak tahu harus memulai darimana, menentukan topik, sulitnya menghubungi dosen pembimbing, kehilangan semangat dan motivasi, pertemanan yang merenggang, tekanan dari keluarga, hingga perfeksionisme.

Tak hanya itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019) pada 108 mahasiswa tingkat akhir FIK UI yang sedang menyusun skripsi menyimpulkan bahwa mahasiswa skripsi banyak mengalami berbagai masalah

yang berdampak pada kondisi kesehatan mentalnya, seperti kurang tidur (insomnia), kehilangan nafsu makan, jatuh sakit, kehilangan motivasi, bahkan berdampak juga pada kurangnya dana untuk melakukan penelitian. 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.

Dilansir dari laman *Kompas.com* (dalam Dewi, 2020), diberitakan terdapat seorang mahasiswa asal Samarinda, Kalimantan Timur, diduga bunuh diri karena skripsi yang dikerjakannya sering mendapat penolakan dari dosen. Hal tersebut membuat dirinya terlihat lebih diam dan murung karena selama tujuh tahun berkuliah tak kunjung lulus. Kasus serupa juga diberitakan di laman *jawapos*, seorang mahasiswa berusia 23 tahun ditemukan gantung diri di sebuah kamar mandi musholla. Mahasiswa yang diketahui berasal dari Kecamatan Badas tersebut diduga mengalami depresi akibat skripsi atau tugas akhir (Ara, 2022).

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, memiliki keyakinan untuk menentukan perilaku dan nasib mereka (*autonomy*), mampu menguasai dan

mengendalikan lingkungan sekitar (*environmental mastery*), mampu untuk bertumbuh dan mengembangkan diri (*personal growth*), dapat membangun hubungan hangat dan intim dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki tujuan dan makna dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu menerima kekurangan dan masa lalu dirinya (*self-acceptance*).

Dilansir dari website *American Psychological Association* (APA, 2022 dalam Abrams, 2022), kondisi kesehatan mahasiswa sedang berada dalam krisis. Terdapat sebuah survei yang dilakukan oleh *Healthy Minds Study* pada 373 kampus, sejak tahun ajaran 2020-2021 lebih dari 60% mahasiswa setidaknya memenuhi satu kriteria masalah kesehatan mental. Persentase tersebut dapat memburuk seiring dengan perubahan tahun.

Dilihat dari banyaknya fakta terkait kesulitan ataupun hambatan yang dialami oleh mahasiswa, terlebih mereka yang sedang menyusun skripsi membuktikan bahwa mereka masih memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang baik. Dengan kata lain apabila mahasiswa masih belum mampu melakukan strategi *coping* yang baik untuk mengatasi berbagai hambatan (*stressor*) tersebut berarti mereka dianggap memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat yang tidak baik.

Mendukung hal tersebut, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa khususnya mereka yang berada pada semester akhir atau sedang mengerjakan skripsi. Salah satu 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).

Saputra (2020) juga melakukan wawancara pada 11 mahasiswa Universitas Airlangga yang saat itu sedang mengerjakan skripsi. Dari proses wawancara yang dilakukannya didapati 2 dari 11 partisipannya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Kedua partisipan tersebut diketahui memiliki skor yang rendah pada dua dimensi kesejahteraan psikologis yakni dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).

Kondisi kesejahteraan psikologis juga dapat dilihat dari tingkat stres atau distress psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Seperti penelitian oleh Agung (2013 dalam Agusmar dkk., 2019) yang menyebutkan stres mahasiswa angkatan akhir tergolong sangat tinggi yakni sebanyak 97,0%. Gamayanti (2018

dalam Agusmar dkk., 2019) juga menyebutkan bahwa mahasiswa angkatan akhir memiliki tingkat stres sebesar 69,39%. Penelitian oleh Hastuti (2015 dalam Agusmar dkk., 2019) dikatakan bahwa prevalensi stres mahasiswa akhir sebesar 83,3%. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Pramudhita (2013 dalam Agusmar dkk., 2019) yang menyebutkan bahwa terdapat pravelensi tingkat stres sebesar 50% pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Navalina (2017) pada mahasiswa padus Universitas Brawijaya juga 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 didalamnya terdapat konstruk perfeksionisme (Alim dkk., 2016).

Perfeksionisme disini menjadi perhatian dalam penelitian ini. 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. Menurut teori *self-determination*, kesejahteraan seseorang rendah apabila kebutuhannya tidak terpenuhi. Di sisi lain, seorang perfeksionis selalu menuntut kebutuhan akan tercapainya kesempurnaan yang cenderung berlebihan (Mukaromah dkk., 2020).

Alasan lain mengapa perfeksionisme dipilih menjadi variabel yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis karena perfeksionisme ditemukan menjadi variabel prediktor yang signifikan dengan disfungsi psikologis pada populasi mahasiswa. Berdasarkan studi yang dilakukan pada mahasiswa, diketahui bahwa perfeksionisme diasosiasikan dengan gejala psikologis dan simptom depresi yang lebih besar. Perfeksionisme juga berkaitan dengan keputusan dan kemungkinan bunuh diri pada 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 lebih jauh mengenai bagaimana hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa itu sendiri.

Menurut Flett dan kawan-kawan (2003 dalam Mukaromah dkk., 2020), seseorang yang memiliki perfeksionisme yang tinggi rentan terhadap tekanan psikologis karena mereka terlalu mengkritisi dan terus mengevaluasi diri mereka secara negatif sebab tidak berhasil memenuhi standar yang mereka inginkan. Perfeksionisme ini muncul dalam bentuk perilaku merasa kurang sempurna dalam penyusunan skripsi meskipun sebenarnya naskah skripsi tersebut telah diterima oleh dosen pembimbing.

Salah satu contohnya dapat dilihat dari jawaban partisipan penelitian yang menunjukkan adanya indikasi perfeksionisme atau untuk mencapai kesempurnaan. Dua partisipan penelitian rela mengulang sidang karena tidak mendapat nilai sempurna (A) pada Mata Kuliah Skripsi. Bagi mereka, hal itu membuat mereka merasa malu dan kurang puas. Mereka rela untuk meminta waktu untuk melakukan

revisi dan sidang ulang agar dapat memperoleh nilai sempurna untuk skripsinya. Ada juga responden yang seharusnya sudah selesai sidang, namun harus tertunda karena merasa skripsinya kurang lengkap dan halaman naskahnya kurang banyak. Hal tersebut sebenarnya tidak mempengaruhi kualitas skripsi dan dosenpun tidak mempermasalahkannya, namun baginya skripsi dengan metode kuantitatif baru bisa dibilang kuantitatif apabila memiliki lebih dari 100 halaman.

Disini perfeksionisme berbeda dengan sekadar *striving for excellence*. Individu dengan *striving for excellence* akan melihat sebuah kegagalan sebagai motivasi, sementara individu yang perfeksionis melihat kegagalan sebagai kesalahan besar dan menunjukkan kelemahan dirinya (Hewitt dkk., 2017). Perfeksionisme yang seperti itu termasuk ke dalam perfeksionisme yang bersifat maladaptif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Steel (2003 dalam Gunawinata dkk., 2008) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengambil skripsi tentunya akan mengerjakan tugas terakhir mereka dengan istimewa dan usaha yang lebih agar bisa memberikan yang terbaik. Kebanyakan mahasiswa merasa cemas dan kurang puas apabila tidak dapat mengerjakan skripsi secara sempurna. Kecemasan disini mengarah kepada perasaan tidak mampu memberikan yang terbaik sebab individu kurang percaya pada dirinya sendiri. Jika dikaitkan dalam dimensi yang ada dalam kesejahteraan psikologis, kecemasan berkaitan dengan rendahnya *self-acceptance* dan *environmental mastery* yang ada dalam diri individu. Sementara perasaan kurang puas disini merujuk pada tidak tercapainya standar pribadi mereka.

Berbicara mengenai keinginan untuk mencapai kesempurnaan dapat dilihat dalam pemberitaan yang 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. Hal tersebut biasa kita kenal dengan sebutan perfeksionisme. Lebih jelasnya penelitian tersebut merupakan penelitian meta-analisis dalam skala besar yang setidaknya melibatkan 77 studi dan hampir 25.000 subjek penelitian dengan usia berkisar 15 hingga 49 tahun. Subjek penelitian didominasi oleh perempuan berkulit putih yang berasal dari Negara Kanada, Amerika Serikat, dan Inggris. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat perfeksionis pada generasi millennial mengalami kenaikan yang substansial dibanding generasi sebelumnya sejak tahun 1990. Perfeksionisme sendiri disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah semakin meningkatnya dunia yang kompetitif seiring dengan perkembangan zaman.

Perfeksionisme pada mahasiswa tingkat akhir atau yang sedang mengerjakan skripsi dapat dilihat dari kualitas penelitian yang dihasilkannya. Orang yang perfeksionis biasanya memiliki sisi yang lebih unggul dibanding orang-orang di sekitarnya. Mereka dikenal sebagai sosok yang sangat teliti, peka terhadap detail, pekerja keras, totalitas, dan memiliki standar yang tinggi dalam kinerja (Sanjaya, 2022). Mereka merupakan orang yang selalu berusaha mengerjakan sesuatu tanpa ada cela. Sifat perfeksionis ini dapat mendorong dan meningkatkan kualitas diri (Oliver, 2022). Sehingga dapat dikatakan jika sifat perfeksionisme

tidak akan menjadi karakteristik yang bermasalah jika masih berada pada taraf normal.

Perfeksionisme akan menjadi masalah apabila sudah termasuk ke dalam taraf abnormal atau bersifat maladaptif (Win & Naing, 2020). Seperti yang kita tahu bahwa segala sesuatu yang berlebihan tentu tidak baik. Nyatanya sebagian besar orang perfeksionis merasakan ketidaknyamanan dengan sifatnya itu. Mereka tak jarang membuat orang lain tidak suka padanya (Sanjaya, 2022). Sifat perfeksionisme juga disebut oleh Kingofong sebagai salah satu alasan mengapa mahasiswa menunda-nunda pengerjaan skripsinya (Gunawinata dkk., 2008) karena rasa cemas dan khawatir tidak dapat mencapai standar ideal yang mereka tetapkan. Bahkan dalam sebuah penelitian yang dilansir dari laman *pjarpsikologi.org*, menyebutkan jika perfeksionisme dapat memengaruhi seseorang untuk prokrastinasi (Fikroti, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2003 dalam Gunawinata dkk., 2008), menyebutkan hal sebaliknya bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat prokrastinasi yang cenderung rendah. Hal itu mungkin disebabkan karena prokrastinasi berkurang seiring dengan usia yang bertambah sebab mereka telah memasuki tahun akhir dan sedang mengerjakan skripsi. Tentunya mereka akan memberikan yang terbaik untuk karya terakhir mereka dengan lebih teliti dan berhati-hati sehingga meningkatkan perfeksionisme dalam diri mereka (Gunawinata dkk., 2008). Mereka memiliki takaran idealitasnya sendiri. Oleh sebab itu mereka akan terlihat seperti sosok yang perfeksionis (Fikroti, 2018).

Dari data sebelumnya dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir banyak mengalami kecemasan dan khawatir sebagai tanda buruknya tingkat kesejahteraan psikologis. Kecemasan tersebut juga berhubungan dengan sifat perfeksionis yang tidak normal dalam diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki sifat perfeksionisme tidak selamanya merasakan kepuasan yang lebih besar atas hasil yang dia peroleh. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan sebuah penelitian yang ingin melihat ada tidaknya pengaruh perfeksionisme terhadap distress psikologis. Penelitian ini melibatkan 402 mahasiswa aktif dengan rentang usia 18-24 tahun sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme memberikan pengaruh yang signifikan terhadap distress psikologis mahasiswa (Hendarto, 2020). Mahasiswa lebih banyak merasa tertekan akibat standar tidak realistis yang mereka ciptakan sendiri daripada kepuasannya.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut Bulina dan Kenny dan Hicks (2014, 2014 dalam Fallahchai dkk., 2019) perfeksionisme merupakan salah satu variabel penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Hewitt dan kawan-kawan (2017) menyebutkan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu bagian dari konstruk kepribadian seseorang yang sangat kompleks. Sebab kehadirannya berkaitan dengan berbagai aspek psikologis baik yang positif maupun negatif. Perfeksionisme sering dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis.

Sudah umum diketahui, masih banyak mahasiswa yang menyepelekan kondisi kesejahteraan psikologis mereka demi pencapaian akademik yang baik. Tak jarang banyak dari mereka bahkan mengejar “kesempurnaan” selama berkuliah.

Segala tugas mereka kerjakan secara totalitas hingga memenuhi standar “idealitas” mereka. Mereka akan merasa cemas apabila tidak bisa mencapai standar idealitas tersebut sekaligus menjadi dampak dari istilah yang biasa kita kenal dengan “perfeksionisme”.

Menurut Stoeber (2018) perfeksionisme merupakan disposisi kepribadian multidimensi yang dicirikan dengan usaha untuk mencapai kesempurnaan dan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi disertai dengan evaluasi yang terlalu kritis terhadap perilaku seseorang. 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. Namun di Indonesia sendiri, penelitian yang mengangkat topik perfeksionisme masih belum banyak diteliti (Aditomo & Retnowati, 2004). Perfeksionisme sendiri memiliki tiga dimensi atau aspek yang menyusunnya yaitu *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribe perfectionism* (Hewitt dkk., 2017).

Self-oriented perfectionism adalah bentuk tuntutan kesempurnaan yang berasal dalam diri seseorang dan ditujukan untuk diri sendiri pula. Individu termotivasi untuk mencapai kesempurnaan dengan segala cara. *Other-oriented perfectionism* adalah bentuk tuntutan kesempurnaan yang ditujukan kepada orang lain atau dengan kata lain orang lain yang dikenai tuntutan kesempurnaan. *Socially prescribe perfectionism* adalah pikiran atau keyakinan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan dalam diri individu meskipun pikiran itu belum tentu benar (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).

Bagi sebagian perfeksionis, kepuasan yang diperolehnya tidak sebanding dengan tekanan yang mereka rasakan. Perfeksionis kerap kali menciptakan pikiran yang tidak realistis atau justru menghasilkan tekanan-tekanan irasional yang sebenarnya membuat mereka menderita, cemas, bahkan berdampak fatal yang mampu menghilangkan nyawa. Salah satu dampak yang mereka rasakan dapat dilihat dari rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis dengan penyelesaian skripsi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang menyusun skripsi, didapatkan hasil bahwa perfeksionisme memiliki hubungan yang positif dengan kecemasan (Lubis, 2019).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada enam mahasiswa Universitas Airlangga menyebutkan bahwa sifat perfeksionisme banyak terdapat pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal itulah yang juga menjadi salah satu alasan mengapa mereka belum bisa menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang seharusnya. Akibat sifat perfeksionisme itu, mereka terkadang disebut sebagai orang yang “banyak maunya” oleh teman-temannya. Hal itu membuat hubungan pertemanan mereka merenggang, menjadi sulit untuk membangun hubungan yang baru, dan mereka juga sulit menyesuaikan diri dengan permintaan dosen pembimbing sebab

ketidaksesuaian standar antara apa yang diinginkan oleh dosen pembimbing dan standar pribadi mereka.

Kecemasan yang diakibatkan oleh perfeksionisme tersebut dapat menjadi indikator bahwa seseorang masih belum memenuhi dimensi yang ada dalam kesejahteraan psikologis. Sebab, seorang perfeksionis akan merasa puas apabila pekerjaan atau tugas yang dia lakukan dapat mencapai standar yang telah mereka tentukan. Sebaliknya, mereka akan terus merasa cemas dan mengkritik diri mereka sendiri apabila pekerjaan atau tugas yang dilakukan tidak sempurna.

Dengan kata lain mereka akan lebih bersikap keras terhadap diri mereka sendiri untuk menghindari kritik yang diberikan oleh orang lain. Selain itu, seorang perfeksionis akan cenderung memberikan reaksi negatif (Fallahchai dkk., 2019) yang mungkin berlebihan apabila terjadi kesalahan dalam mengerjakan sesuatu. Hal tersebut biasa dikenal dengan istilah *maladaptive perfectionism*.

Win dan Naing (2020) menyebutkan bahwa seorang perfeksionis yang maladaptif memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Dalam artian lain, seseorang yang memiliki sifat perfeksionisme yang berada pada taraf abnormal cenderung mudah mengalami distress psikologis (Hendarto, 2020). Selain itu, tekanan yang perfeksionis alami terkadang menimbulkan kekhawatiran yang membuatnya menunda menyelesaikan skripsi. Karena bagi mereka lebih baik menunda atau tidak mengerjakan tugas hingga detik-detik terakhir daripada harus merasakan ketakutan dan kecemasan sebab tidak bisa mengerjakan tugas sesuai idealitasnya. Dengan demikian, mereka dapat menyalahkan sesuatu di luar diri

mereka agar terbebas dari tekanan pikiran irasional yang mereka ciptakan sendiri (Gunawinata dkk., 2008).

Di samping itu, ditemukan hasil penelitian yang kontradiktif dengan penelitian sebelumnya. Jika dilihat 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 pada mahasiswa paduan suara Universitas Brawijaya atau dengan kata lain tidak ada korelasi antara dua variabel tersebut. Hal tersebut dapat terjadi karena dimensi-dimensi perfeksionisme sebenarnya memiliki asosiasi dengan keadaan psikologis yang lain baik bersifat adaptif maupun maladaptif.

Menurut Stoeber dan Ismann (2007 dalam Navalina, 2017), seorang perfeksionisme maladaptif berhubungan dengan motivasi ekstrinsik sehingga ia merasakan adanya tekanan atau kontrol dari orang lain untuk melakukan sesuatu secara sempurna. Sementara perfeksionisme adaptif berhubungan dengan motivasi intrinsik yang bersumber dari dalam diri sehingga meningkatkan semangat dan upaya untuk mencapai kesempurnaan itu sendiri. Dalam hal tersebut dapat dilihat bahwa tidak selamanya perfeksionisme menghasilkan *output* yang negatif. Di sisi lain, tanpa adanya sifat perfeksionisme pun, anggota paduan suara sebenarnya sudah memiliki kesejahteraan psikologis itu sendiri terlepas dari tingkatannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Teixeira dan kawan-kawan (2021) juga menunjukkan hasil yang bertentangan dengan penelitian terdahulu. Hasil penelitian tersebut menyatakan 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 yang unggul jika dilihat dari luar, dibalik sifat perfeksionisme itu ternyata tidak menjamin seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pula. 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.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh sebab itu, peneliti menetapkan fokus permasalahan penelitian dengan batasan, sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Subjek yang dipilih merupakan mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang menyusun skripsi atau mengambil mata kuliah skripsi lebih dari dua semester. Dasar pemilihan subjek didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Gunawinata dan kawan-kawan (2008) yang menyebutkan bahwa skripsi merupakan salah satu “momok” yang banyak ditakuti oleh mahasiswa. Selain sebagai syarat kelulusan, pengerjaan skripsi tergolong susah bagi sebagian besar mahasiswa.

Kecemasan dan kekhawtiran tidak bisa memberikan yang terbaik menjadi masalah yang dapat berimbas pada kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh sebab itu penting untuk mengetahui kondisi kesejahteraan mahasiswa skripsi terlebih pada mereka yang sudah menyusunnya lebih dari dua semester untuk melihat apakah “kemoloran” waktu penyelesaian skripsi mereka menjadi pertanda rendahnya kesejahteraan psikologis sebagai dampak dari sifat perfeksionisme yang mereka miliki.

2. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari milik Ryff (1989) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah dorongan dalam pencapaian fungsi seorang individu secara penuh. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila ia mampu bersikap positif pada dirinya (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mampu menentukan nasib dan mengatur perilakunya sendiri (*autonomy*), mampu menciptakan dan mengendalikan lingkungan sekitar (*environmental mastery*), menemukan tujuan dan makna dalam hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan bakat dan potensi diri (*personal growth*).

Alat ukur yang digunakan adalah *Psychological Well-being Scale* milik Ryff dan Singer (1996) versi panjang yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014). *Ryff's Psychological Well-being Scale* yang telah diadaptasi memiliki validitas yang tinggi berkisar antara 0,304 hingga 0,580.

Sedangkan reliabilitas skala diukur dengan menggunakan *cronbach alpha* menunjukkan skor sebesar 0,912.

3. Perfeksionisme

Variabel perfeksionisme yang digunakan diambil dari teori milik Hewitt dan kawan-kawan (2017) yang menyebutkan bahwa perfeksionisme merupakan konstruk kepribadian yang kompleks. Terdapat tiga aspek atau dimensi perfeksionisme dalam diri seseorang, yaitu ketika individu menuntut kesempurnaan pada dirinya sendiri (*self-oriented perfectionism*), individu menuntut kesempurnaan pada orang lain (*other-oriented perfectionism*), dan ketika individu percaya bahwa dirinya dikenai tuntutan kesempurnaan dari orang lain (*socially prescribe perfectionism*).

Variabel ini diukur dengan menggunakan instrumen *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) milik Hewitt dan kawan-kawan (1991) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan diuji coba oleh Septiania dan kawan-kawan (2019). Namun dari hasil uji coba pada 100 mahasiswa Universitas Airlangga tersebut, banyak aitem yang tidak valid dan harus dieliminasi untuk memperoleh nilai reliabilitas dan validitas yang baik. Dengan pertimbangan banyaknya aitem yang dieliminasi, peneliti melakukan uji coba ulang kepada 35 mahasiswa Universitas Airlangga. Dari 45 aitem yang ada, 15 di antaranya gugur karena tidak valid. Hasil akhir nilai reliabilitas diperoleh dari *alpha cronbach* sebesar 0,938.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris ada tidaknya hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini yang diharapkan dapat didapatkan, antara lain:

1. Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi penelitian ini.
2. Secara khusus diharapkan setidaknya dapat memberikan manfaat bagi ranah psikologi klinis dalam kaitannya dengan topik penelitian ini yaitu hubungan antara perfeksionisme dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang peneliti harapkan dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Sebagai responden dalam penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mendapatkan manfaat berupa wawasan dan pengetahuan tambahan mengenai bagaimana perfeksionisme yang ada dalam diri memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis mereka.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada penelitian sebelumnya dengan topik yang sama serta menjawab saran atas penelitian terdahulu, dan dapat memberikan sumbangan pada pengembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang Psikologi.