

Perfeksionisme dan Stres Mengerjakan Skripsi

Sesilia Dewi Saraswati

Timotius Maria Raditya Hernawa

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

<https://doi.org/10.24071/suksma.v3i1.4508>

Abstract. This study aims to determine the relationship between perfectionism and stress of completing a thesis on students. The participants in this study were 179 undergraduate students completing a thesis. The hypotheses proposed that 1) there is a positive relationship between Self-Oriented Perfectionism (SOP) and stress of completing a thesis, 2) there is a positive relationship between Other-oriented Perfectionism (OOP) and stress of completing a thesis, 3) there is a positive relationship between Socially-prescribed Perfectionism (SPP) and stress of completing a thesis, and 4) there is a relationship between perfectionism and stress of completing a thesis. This study used quantitative methods. The data were collected using Skala Stress Mengerjakan Skripsi ($\alpha = 0,926$) and a scale modified from Hewitt and Flett (1991)'s Multidimensional Perfectionism Scale ($\alpha_{\text{strat}} = 0.888$). This study used nonparametric analysis Spearman's Rho to analyze hypothesis 1), and parametric analysis Pearson's Product Moment to analyze hypothesis 2), 3), 4). The results showed that 1) there was no relationship between self-oriented perfectionism (SOP) and stress of completing a thesis ($r_s = 0.094$; $p = 0.106 > 0.05$), 2) there was a positive relationship between other-oriented perfectionism (OOP) and stress of completing a thesis ($r = 0.247$; $p = 0.000 < 0.05$), 3) there was positive relationship between socially-prescribed perfectionism (SPP) and stress of completing a thesis ($r = 0.408$; $p = 0.000 < 0.05$), and 4) there was the relationship between perfectionism and the stress of completing a thesis ($r = 0.329$; $p = 0.000$).

Keywords: perfectionism, stress, academic stress, stress of completing a thesis, students

Pendahuluan

Memasuki tahun terakhir di perkuliahan, mahasiswa mendapatkan tugas untuk menyusun skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar sarjana (Nugroho et al., 2015). Proses mengerjakan skripsi tidaklah selalu mudah sehingga mahasiswa sering mengalami stres (Hariwijaya, 2017; Oktaviana & Ningsih, 2019).

Korespondensi Penulis

Timotius Maria Raditya Hernawa, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Email: tiuspsi@gmail.com

Penelitian tentang stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pernah dilakukan oleh Marbun, et al (2018). Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 67 responden (91,8%) mengalami stres yang tergolong sedang dan sebanyak 3 responden (4,1%) mengalami stress yang tergolong berat. Penelitian lain oleh Astuti, Purnama, dan Laksana (2019) yang mengacu pada hasil pre-tes program *peer tutoring*, menjelaskan bahwa 70 mahasiswa, sebanyak 81,5% respondennya mengalami stress mengerjakan skripsi. Hal ini serupa dengan yang ditemukan oleh peneliti dalam studi pendahuluan. Dalam wawancara pada lima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditemukan bahwa mahasiswa merasa skripsi sebagai beban tersendiri terutama karena mereka menemui kesulitan dan tekanan-tekanan (Komunikasi pribadi, 2020).

Menurut Sarafino dan Smith (2011), stres didefinisikan sebagai kondisi yang muncul dalam interaksi individu dan lingkungan. Ketika individu merasakan adanya kesenjangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi atau melakukan penyesuaian, timbul ketegangan pada aspek biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Dengan demikian, stres mengerjakan skripsi adalah kondisi ketegangan yang dialami ketika mahasiswa mendapat tuntutan atau tekanan berupa hal-hal yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi yang dirasa melebihi kapasitasnya untuk menyesuaikan diri sehingga memunculkan gejala fisik, emosi, kognitif, dan perilaku sosial.

Stres diperlukan dalam hidup manusia. Selye (1976) memperkenalkan istilah *eustress* dan *distress*. *Eustress* berupa pengalaman stres yang menyenangkan dan dapat memotivasi seseorang untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan (Matthews, 2007; Christian & Obigaeli, 2019). Namun rupanya tidak semua orang mampu beradaptasi sehingga stres yang dialami bisa menjadi *distress* (Nevid, 2013). *Distress* adalah kondisi stres negatif atau stres yang tidak menyenangkan, berbahaya, merugikan, dan sering kali menyebabkan seseorang tidak dapat membuat keputusan dengan baik.

Melalui survei pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti menemui hanya ada sedikit mahasiswa yang merasa semangat atau terpicu mengerjakan skripsi dengan lebih giat. Sementara itu, mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsinya (Survey Stres Mengerjakan Skripsi, 2020). Sebagian besar permasalahan mahasiswa tingkat akhir yang ditangani oleh salah satu pusat layanan konseling di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta juga berkaitan dengan skripsi (Komunikasi pribadi, 2020). Secara tidak langsung, masalah-masalah tersebut bisa mengarah pada *distress* dalam mengerjakan skripsi.

Pada mahasiswa, *distress* menimbulkan berbagai dampak. Penelitian yang dilakukan oleh Jayanthi et al. (2015), mengungkapkan bahwa *distress* dapat mengakibatkan mahasiswa merasa depresi. *American Foundation for Suicide Prevention* (2020) menyatakan bahwa individu yang mengalami *stressful life-events* dapat berencana untuk mengakhiri hidupnya karena stres yang dirasa tidak mampu mereka hadapi. Pada tahun 2018 pun ditemukan dua pemberitaan kasus bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir beberapa universitas di Indonesia (Warsito, 2018; Putra, 2018). Diduga pemicu kedua mahasiswa melakukan hal tersebut adalah karena depresi lantaran skripsinya yang selalu ditolak, mengalami masalah keuangan, hingga kerap mengeluhkan tugas akhirnya yang tidak kunjung selesai.

Stres dalam mengerjakan skripsi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi ketersediaan referensi, dosen pembimbing, banyaknya beban dan konflik, situasi lingkungan, atau peristiwa-peristiwa yang dialami individu, dan dukungan sosial. Faktor internal meliputi sikap terhadap skripsi, pengetahuan, kemampuan intelektual individu, penilaian kognitif, motivasi, dan kepribadian (Matthews, 2007; Ismiati, 2015). Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melihat faktor internal kepribadian yang erat kaitannya dengan stres, yaitu perfeksionisme (Childs & Stoeber, 2012).

Perfeksionisme merupakan keinginan individu untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan syarat maupun standar sangat tinggi pada diri sendiri dan orang lain disertai dengan keyakinan bahwa orang lain juga menetapkan standar yang sangat tinggi pada dirinya (Hewitt & Flett, 1991). Perfeksionisme memiliki tiga dimensi, yaitu *Self – oriented Perfectionism (SOP)*, yaitu perfeksionisme yang diarahkan pada diri sendiri; *Socially – prescribed Perfectionism (SPP)*, yaitu menganggap bahwa orang lain menginginkan diri individu itu agar sempurna; dan *Other – oriented Perfectionism (OOP)* yaitu perfeksionisme yang diarahkan pada orang lain (Hewitt & Flett, 1991). Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa bagi seorang perfeksionis, situasi yang tidak nyaman akan dianggap sebagai ancaman. Mereka menganggap permasalahan kecil sebagai masalah yang besar sehingga hal tersebut sering menyebabkan stres.

Perfeksionisme dalam lingkup perguruan tinggi penting untuk diteliti. Hal ini lantaran perguruan tinggi merupakan lingkungan dengan banyak sumber stres dan memberi mahasiswa banyak tuntutan dari berbagai sisi (Stevens & Pfoest, 1984 dalam Klibert et al., 2005). Selain itu, berdasarkan meta-analisis yang dilakukan oleh Curran dan Hill (2019) disebutkan bahwa dari tahun ke tahun, tingkat perfeksionisme pada mahasiswa cenderung meningkat. Fenomena tersebut dikhawatirkan memicu meningkatnya gangguan-gangguan psikologis yang dapat dialami mahasiswa sebagai individu dalam masa yang penuh tantangan. Berkaitan dengan penulisan skripsi, pada survei yang dilakukan oleh Sunarty (2016) terhadap 302 mahasiswa, diketahui perfeksionisme (sebanyak 52%) pun menjadi salah satu hambatan internal dalam menulis skripsi. Mahasiswa menjadi sangat berusaha agar tidak membuat kesalahan. Beberapa mahasiswa dalam wawancara awal, menyebutkan pula bahwa mereka merasakan adanya tuntutan untuk membuat skripsi dengan standar yang tinggi dan harus sempurna. Selain itu, terdapat pula perasaan bahwa tulisan mereka masih selalu kurang baik untuk dikumpulkan pada dosen pembimbing (Komunikasi pribadi, 2020). Akibatnya mahasiswa semakin stres dan waktu penyelesaian skripsi menjadi semakin lama.

Beberapa penelitian terdahulu telah menemukan hubungan antara perfeksionisme dan stres. Dunkley et al. (2014) menjelaskan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dengan stres pada mahasiswa. Penelitian Kim et al. (2017) juga mengungkapkan adanya hubungan perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. Flett et al., (2016) yang meneliti subjek mahasiswa juga menemukan hubungan antara dimensi-dimensi perfeksionisme dan stres. Penelitian-penelitian tersebut melihat hubungan perfeksionisme dengan stres umum dan stres akademik mahasiswa. Peneliti belum

menemukan adanya penelitian mengenai perfeksionisme dengan stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

Masa perkuliahan menjadi konteks yang perlu dipertimbangkan (Karaman, 2019). Stres akademik pada mahasiswa tingkat awal dan pertengahan dapat memiliki stresor yang berbeda dengan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal dan pertengahan memiliki stresor berupa situasi kelas perkuliahan, tugas-tugas kuliah, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester (Agolla & Ongori, 2009; Gaol, 2016). Sementara itu, stres pada mahasiswa tingkat akhir dialami ketika menghadapi tugas khusus yaitu menyelesaikan skripsi (Fadillah, 2013; Wardi & Ifdil, 2016).

Sebagian besar perguruan tinggi di Indonesia mewajibkan mahasiswanya mengambil mata kuliah skripsi. Hal ini berbeda dengan situasi perguruan tinggi di luar negeri yang menjadikan skripsi sebagai mata kuliah pilihan atau tidak wajib diambil (Nababan, 2012; Hai Online, 2017; "Skripsi di Luar Negeri, Seperti Apakah?", 2020). Di Indonesia, skripsi menjadi salah satu syarat kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana.

Berdasarkan dimensi-dimensinya, dijelaskan bahwa semakin tinggi ketiga dimensi pada perfeksionisme akan membuat individu semakin stres (Hewitt & Flett, 2004). Akan tetapi dalam penelitian Cowie et al., (2018) disebutkan bahwa hanya dimensi *Self-Oriented Perfectionism* dan *Socially-prescribed Perfectionism* yang berhubungan positif dengan stres akademik. Dimensi *Other-oriented Perfectionism* dikatakan tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik. Agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, diperlukan penguraian atau analisis hubungan dari tiap-tiap dimensi perfeksionisme (Hendarto & Ambarwati, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme serta dimensi-dimensinya dengan stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: 1) Ada hubungan positif antara *Self-oriented Perfectionism* dengan stres mengerjakan skripsi; 2) Ada hubungan positif antara *Other-oriented Perfectionism* dengan stres mengerjakan skripsi; 3) Ada hubungan positif antara *Socially-prescribed Perfectionism* dengan stres mengerjakan skripsi; dan 4) Ada hubungan positif antara perfeksionisme total dengan stres mengerjakan skripsi.

Metode Penelitian

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Partisipan dipilih berdasarkan *non-probability sampling*, berjumlah 179 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dipilih dari salah satu fakultas di universitas swasta Yogyakarta. Fakultas tersebut dipilih berdasarkan data rata-rata waktu penyelesaian skripsi tertinggi dibandingkan fakultas lain. Informasi tentang partisipan dikumpulkan melalui kuesioner berskala yaitu skala Stres Mengerjakan Skripsi dan Skala Perfeksionisme.

Seleksi Partisipan

Peneliti membuat pernyataan tambahan untuk menyeleksi partisipan. Hal tersebut bertujuan untuk mengantisipasi kelemahan pendekatan alat ukur *self-rating* yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur *self-rating* memiliki beberapa kelemahan. Salah satu kelemahan alat ukur *self-rating* adalah rentan terhadap kemungkinan responden untuk menjawab dengan tidak jujur (Anastasi & Urbina, 1997; Nunnally & Bernstein, 1994; dalam Jaya et al., 2011). Partisipan juga dapat bertindak sekadar memenuhi tugas untuk mengisi kuesioner daripada berupaya sebaik mungkin untuk menjawab sesuai dengan keadaan dirinya sehingga respon yang diberikan dapat tidak akurat (Podsakoff et al., 2012 dalam Juneman, 2013). Selain itu penambahan item tersebut juga digunakan untuk mengantisipasi adanya *Common Method Bias* (CMB) akibat kecenderungan responden untuk memberikan respon seragam dan ekstrim serta adanya *social desirability* (Podsakoff et al., 2012; Spector, 2006, dalam Jordan & Troth, 2020). Pernyataan tersebut adalah “Untuk pernyataan ini silakan memilih nomor tiga” dan “Jika Anda membaca pernyataan ini, silakan memilih “Tidak Setuju”. Pernyataan tambahan ini mampu menyaring 23 partisipan yang tidak menjawab sesuai dengan instruksi pada pernyataan tersebut dan akhirnya tidak diikutkan dalam proses pengolahan data.

Alat Ukur Stres Mengerjakan Skripsi

Stres Mengerjakan Skripsi diartikan sebagai kondisi ketegangan yang dialami ketika mahasiswa mendapat tuntutan atau tekanan berupa hal-hal yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi yang dirasa melebihi kapasitasnya untuk menyesuaikan diri sehingga memunculkan gejala fisik, emosi, kognitif, dan perilaku sosial. Skala stres mengerjakan skripsi ini disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan gejala-gejala stres dan stresor dalam mengerjakan skripsi. Peneliti menggunakan empat gejala stres menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu gejala fisik, kognitif, emosi, dan perilaku sosial. Sementara itu stresor mengerjakan skripsi diperoleh dari hasil survei dan *Focus Group Discussion* (FGD) studi pendahuluan peneliti pada para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu situasi pengerjaan skripsi, bimbingan dengan dosen, pertanyaan dari orang tua tentang skripsi atau kelulusan, dan melihat teman sudah lulus atau lebih cepat mengerjakan (*progress* skripsi teman).

Skala Stres Mengerjakan Skripsi berjumlah 29 item. Skala ini menggunakan format skala Likert dengan pilihan respon 1-4 dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Skala ini sudah diujicobakan dan memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,926$). Skala ini mengukur stress dalam konstruk unidimensi, semakin tinggi skor total akan menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah stres yang dialami.

Alat Ukur Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan keinginan mahasiswa untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan syarat maupun standar yang tinggi untuk dipenuhi oleh diri sendiri, orang lain, serta meyakini bahwa orang lain di sekitarnya juga memberikan harapan serupa bagi dirinya. Perfeksionisme

diukur dengan menggunakan skala *Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991) yaitu mengukur dimensi *Self-oriented Perfectionism*, *Other-oriented Perfectionism*, dan *Socially-Prescribed Perfectionism*. Skala ini telah diadaptasi dari bahasa aslinya ke bahasa Indonesia dengan metode *Backward-Forward Translation*. Selain itu skala juga mengalami modifikasi dari yang semula 45 item menjadi 33 item. Beberapa item gugur karena tidak memenuhi standar daya diskriminasi yang baik.

Skala Perfeksionisme berbentuk skala Likert dengan pilihan respon berjumlah 1 sampai 7, yang menyatakan tidak setuju sampai sangat setuju. Skala telah diuji coba dan memiliki reliabilitas yang baik. Reliabilitas skala pada dimensi *Self-oriented Perfectionism* $\alpha = 0,878$, *Other-oriented perfectionism* $\alpha = 0,706$, *Socially-prescribed Perfectionism* $\alpha = 0,785$. Secara bersama-sama, Skala *Multidimensional Perfectionism Scale* memiliki nilai koefisien $\alpha_{strat} = 0,888$.

Skala ini dapat digunakan untuk mengukur perfeksionisme dengan melihat konstruk sebagai multidimensi maupun unidimensi. Secara multidimensi, semakin tinggi skor total yang diperoleh pada setiap dimensi, menunjukkan semakin tinggi pula tingkat perfeksionisme mahasiswa pada dimensi tersebut. Sedangkan, secara unidimensi semakin tinggi skor total dari semua dimensi akan menunjukkan semakin tingginya tingkat perfeksionisme secara umum yang dimiliki mahasiswa dan sebaliknya.

Hasil Penelitian

Deskripsi Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 179 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebagian besar adalah perempuan yaitu 123 mahasiswa (68.7%) dan sisanya adalah laki-laki yaitu 56 mahasiswa (31,3%). Partisipan merupakan mahasiswa semester 8 sampai 14 yang berusia antara 21 tahun sampai 26 tahun, Sebagian besar mahasiswa semester 8 dan berusia 23 tahun.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode uji parametrik *Product Moment Pearson* dengan taraf signifikansi (p) 0,05 untuk melihat hubungan antara dimensi OOP, SPP, perfeksionisme total dan stres mengerjakan skripsi. Sementara untuk melihat hubungan antara dimensi SOP dan stres mengerjakan skripsi digunakan metode uji non-parametrik *Spearman's Rho* dengan taraf signifikansi (p) 0,05 karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil uji hipotesis juga dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1.

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	1	2	3	4	5
1. Stres Mengerjakan Skripsi	-				
2. SOP	0,094	-			
3. OOP	0,247**	0,373**	-		
4. SPP	0,408**	0,270**	0,278**	-	
5. Perfeksionisme (Total)	0,329**	0,805**	0,714**	0,697**	-

Note. **. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

Berdasarkan informasi tabel 1, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis 2, 3 dan 4 pada penelitian ini diterima. Artinya terdapat hubungan positif antara dimensi perfeksionis OOP, SPP, perfeksionisme total dengan stress mengerjakan skripsi. Sedangkan untuk hipotesis pertama yang menguji hubungan antara dimensi SOP dengan stress mengerjakan skripsi ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi SOP dengan stress mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa

Berdasarkan analisis secara deskriptif, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat sedang (62 orang), tinggi (46 orang), dan bahkan sangat tinggi (6 orang). Sebagian besar stresor berasal dari proses pengerjaan skripsi dan orang tua. Partisipan mayoritas memberikan skor minimum pada item “Mengerjakan skripsi membuat badan saya bugar”. Selain itu, sebagian besar partisipan juga memberikan skor maksimum pada item “Saya merasa sangat bersalah ketika orang tua bertanya tentang skripsi”.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Asmawan (2016) yang menjelaskan bahwa ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa menemukan berbagai kesulitan seperti kurangnya literatur, kesulitan mencari data, menentukan latar belakang, menentukan metode, membuat pembahasan, dan hingga kesulitan dalam penulisan naskah skripsi itu sendiri. Sedangkan pertanyaan yang kerap diberikan orang tua sebagai bentuk dukungan, menjadi tekanan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman (Astuti & Hartati, 2013). Mahasiswa pada akhirnya lebih mengharapkan orang tua untuk tidak menanyakan tentang skripsi dan kelulusan.

Dengan memperoleh dukungan sosial yang cukup dapat meringankan tekanan yang dirasakan mahasiswa (Hewitt & Flett, 2002; Astuti & Hartati, 2013; Curran & Hill, 2019). Disebutkan pula oleh responden dalam penelitian ini bahwa lingkungan yang mendukung mampu membantu mereka dalam

mengatasi situasi yang stres dalam mengerjakan skripsi (Komunikasi pribadi, 2021). Komunikasi yang jelas diperlukan agar dukungan yang diberikan oleh orang tua tidak menjadi stresor bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Cutrona, 2000 dalam Astuti & Hartati, 2013).

Dimensi *Self-Oriented Perfectionism* (SOP) dan Stres Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel dimensi *Self-Oriented Perfectionism* (SOP) dengan stres mengerjakan skripsi. Artinya tingkat SOP yang dimiliki oleh mahasiswa tidak berhubungan dengan tingkat stres mengerjakan skripsi yang dimilikinya. Hasil dalam penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Lee (2007) serta Cowie et al., (2018) yang menyebutkan bahwa antara SOP dengan stres berhubungan positif. Akan tetapi, terdapat temuan lain yang menjelaskan bahwa SOP dan stres mengerjakan skripsi mungkin saja tidak berkorelasi signifikan. Hal tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-oriented perfectionism* bisa memiliki motivasi yang tinggi dan kemampuan manajemen waktu yang baik sehingga tidak merasa tertekan apabila melakukan kesalahan dan bisa lebih beradaptasi dengan stres yang dialaminya (Klibert et al., 2005; Abdullah et al., 2017). Pendapat lain bahkan menyebutkan bahwa terdapat efek *net-neutral* pada interaksi antara SOP dan stres (Bardone-Cone et al., 2012 dalam Cowie, et al., 2018). Dengan demikian, SOP tidak memberi dampak atau memberikan pengaruh apapun terhadap stres.

Meskipun dalam penelitian ini ditemukan bahwa SOP tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres mengerjakan skripsi, dikhawatirkan tingkat SOP yang tinggi, bersama-sama dengan tingkat SPP, dan perfeksionisme yang juga tinggi dapat menimbulkan dampak selain stres, seperti misalnya prokrastinasi dan keengganan membuat tujuan (Kobori & Tanno, 2005; Damian et al., 2014; Setiawan & Faradina, 2018).

Dimensi *Other-oriented Perfectionism* (OOP) dan Stres Mengerjakan Skripsi

Hasil uji hipotesis menyatakan terdapat hubungan positif antara variabel dimensi *Other-oriented Perfectionism* (OOP) dan stres mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi tingkat OOP, maka semakin tinggi juga tingkat stres mengerjakan skripsi yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, apabila OOP semakin rendah, maka stres mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa juga semakin rendah. Hewitt dan Flett (2002) pun menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki OOP dapat merasa tertekan ketika orang lain dianggap gagal memenuhi standar, seperti menunjukkan hasil kerja yang kurang baik, melakukan kesalahan, menunda-nunda kerja, dan tidak memenuhi keinginan untuk memberikan dukungan sosial maupun pengakuan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa OOP dan stres mengerjakan skripsi memiliki korelasi positif yang sangat lemah. Hasil ini serupa dengan hasil pada penelitian yang dilakukan oleh Cowie et al., (2018) bahwa dimensi OOP memiliki korelasi positif yang sangat lemah dengan stres. Bahkan dalam penelitian lainnya yang terdahulu, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara dimensi OOP ini dengan stres (Lee, 2007). Lemahnya korelasi antara keduanya dimungkinkan karena adanya sifat narsistik yang dapat dimiliki oleh seseorang dengan OOP. Hal ini membuat individu terhindar

dari perasaan ingin mengontrol orang lain secara berlebihan sehingga mengurangi rasa tertekan (Stoeber et al., 2015; Cowie et al., 2018).

Dimensi *Socially-prescribed Perfectionism* (SPP) dan Stres Mengerjakan Skripsi

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa dimensi *Socially-prescribed Perfectionism* (SPP) dan stres mengerjakan skripsi memiliki hubungan positif yang cukup. Maka, semakin tinggi *socially-prescribed perfectionism* mahasiswa, semakin tinggi pula stres mengerjakan skripsi yang dimiliki dan sebaliknya. Hasil penelitian pada dimensi ini pun senada dengan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa SPP berhubungan positif dengan stres pada mahasiswa, khususnya stres akademik (Chang, 2006; Lee, 2007; Smith, et al., 2017; Cowie et al., 2018;). Secara lebih lanjut, hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Cowie et al., (2018) yang menyatakan bahwa adanya SPP pada mahasiswa bisa menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam situasi akademik. SPP pun dikatakan lebih berhubungan dengan munculnya gangguan psikologis. Dibandingkan dengan dua dimensi lainnya SPP membuat individu lebih sulit melakukan koping terhadap tuntutan-tuntutan yang diperoleh (Limburg et al., 2017).

Adanya hubungan antara SPP dengan stres dijelaskan oleh Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) yang menyebutkan bahwa SPP membuat individu menganggap lingkungan sekitarnya menuntut untuk melakukan pekerjaan dengan sempurna. Individu tersebut akan merasa tertekan terutama ketika ia harus meminimalisasi kesalahan dalam pekerjaannya dan akan dianggap membuang-buang waktu serta biaya apabila gagal. Selain itu, persepsi bahwa individu tidak mampu memenuhi ekspektasi dan menyenangkan orang lain juga dapat membuat individu mengalami stres (Hewitt & Flett, 2002). Begitu pula dengan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, mereka akan semakin stres ketika semakin merasa bahwa orang lain memberikan standar maupun tuntutan yang terlalu tinggi untuk mengerjakan skripsi dengan sempurna (Abdullah, et al., 2017).

Perfeksionisme dan Stres Mengerjakan Skripsi

Pada penelitian ini, dilihat pula bagaimana hubungan antara perfeksionisme total dengan stres mengerjakan skripsi. Hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan positif antara keduanya. Artinya semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi stres mengerjakan skripsi yang mereka alami, begitupun sebaliknya.

Hubungan tersebut juga terlihat dalam penelitian-penelitian pada partisipan dan sumber stres yang berbeda, diketahui bahwa perfeksionisme dengan stres akademik maupun *distress* psikologis pada mahasiswa memiliki hubungan positif (Dunkley et al., 2014; Flett et al., 2016; Kim et al., 2017; Hendarto & Ambarwati, 2020). Dijelaskan dalam penelitian-penelitian tersebut bahwa mahasiswa yang cenderung perfeksionis akan lebih merasakan stres akademik.

Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik dialami dalam proses mereka mengerjakan skripsi (Wardi & Ifdil, 2016). Individu yang perfeksionis memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas dengan amat baik sehingga mereka mengerahkan segala usaha untuk menghindari kegagalan (Rice, et al., 2016).

Mereka juga merasa berbagai tuntutan tersebut harus segera dipenuhi. Hal itu membuatnya merasa tidak aman baik secara fisik maupun psikologis sehingga meningkatkan stres yang dialami (Sarafino & Smith, 2011; Flett & Hewitt, 2020).

Demikian pula dalam mengerjakan skripsi, ketika mahasiswa ingin mengerjakan skripsinya dengan amat baik dan menghasilkan tulisan yang sempurna. Stres dialami oleh orang-orang yang perfeksionis karena mereka cenderung mencari kesempurnaan dalam segala hal maupun perilaku (Hewitt & Flett, 2002).

Keterbatasan Penelitian

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu kurangnya jumlah sampel yang memenuhi. Sampel yang diperoleh sejumlah 179, padahal apabila jumlah anggota populasi mencapai kurang lebih 5000, sampel yang diambil sebaiknya sebanyak 400 agar mampu mewakili populasi (Supratiknya, 2015). Kurangnya sampel dikarenakan keterbatasan akses penyebaran kuesioner secara langsung pada partisipan dalam situasi pandemi Covid-19. Selain itu, beberapa partisipan juga gugur karena tidak memenuhi kriteria sebagai partisipan yang mengerjakan skala dengan sungguh – sungguh.

Kurangnya jumlah sampel menyebabkan data menjadi tidak normal sehingga salah satu uji hipotesisnya menggunakan statistik non-parametrik. Uji hipotesis dengan statistik non-parametrik memiliki kelemahan diantaranya (1) hasil uji hipotesis dengan statistik non-parametrik tidak setajam statistik parametrik; dan (2) hasil uji statistik non-parametrik tidak dapat diekstrapolasi pada populasi seperti pada statistik parametrik sehingga hanya bisa dikenakan untuk memperkirakan kondisi pada kelompok tertentu (Nurma, 2014). Selain itu sampel yang diambil hanya berasal dari satu program studi saja sehingga penelitian ini juga memiliki hasil penelitian yang kurang dapat digeneralisasikan pada konteks yang lebih luas.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dimensi perfeksionisme *Other-oriented Perfectionism (OOP)*, *Socially-prescribed Perfectionism (SPP)*, dan variabel perfeksionisme total dengan stres mengerjakan skripsi. Hasil tersebut menandakan hipotesis 2, 3, 4, diterima. Selanjutnya, dalam penelitian ini terdapat hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara dimensi perfeksionisme *Self-Oriented Perfectionism (SOP)* dengan stres mengerjakan skripsi yang menunjukkan bahwa hipotesis 1 tidak terbukti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, terutama pada dimensi SPP. Mahasiswa dapat mengurangi evaluasi diri dan kritik terhadap diri sendiri yang terlalu ketat. Dengan demikian, Ketika mahasiswa tidak berhasil memenuhi standar pribadi maupun keinginan orang lain terkait skripsi hal tersebut tidak menimbulkan *distress*. Hal tersebut bukan pula dilakukan dalam rangka

meniadakan atau menurunkan standar yang ada, akan tetapi melatih agar mahasiswa menjadi lebih ikhlas dan menerima apabila pekerjaannya tidak selalu sempurna atau tidak sesuai target mereka. Selain itu, hasil penelitian bukan juga dimaksudkan untuk mengubah kepribadian mahasiswa, akan tetapi sebagai sarana untuk menumbuhkan kesadaran bahwa mahasiswa dapat memiliki perfeksionisme dalam diri mereka.

Dalam penelitian ini masih ditemukan mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat yang sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Orang-tua dirasakan sebagai salah satu stresor terbesar. Oleh karena itu, lingkungan keluarga yang mendukung dirasakan mampu meringankan tekanan yang dirasakan para mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi. Misalnya dengan menawarkan bantuan, menjadi pendengar yang baik, serta membangun komunikasi yang jelas dan hubungan yang dekat dengan anak mereka. Hal ini perlu menjadi perhatian karena orang tua menjadi salah satu stresor yang paling dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dan stres mengerjakan skripsi, meskipun pada dimensi SOP ditemukan hubungan yang tidak signifikan. Selain itu, ditemukan pula bahwa mahasiswa memiliki tingkat SOP, SPP, dan perfeksionisme yang tinggi. Instansi pendidikan terkait dipandang perlu memperhatikan hal tersebut. Misalnya dengan melakukan survei dan menindaklanjutinya dengan menyediakan wadah untuk berkonsultasi atau konseling, baik secara kelompok maupun individu. Selain itu dapat pula dengan melakukan peninjauan ulang pada kebijakan-kebijakan penulisan tugas akhir mahasiswa, lalu mengkomunikasikan dan memberikan pengertian kepada mahasiswa mengenai standar-standar penulisan tugas akhir di program studi terkait.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar memperoleh hasil yang mewakili populasi dengan merata dan terdistribusi normal. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian serupa pada konteks berbeda maupun pada populasi yang lebih luas. Penelitian selanjutnya bisa meneliti dengan menambah variable-variabel lainnya seperti, faktor budaya, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya dapat pula melakukan kontrol pada variabel yang dimungkinkan dapat memengaruhi hubungan antara perfeksionisme dan stres mengerjakan skripsi, seperti demografi, usia, jenis kelamin, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), dan lama studi.

Daftar Acuan

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Perfeksionisme dan strategi coping: studi pada mahasiswa tingkat akhir. *MEDIAPSI*, 3(1), 9–16.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.

- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing (7th ed.)*. Prentice Hall.
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa mengerjakan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Astuti, B., Purnama, D. S., & Laksana, E. P. (2019). Stress reduction in thesis completion through peer tutoring method. *PETIER: Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/10.33292/petier.v1i2.23>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi UNDIP*, 12(1), 69–81.
- Chang, E. C. (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.
- Childs, J. H., & Stoeber, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations*, 26(4), 347–364. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.737547>
- Christian O, E., & Obiageli O, E. (2019). Overview of stress and stress management. *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 5(2). <https://doi.org/10.20431/2455-4324.0502002>
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>.
- 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>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2014). Perfectionism and achievement goal orientations in adolescent school students. *Psychology in the Schools*, 51(9), 960–971.
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 616–633. <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress and problems in living for perfectionists during the global health crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2, 80–105.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645–654. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9554-x>

- Hai Online. (2017, Oktober 28). Enaknya kuliah di luar negeri, nggak ada absen dan skripsi! *Hai*.
<https://hai.grid.id/read/07601431/enaknya-kuliah-di-luar-negeri-nggak-ada-absen-dan-skripsi>
- Hariwijaya, M. (2017). *Metodologi dan teknik penulisan skripsi, tesis & disertasi: Elmatara*. Diandra Kreatif.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 148–159.
- 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.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. Dalam G. L. Flett & P. L. Hewitt, *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (Hlm. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional perfectionism scale: Interpretive report*. Multi-Health Systems Inc.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(32), 15–27
- Jaya, E.S., G. T. B. Hartana. and W. G. Mangundjaya (2011). Menyidik keberadaan social desirability (SD) pada variabel penelitian perilaku (detecting the existence of the social desirability bias in a behavioral research variable)”. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1): 54-62.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217–219.
<https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2020). Common method bias in applied settings: The dilemma of researching in organizations. *Australian Journal of Management*, 45(1), 3–14.
<https://doi.org/10.1177/0312896219871976>
- Juneman. (2013). Common method variance & bias dalam penelitian psikologis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(5), 364–381.
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kim, C., Lee, S., Youn, S., Park, B., & Chung, S. (2017). Insomnia and neuroticism are related with depressive symptoms of medical students. *Sleep Medicine Research*, 8(1), 33–38.
- Klibert, J. J., Lanhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially-prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141–156. <https://doi.org/DOI: 10.1353/csd.2005.0017>
- Kobori, O., & Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and

- negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555-567
- Lee, L. (2007). *Dimensions of perfectionism and life stress: Predicting symptoms of psychopathology* [Dissertation]. Queen's University.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 1301–1326. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Gaol, L N. T. (2016). Teori stres: stimulus, sespons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Marbun, A. P. S., Amir, Y., & Arneliwati. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 446–459.
- Matthews, G. (2007). *Distress*. Dalam Fink, G., *Encyclopedia of Stress* (2nd Ed., Vol. 1, hlm. 838–843). Academic Press.
- Nababan, B. (2012, Februari 9). Kebijakan Dikti berpotensi merugikan. *Kompas.com*. <https://edukasi.kompas.com/read/2012/02/09/09494690/Kebijakan.Dikti.Berpotensi.Merugikan?nomgid=1&page=all>
- Nevid, J. S. (2013). *Psychology: Concepts and applications, fourth edition* (4th Ed.). Cengage Learning.
- Nugroho, J. A., Karyanta, N. A., & Machmuroch. (2015). Hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 264–274.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Nurma, Y. I. (2014). *Pengantar Statistika Non-parametrik*. Universitas Sebelas Maret.
- Oktaviana, R., & Ningsih, Y. T. (2019). Kontribusi coping strategy terhadap adaptational outcomes pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2), 1–12
- Podsakoff, P M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63, 539-569.
- Putra, W. (2018, Desember 24). Diduga stres skripsi, mahasiswa UNPAD gantung diri di indekos. *news.detik.com*. <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-4357539/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-unpad-gantung-diri-di-indekos>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Ray, M. E. (2016). Perfectionism in academic settings. Dalam F. M. Sirois & D. S. Molnar (Ed.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (hlm. 245–264). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11
- Risk Factor and Warning Signs*. (2020). American Foundation for Suicide Prevention. <https://afsp.org/risk-factors-and-warning-signs>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworths.

- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas syiah. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20–36.
- Skripsi di Luar Negeri, Seperti Apakah? (2020, Februari 9). *SUN Education Group*. <https://suneducationgroup.com/app/sun-media-app/news-app/trivia-app/skripsi-di-luar-negeri-seperti-apakah/>
- Smith, M. M., Speth, T. A., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., Stewart, S. H., & Glowacka, M. (2017). Is socially prescribed perfectionism veridical? A new take on the stressfulness of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 110, 115–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.031>
- Stoeber, J., Sherry, S. B., & Nealis, L. J. (2015). Multidimensional perfectionism and narcissism: Grandiose or vulnerable?. *Personality and Individual Differences*, 80, 85–90.
- Sunarty, K. (2016). *Survai faktor-faktor penghambat penulisan skripsi mahasiswa Universitas Negeri Makassar*. Diunduh dari eprints.unm.ac.id.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Wardi, R., & Ifdil. (2016). Stress conditions in students completing thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 190–194.
- Warsito, B. (2018, November 21). Mahasiswa tewas gantung diri, diduga karena skripsi selalu ditolak. *Jawapos.com*. <https://www.jawapos.com/jpg-today/21/11/2018/mahasiswa-tewas-gantung-diri-diduga-karena-skripsi-selalu-ditolak/>

Lampiran

Skala Stres Mengerjakan Skripsi

No	Item
1	Saya sulit berkonsentrasi saat bimbingan skripsi.
2	Saya berani melakukan bimbingan skripsi bersama dosen pembimbing.
3	Saya sulit berpikir jernih ketika orang tua bertanya tentang perkembangan skripsi saya.
4	Saya menyalahkan orang lain ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.
5	Kepala saya tiba-tiba terasa sakit saat orang tua menanyakan progres skripsi.
6	Saya jadi marah-marah pada orang lain setelah bimbingan skripsi karena mendapat revisi dari dosen pembimbing.
7	Badan saya mudah lelah ketika mengerjakan skripsi.
8	Saya kalut ketika mengetahui skripsi teman lebih maju dibanding saya.
9	Saya enggan membicarakan skripsi dengan orang tua
10	Saya mampu berpikir jernih saat orangtua menanyakan progres skripsi.

- 11 Saya bisa merasa ikut senang ketika mengetahui teman saya mengerjakan skripsi dengan lebih cepat.
- 12 Saya sulit membuat keputusan ketika mengerjakan skripsi.
- 13 Saya takut ketika bimbingan skripsi.
- 14 Saya mudah sedih saat mengetahui pengerjaan skripsi saya tertinggal.
- 15 Saya tetap bisa fokus ketika bimbingan skripsi berlangsung.
- 16 Ketika orang tua bertanya tentang skripsi, saya tidak merasakan sakit kepala
- 17 Ketika sedang bimbingan skripsi, keringat saya menjadi lebih banyak dari biasanya.
- 18 Saya mampu membuat keputusan dengan mudah saat mengerjakan skripsi.
- 19 Detak jantung saya tetap stabil ketika mendengar teman sudah lulus lebih dulu
- 20 Saya tetap bisa tenang saat mengerjakan skripsi.
- 21 Saya ikut bergabung ketika teman-teman berbicara mengenai skripsi.
- 22 Saya bisa terbuka menceritakan progres skripsi saya kepada orang tua.
- 23 Kesulitan mengerjakan skripsi tidak membuat saya menyalahkan orang lain
- 24 Saya mampu berpikir jernih ketika menyadari progres skripsi saya lebih lambat daripada teman.
- 25 Saya cemas selama mengerjakan skripsi
- 26 Saya sangat merasa bersalah ketika orang tua menanyakan skripsi saya.
- 27 Mengerjakan skripsi membuat badan saya bugar.
- 28 Jantung saya berdebar-debar mengetahui progres skripsi teman lebih cepat daripada saya
- 29 Saya menghindari teman-teman yang sedang membahas progres skripsi

Skala Modifikasi *Multidimensional Perfectionism Scale*

No	Item
1	Saya jarang mengkritik orang yang gagal
2	Saya merasa sulit untuk memenuhi harapan orang lain terhadap saya.
3	Salah satu tujuan saya adalah meraih kesempurnaan dalam berbagai hal yang saya lakukan.
4	Saya bisa memaklumi jika teman dekat saya tidak melakukan yang terbaik
5	Semakin baik saya melakukan sesuatu, semakin orang-orang berharap saya berbuat lebih baik.
6	Saya jarang menuntut diri harus menjadi sempurna.
7	Orang lain akan menganggap hasil kerja saya buruk saat saya kurang baik dalam mengerjakannya.
8	Saya berusaha menjadi sesempurna mungkin
9	Sangatlah penting bagi saya untuk melakukan segala hal dengan sempurna
10	Saya memiliki harapan yang besar terhadap orang-orang yang penting bagi saya.
11	Saya berusaha menjadi yang terbaik dalam segala hal yang saya lakukan.
12	Orang-orang di sekitar saya mengharapkan saya berhasil dalam segala hal yang saya lakukan.

- 13 Saya tidak memiliki standar yang sangat tinggi untuk orang-orang di sekitar saya.
 - 14 Saya menuntut kesempurnaan pada diri sendiri.
 - 15 Saya risau melihat kesalahan dalam pekerjaan saya.
 - 16 Saya menerima teman-teman saya apa adanya
 - 17 Menjadi sukses berarti saya harus bekerja lebih keras untuk menyenangkan orang lain.
 - 18 Jika saya meminta seseorang untuk melakukan sesuatu, saya berharap dia melakukannya dengan sempurna.
 - 19 Saya kesal melihat orang yang dekat dengan saya melakukan kesalahan
 - 20 Saya ingin sempurna dalam menetapkan tujuan saya.
 - 21 Orang-orang yang berarti bagi saya seharusnya membuat saya senang
 - 22 Saya merasa bahwa orang-orang terlalu menuntut saya.
 - 23 Saya harus bekerja semaksimal mungkin setiap saat.
 - 24 Meskipun mereka mungkin tidak menunjukkannya, orang lain akan sangat kecewa dengan saya ketika saya melakukan kesalahan.
 - 25 Keluarga saya berharap agar saya menjadi seseorang yang sempurna.
 - 26 Orang tua saya tidak mengharapkan saya untuk menjadi unggul dalam segala aspek kehidupan saya.
 - 27 Saya menghargai orang yang biasa-biasa saja.
 - 28 Orang-orang mengharapkan kesempurnaan dari saya.
 - 29 Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri saya sendiri.
 - 30 Orang-orang berharap saya memberikan yang lebih dari kemampuan saya
 - 31 Saya harus selalu sukses di perkuliahan dan pekerjaan.
 - 32 Saya dapat memaklumi ketika teman dekat saya tidak mengusahakan yang terbaik
 - 33 Saya jarang mengharapkan orang lain untuk unggul dalam apapun yang mereka lakukan.
-