Perfeksiomisme dan Stres Mengerjakan Skripsi

Sesilia Dewi Saraswati
Timotius Maria Raditya Hernawa

Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

https://doi.org/10.24071/sulsma.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 (α = 0.926) and a scale modified from Hewitt and Flett (1991)'s Multidimensional Perfectionism Scale (α<sub>interr</sub> = 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 = 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: tiusps@gmail.com

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.


©2022 Saraswati & Hernawa
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 peristwa-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 perfeksiomisme (Childs & Stoebber, 2012).


Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa bagi seorang perfeksiomis, situasi yang tidak nyaman akan dianggap sebagai ancaman. Mereka menganggap permasalahan kecil sebagai masalah yang besar sehingga hal tersebut sering menyebabkan stres.


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


Metode Penelitian

Jenis dan Desain Penelitian

Seleksi Partisipan


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 diuji coba dan memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,926$). Skala ini mengukur stress dalam konstruk unidimensi, semakin tinggi skor total akan menunjukkan semakin 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

©2022 Saraswati & Hernawa

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**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Variabel</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Stres Mengerjakan Skripsi</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. SOP</td>
<td>0,094</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. OOP</td>
<td>0,247**</td>
<td>0,373**</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. SPP</td>
<td>0,408**</td>
<td>0,270**</td>
<td>0,278**</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Perfekcionisme (Total)</td>
<td>0,329**</td>
<td>0,805**</td>
<td>0,714**</td>
<td>0,697**</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*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 perfekionis OOP, SPP, perfekcionisme total dengan stress mengerjakan skripsi. Sedangkan untuk hipotesis pertama yang menguji hubungan antara dimensi SOP dengan stres mengerjakan skripsi ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi SOP dengan stres 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 rugi”. Selain itu, sebagian besar partisipan juga memberikan skor maksimum pada item “Saya merasa sangat bersedih 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


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 kedua-duanya 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**


**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, begitu pun 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). Di jelaskan 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 perfeksisian 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 perfekisionis karena mereka cenderung mencari kesempurnaan dalam segala hal maupun perilaku (Hewitt & Flett, 2002).

**Keterbatasan Penelitian**


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 perfekisionisme *Other-oriented Perfectionism (OOP)*, *Socially-prescribed Perfectionism (SPP)*, dan variabel perfekisionisme 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 perfekisionisme *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 perfekisionisme 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

©2022 Saraswati & Hernawa
meniadakan atau menurunkan standar yang ada, akan tetapi melihat 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 menyelesaikan 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 menindaklanjuti 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 stanad-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**


©2022 Saraswati & Hernawa


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.
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


Lampiran

Skala Stres Mengerjakan Skripsi

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

©2022 Saraswati & Hernawa
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 sayabugar.
28  Jantung saya berdebar-debar mengetahui progres skripsi teman lebih cepat daripada saya
29  Saya menghindari teman-teman yang sedang membahas progres skripsi

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

©2022 Saraswati & Hernawa
Saya tidak memiliki standar yang sangat tinggi untuk orang-orang di sekitar saya.
Saya menuntut kesempurnaan pada diri sendiri.
Saya risau melihat kesalahan dalam pekerjaan saya.
Saya menerima teman-teman saya apa adanya
Menjadi sukses berarti saya harus bekerja lebih keras untuk menyenangkan orang lain.
Jika saya meminta seseorang untuk melakukan sesuatu, saya berharap dia melakukan sesuatu dengan sempurna.
Saya kesal melihat orang yang dekat dengan saya melakukan kesalahan
Saya ingin sempurna dalam menetapkan tujuan saya.
Orang-orang yang berarti bagi saya seharusnya membuat saya senang
Saya merasa bahwa orang-orang terlalu menuntut saya.
Saya harus bekerja semaksimal mungkin setiap saat.
Meskipun mereka mungkin tidak menunjukkan, orang lain akan sangat kecewa dengan saya ketika saya melakukan kesalahan.
Keluarga saya berharap agar saya menjadi seseorang yang sempurna.
Orang tua saya tidak mengharapkan saya untuk menjadi unggul dalam segala aspek kehidupan saya.
Saya menghargai orang yang biasa-biasa saja.
Orang-orang mengharapkan kesempurnaan dari saya.
Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri saya sendiri.
Orang-orang berharap saya memberikan yang lebih dari kemampuan saya
Saya harus selalu sukses di perkuliahan dan pekerjaan.
Saya dapat memaklumi ketika teman dekat saya tidak mengusahakan yang terbaik
Saya jarang mengharapkan orang lain untuk unggul dalam apapun yang mereka lakukan.