

**KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI DITINJAU DARI PERFEKSIONISME PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA**

*Rizky Amelia Lubis*

Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia  
Jalan Sekip Simpang Sikambing, Medan, Sumatera Utara

**Abstract---** *This study aims to find out the relationship between perfectionism and anxiety. The hypothesis of this study, states there is a positive correlation between perfectionism and anxiety, assuming that the higher the perfectionism, the higher the anxiety will be and conversely the lower the perfectionism, the lower the anxiety will be. The subjects of this study were 90 psychology students on Prima Indonesia University of Medan. Data were obtained from a scale to measure perfectionism and anxiety. The calculation was performed by testing requirements analysis (assumption test), which consists of normality test for distribution and linearity test for relationship. Product moment correlation with SPSS 18 for windows was used in the data analysis. The results in the data analysis showed that the correlation coefficient was 0.260 with  $p < 0.007$  ( $p < 0.05$ ). It shows that there is a positive correlation between perfectionism and life satisfaction. These results indicate that the contribution of the given variable, perfectionism to anxiety is 6.8 percent, while the remaining 92.2 percent is influenced by the other factors that are not examined in this study. From these results, it is concluded that the hypothesis stating there is a positive correlation between perfectionism and anxiety.*

**Keywords:** *Anxiety, Perfectionism*

**Abstrak---** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan, dengan asumsi semakin tinggi perfeksionisme, maka semakin tinggi kecemasan dan

sebaliknya semakin rendah perfeksionisme, maka semakin rendah kecemasan. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan sebanyak 90 orang mahasiswa. Data diperoleh dari skala untuk mengukur perfeksionisme dan kecemasan. Perhitungan dilakukan dengan melakukan uji prasyarat analisis (uji asumsi) yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Product Moment* melalui bantuan SPSS 18 *for windows*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.260 dan nilai signifikansi sebesar 0.007 ( $p < 0.05$ ). Ini menunjukkan ada hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variable perfeksionisme terhadap kecemasan sebesar 6.8 persen, selebihnya 92.2 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian adanya hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan dapat diterima.

**Kata kunci: Kecemasan, Perfeksionisme**

## PENDAHULUAN

Zaman globalisasi yang terus berkembang, menyebabkan pendidikan menjadi hal yang sangat penting, bahkan telah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap individu. Di Indonesia dunia pendidikan telah berkembang pesat saat ini, hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia telah menyadari betul arti penting sebuah pendidikan. Menurut Tilaar (2004) dalam suatu masyarakat yang demokratis diperlukan anggota-anggota yang punya kualitas tertentu. Bukan suatu kebetulan apabila di dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 dikatakan, bahwa tujuan untuk membentuk Negara Kesatuan Republik Indonesia ialah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah bangsa yang dihasilkan oleh sistem pendidikan. Oleh sebab itu, meningkatkan peranan pendidikan di dalam mewujudkan suatu masyarakat Indonesia baru merupakan perwujudan gerakan reformasi masyarakat dan bangsa Indonesia.

Menurut Lavengeveld (dalam Syarafuddin, 2012) pendidikan adalah memberi pertolongan secara sadar dan sengaja kepada seorang anak (yang belum dewasa) dalam pertumbuhannya menuju ke arah kedewasaan dalam arti dapat berdiri sendiri dan bertanggung jawab atas segala tindakannya menurut pilihannya sendiri. Menurut Dewantara (dalam

Syarafuddin, 2012) pendidikan adalah menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat mendapat keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Dari sudut pandang sistematis, pendidikan merupakan suatu sistem yang utuh dengan bagian-bagiannya yang berinteraksi satu dengan yang lain. Selanjutnya, Prayitno (2009) menambahkan, bahwa pendidikan merupakan upaya mendasar untuk mentransformasikan individu-individu manusia dari titik awal penciptaannya sampai dengan titik akhir kehidupannya.

Seiring dengan itu, Sudjana (2007) menjelaskan tentang pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan nonformal mempunyai derajat keketatan dan keseragaman yang lebih longgar dibanding dengan tingkat keketatan dan keseragaman pendidikan formal. Pendidikan nonformal memiliki bentuk dan isi program yang bervariasi, sedangkan pendidikan formal, pada umumnya memiliki bentuk dan isi program yang seragam untuk setiap satuan, jenis dan jenjang pendidikan. Perbedaan ini pun tampak pada teknik-teknik yang digunakan dalam mendiagnosis, merencanakan dan mengevaluasi proses, hasil dan dampak program pendidikan. Program pendidikan formal pada umumnya berada pada pihak pemerintah dan lembaga yang khusus menyelenggarakan pendidikan persekolahan. Dengan demikian, perbedaan antara kedua jalur pendidikan itu terdapat dalam segi, baik sistem maupun penyelenggaraannya.

Salah satu tempat, di mana pendidikan diberikan secara formal adalah pendidikan tinggi. Tilaar (2004) menjelaskan, pendidikan tinggi bertengger di atas menara gading yang berorientasi kepada pengembangan ilmu dan bukan sekaligus kepada kebutuhan meningkatkan taraf hidup masyarakat sekitarnya. Pendidikan tinggi merupakan sumber daya manusia tingkat tinggi yang akan jadi penggerak dan pemimpin masyarakatnya. Selanjutnya Tilaar (1998) menambahkan, bahwa universitas adalah persemaian untuk menyiapkan para kaum intelektual dan apabila kehidupan kampus buta terhadap perkembangan dan tuntutan moral, maka lembaga tersebut akan tercecer dari usaha untuk membangun masyarakat masa depan. Dengan singkat, universitas di samping menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga harus berfungsi sebagai kata hati dari masyarakat Indonesia.

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa didalamnya. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu.

---

Tilaar (1998) menjelaskan bahwa, mahasiswa adalah manusia muda yang mulai mengarungi ilmu pengetahuan, serta menalari masalah-masalah sosial. Untuk itu, mahasiswa di tuntut suatu tanggung jawab moral, terhadap diri masing-masing sebagai individu, untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat. Hal ini dikarenakan, mahasiswa adalah individu yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat dan di anggap sebagai sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan akhlak yang baik, guna meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik dan mampu berdaya saing dengan kemajuan dunia seperti sekarang ini.

Agar dapat mewujudkan itu semua, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah, dan tidak sedikit dalam menjalani studinya di perguruan tinggi, karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang di tempuh maka akan semakin banyak dan semakin sulit pula tugas yang harus dihadapi mahasiswa. Tantangan-tantangan tersebut seperti, mahasiswa harus menyelesaikan masa studi tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, mengikuti kegiatan praktikkum, observasi dan kegiatan-kegiatan kampus lainnya yang menuntut mahasiswa untuk mampu menguasai tehnik-tehnik dalam bidang akademik maupun non akademiknya, menjalani jadwal perkuliahan yang padat, yang semuanya membutuhkan kerja keras dan target waktu yang telah ditetapkan untuk segera dilaksanakan dan diselesaikan. Terlebih pada mahasiswa tingkat akhir, yang mana hal yang menjadi fokus perhatian yang sangat penting adalah proses penyusunan skripsi.

Skripsi adalah suatu proses pembuatan karya ilmiah yang menjadi salah satu syarat faktor penentu kelulusan bagi mahasiswa di perguruan tinggi. Menurut Wirartha (2006), penulisan skripsi mempunyai tujuan memberi pengalaman belajar kepada mahasiswa, dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan, serta menyusunnya menjadi bentuk karya tulis ilmiah. Namun, skripsi sering menjadi momok mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan, karena tak adanya kebiasaan menulis pada mahasiswa, dalam artian karya tulis ilmiah. Fenomena ini berlangsung hampir di semua lingkungan perguruan tinggi. Tak heran jika kemudian setiap tugas penulisan dari dosen dirasakan sebagai beban, termasuk menulis skripsi.

Skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir, akhirnya sering tidak punya ide dan tidak tahu arah bagaimana cara memulai menulis skripsi. Ada banyak masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti, masalah yang timbul dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Menurut Wirartha (2006), kendala yang sering timbul bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya adalah kesulitan mencari literatur pendukung, tidak terbiasa menulis, masalah dana, kurang terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dan pengaturan waktu yang sangat ketat, serta sulit mengembangkan komunikasi dengan pembimbing secara konstruktif. Masalah komunikasi dengan dosen pembimbing inilah, yang sering menjadi masalah utama terhadap proses penyusunan skripsi mahasiswa, karena mahasiswa takut menemui dosen pembimbing. Ketakutan tersebut terjadi karena dosen yang sedianya menjadi pembimbing sering hanya berfungsi sebagai hakim yang memutuskan ini benar dan itu salah tanpa memberikan solusi, dosen juga sering membimbing skripsi dengan topik yang bukan bidang keahliannya, kemudian dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, proses revisi yang berulang-ulang, serta lamanya umpan balik dari dosen pembimbing.

Masalah lain yang selalu menjadi kendala dalam menyusun skripsi bagi mahasiswa adalah kesulitan dalam menentukan sampel yang tepat, metode penelitian dan analisis data. Kemudian masalah eksternal yang menjadi penyebab kesulitan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah adanya tuntutan dari orang tua maupun tuntutan akademik, yang dapat memberikan efek negatif bagi mahasiswa, jika mahasiswa tidak dapat menanggapi tuntutan dan tugasnya dengan baik, maka mahasiswa akan merasa tertekan dan mudah stres. Perasaan yang terus tertekan ini, akan membuat mahasiswa tidak dapat berpikir jernih dalam mengambil keputusan dan dapat menurunkan harapan positif dalam diri mahasiswa tersebut, serta mengabaikan apa yang sebenarnya ia butuhkan dan inginkan dalam kehidupannya, sehingga mahasiswa tersebut akan merasa kurang puas dengan apa yang telah dilakukannya untuk mempertanggung jawabkan tuntutan-tuntutannya tersebut.

Sering sekali mahasiswa merasa terbebani ketika menyusun skripsi, hal itu disebabkan karena kecemasan yang dirasakan mahasiswa mengenai banyaknya masalah yang harus mereka hadapi, baik dari proses penyusunan skripsi hingga masalah dengan dosen pembimbing masing-

---

masing yang berhubungan dengan isi dari skripsi hingga jadwal bimbingan yang sering tidak tepat.

Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009) berpendapat bahwa, kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella (dalam Safaria dan Saputra, 2009), menambahkan kecemasan adalah 14 perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan, sedangkan Hall dan Lindzey (dalam Safaria dan Saputra, 2009), menambahkan kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Safaria dan Saputra (2009), mengemukakan empat ciri-ciri kecemasan, yaitu: (a) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing; (b) Perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya; (c) Pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. d. Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas, panik.

Menurut Anthony dan Swinson (2009) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sikap perfeksionisme. Kecemasan adalah emosi yang kita alami ketika kita rentan terhadap beberapa jenis ancaman dimasa depan, seperti gagal ujian. Perfeksionisme sering dikaitkan dengan kecemasan dan khawatir. Ketika individu menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri sendiri dan orang lain, selalu ada resiko standar tersebut tidak terpenuhi yang dapat menyebabkan kecemasan.

Menurut Browsers (2012), bahwa perfeksionis adalah tuntutan kesempurnaan dengan standart yang tinggi bagi orang lain dan diri sendiri, serta dapat menyebabkan perasaan ketidakbahagiaan karena tidak memiliki kepuasan terhadap prestasi yang telah dicapai. Baihaqi,dkk (2007), menambahkan, bahwa perfeksionisme merupakan sikap keteraturan, kepatuhan (bahkan berlebihan) pada norma-norma, etika dan moral disertai dengan pengawasan diri yang tinggi.

---

Anthon dan Swinson (2009) menjelaskan ada enam hal yang menjadi dimensi perfeksionisme, yaitu sebagai berikut : a. Concern Over Mistakes, yaitu individu yang perfeksionis cenderung memperhatikan segala kesalahan yang ada. b. Personal standards, individu yang perfeksionis memiliki standar yang lebih tinggi dibandingkan individu lain. c. Parental expectations, yaitu adanya harapan yang tinggi dari orang tua. d. Parental criticism, yaitu adanya kritikan yang berasal dari orang tua ketika individu tidak berhasil mencapai apa yang diinginkan oleh orang tua. e. Doubts about actions, yaitu terdapat perasaan ragu-ragu dengan tindakan yang hendak dilakukan. f. Organizations, yaitu individu yang perfeksionis cenderung menyukai segala sesuatu yang bersifat terorganisir dengan baik.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang ada, terdapat beberapa peneliti dan ahli yang telah melakukan penelitian untuk menunjukkan bahwa perfeksionisme mempengaruhi kecemasan. Salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Saboonchi dan Lundh (1997) terhadap 70 orang pelajar dari Departemen Psikologi Universitas Stockholm, hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme seseorang dapat meningkatkan kecemasannya, hal ini dikarenakan dalam melakukan hal apapun seseorang tersebut haruslah sempurna jika tidak, maka ia akan merasa cemas dan merasa ada yang kurang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perfeksionis dapat mempengaruhi kecemasan seorang individu, semakin tinggi sikap perfeksionis maka, akan semakin tinggi kecemasan pada diri individu, sebaliknya jika semakin rendah sikap perfeksionis maka, akan semakin rendah tingkat kecemasan pada diri individu.

## **METODE PENELITIAN**

### ***Partisipan***

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan yang sedang menyusun skripsi, yang berjumlah 90 orang.

***Teknik Pengumpulan Data***

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan metode skala, metode ini terdiri dari dua macam yaitu skala yang mengungkap kecemasan dan perfeksionisme. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala kecemasan dalam penelitian ini disusun berdasarkan ciri-ciri kecemasan, menurut Safaria dan Saputra, (2009), yaitu reaksi fisik, perilaku, pemikiran dan suasana hati. Skala perfeksionis disusun menurut dimensi Anthony dan Swinson, (2009), ada enam hal yang menjadi dimensi perfeksionisme, yaitu *Concern Over Mistakes, Personal standards, Parental expectations, Parental criticism, Doubts about actions, Organizations*.

***Teknik Analisis***

Metode analisis data menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)* dengan bantuan SPSS 18 *for windows* untuk mengetahui bagaimana hubungan antara variabel Perfeksionisme dengan variabel Kecemasan.

**ANALISIS DAN HASIL**

Sebelum dilakukan analisis *Product Moment (Pearson Correlation)*, data yang terkumpul terlebih dahulu ditentukan normalitas sebaran dan linieritas hubungannya. Dari uji normalitas dan uji linieritas diketahui bahwa hasilnya memenuhi asumsi tersebut. Hasil uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2 yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>SD</b>	<b>KS-Z</b>	<b>Sig.</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
Kecemasan	9,617	0,659	0,389	$p > 0,05$	Sebaran normal
Perfeksionisme	10,887	0,709	0,348	$p > 0,05$	Sebaran normal

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Hubungan

<b>Variabel</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Kecemasan Perfeksionisme	5,915	0,019	Linear

Hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia Medan. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 3 yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Korelasi Antara Perfeksionisme dengan Kecemasan

<b>Analisis</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Signifikansi (p)</b>
Korelasi	0,260	0,007

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara perfeksionisme dengan kecemasan, diperoleh koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,260 dengan Sig sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara perfeksionisme dengan kecemasan.

Tabel 4. Model *Summary* Sumbangan Efektif

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	0,260	0,068	0,057	9,338

Berdasarkan tabel 14 Model *Summary* Sumbangan Efektif di atas, dapat disimpulkan dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi *R Square* ( $R^2$ ) sebesar 0,068. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan 6,8 persen perfeksionisme mempengaruhi kecemasan dan selebihnya 92,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain, seperti religiusitas, *sense of humor*, regulasi emosi, resiliensi, penerimaan diri, dan kepercayaan diri.

Adapun hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saboonchi dan Lundh (1997) dengan data yang diperoleh terhadap pelajar dari Departemen Psikologi Universitas Stockholm, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan kecemasan, hal ini menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme seseorang dapat meningkatkan kecemasannya, dikarenakan dalam melakukan hal apapun individu tersebut haruslah terlihat sempurna jika tidak maka, ia akan merasa cemas dan merasa kurang terlebih individu yang perfeksionis cenderung sulit untuk memaafkan dirinya dan orang lain jika melakukan suatu kesalahan dalam pekerjaannya yang menurutnya tidak maksimal.

**DISKUSI**

Hasil penelitian pada 90 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang menjadi subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan perfeksionisme dengan koefisien korelasi product moment sebesar  $r = 0,260$  dan  $p = 0,007$ , artinya semakin tinggi kecemasan maka akan semakin tinggi perfeksionisme, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan, maka akan semakin rendah perfeksionisme. Salah satu ahli yang menyatakan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan kecemasan adalah Anthony dan Swinson (2009), menyatakan, bahwa perfeksionisme sering dikaitkan dengan masalah 67 kecemasan dan depresi. Individu yang perfeksionis sering menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri dalam pekerjaan mereka, hubungan interpersonal dan hal lainnya. Standar diri yang tinggi jika tidak dapat dicapai maka akan membuat individu kecewa, putus asa bahkan merasa tidak berharga. Sikap perfeksionisme yang juga dapat menyebabkan perasaan cemas pada individu adalah sikap terhadap hubungan persahabatan dan kehidupan keluarganya, perfeksionisme dapat memiliki dampak yang sangat besar pada hubungan interpersonal, bahkan berkontribusi terhadap berakhirnya suatu hubungan. Hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kecemasan dengan perfeksionisme sejalan dengan penelitian Roohafza, (2010) terhadap 739 murid di Sekolah Isfahan Country Iran, yang telah memberikan kontribusi terhadap teori kecemasan. Temuan ini sangat inovatif dalam menjelaskan tentang karakteristik kecemasan, khususnya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan. Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan kecemasan ( $r = 0,28$  &  $p = 0,001$ ), hal ini menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme seorang individu akan sangat mempengaruhi tingkat kecemasannya dalam melakukan segala sesuatu, dikarenakan seseorang yang perfeksionis cenderung tidak ingin ada kesalahan dalam setiap pekerjaannya, jika individu melakukan kesalahan sekecil apapun individu tersebut akan sangat cemas dan tidak puas dengan hasil pekerjaannya tersebut. Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi R Square ( $R^2$ ) sebesar 0,068. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 6,8 68 persen perfeksionisme mempengaruhi kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia, sedangkan 92,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti. Penelitian ini

---

menunjukkan bahwa mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia tidak memiliki tingkat perfeksionisme rendah dengan presentase 0 persen, kemudian yang memiliki tingkat perfeksionisme sedang dapat terlihat dari 39 orang mahasiswa dengan presentase 43 persen, dan 51 orang mahasiswa dengan presentase 56,4 persen berada pada kategori tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan rata-rata mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia memiliki tingkat perfeksionisme tinggi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan perfeksionisme yang sedang dengan presentase 43 persen, berdasarkan dimensi concern over mistakes, menurut para mahasiswa ketika mereka sedang menyusun skripsi terkadang para mahasiswa memastikan bahwa sebisa mungkin tidak terdapat kesalahan dalam skripsi mereka, baik itu tata tulis, literatur, margin dan hal lainnya yang berhubungan dengan skripsi. Ketika ada kesalahan sebisa mungkin mereka memperbaiki agar lebih sempurna, namun terkadang mereka menganggap bahwa tata tulis tidaklah terlalu penting, karena itu hanyalah masalah biasa atau bagian kecil yang tidak terlalu berpengaruh, yang terpenting bagi para mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Kemudian berdasarkan dimensi doubts about action, ketika mahasiswa mendapatkan kesalahan dalam skripsinya mereka cenderung tidak tenang 69 karena teringat dengan kesalahan tersebut, sehingga menimbulkan keraguan terhadap skripsinya. Tetapi, terkadang para mahasiswa menganggap bahwa itu hal biasa yang tidak perlu untuk terlalu dipikirkan, terkecuali jika harus bimbingan dengan dosen tertentu yang sangat memperhatikan setiap kesalahan. Terdapat pula dimensi organizations, yang mana para mahasiswa mengatakan ketika mengerjakan skripsi, cara pengerjaannya harus terstruktur secara sistematis agar lebih memudahkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, tapi terkadang mahasiswa mengatakan pengerjaan secara sistematis bisa jadi membosankan, dan akan lebih baik mengerjakan bagian yang menurut mereka lebih mudah terlebih dahulu. Selanjutnya, dimensi parental expectation, parental criticism dan personal standards, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki perfeksionisme yang tinggi dengan presentase 56,4 persen, hal ini berdasarkan hasil wawancara dari dimensi parental expectation, tampak bahwa orang tua juga dapat mempengaruhi tingkat perfeksionisme pada seorang individu. Seperti pada mahasiswa psikologi tersebut, mereka merasa bahwa orang tua memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap masa depan mereka, sehingga

---

sebisa mungkin mereka melaksanakan studi dengan sebaikbaiknya agar tidak mengecewakan harapan orang tua mereka dan memperoleh nilai yang memuaskan. Kemudian dimensi parental criticism, yaitu tidak hanya harapan, namun kritikan negatif yang diberikan dari orang tua pun turut menjadi alasan untuk mereka segera menyelesaikan studi, karena orang tua menargetkan waktu dan biaya kepada mereka untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik, tetapi tidak hanya karena orang tua, 70 kesempurnaan mahasiswa tersebut dalam menyusun skripsi, juga dipengaruhi oleh diri mereka sendiri, hal ini terlihat dari dimensi personal standard yaitu masing-masing mahasiswa memiliki standart yang tinggi untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menyusun skripsi, hal itu dapat terlihat dari cara mereka mengerjakan skripsi, yang mana beberapa mahasiswa mencari literatur skripsi sebanyak mungkin agar isi skripsi mereka terlihat bagus, mulai dari teori-teori tambahan hingga jurnal. Mahasiswa beranggapan bahwa skripsi yang baik harus dapat melebihi standart yang sudah ditentukan. Hal-hal yang diungkap dari ciri-ciri kecemasan sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh, yaitu tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat kecemasan rendah dengan presentase 0 persen, kemudian sebanyak 50 orang mahasiswa dengan presentase 55,2 persen termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan sedang, dan 40 orang mahasiswa dengan presentase 44,1 persen termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa di Fakultas Psikologi Unversitas Prima Indonesia memiliki tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang dapat terlihat dari ciri-ciri suasana hati dan perilaku, dengan presentase 55,2 persen, yaitu, mahasiswa ketika melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing sering merasa “degdegan”, keringatan, bahkan hingga bolak-balik ke kamar mandi dan ketika berbicara dengan dosen pembimbing mereka merasa mulut mereka menjadi kering, 71 bahkan ketika dosen pembimbing bertanya tentang suatu hal, mereka meremas tangan, sambil mengalihkan pandangan karena bingung untuk menjawabnya, kemudian wajah mereka menjadi memerah dan nada suara mereka mengecil. Selanjutnya, beberapa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tinggi dengan presentase 44,1 persen yang ditunjukkan berdasarkan ciri-ciri reaksi fisik dan pemikiran, yaitu dengan sikap para mahasiswa ketika mahasiswa harus melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, sering kali

mahasiswa merasa takut dan panik akibat dari sumber literatur yang tidak dapat digunakan dalam skripsi, sehingga membuat mahasiswa menjadi keringat dingin, gemeteran, merasa pusing, mual akibat asam lambung mereka naik, terlebih lagi jadwal pengumpulan skripsi sudah ditentukan dan mereka akan segera menjalani ujian sidang seminar proposal. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tuntutan dari orang tua, fakultas dan standart pribadi dalam mengerjakan skripsi, serta adanya permasalahan dalam menyusun skripsi, seperti literatur dan kendala dalam mendapatkan tempat penelitian, dapat meningkatkan perfeksionisme dan kecemasan pada diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara perfeksionisme dengan kecemasan yang artinya, jika semakin tinggi perfeksionisme yang dirasakan para mahasiswa, maka akan semakin tinggi kecemasan pada diri mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme, maka akan semakin rendah kecemasan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1 Ada hubungan positif antara kecemasan dengan perfeksionisme pada mahasiswa psikologi di Universitas Prima Indonesia dengan korelasi *Product Moment* ( $r$ ) sebesar 0,260 dengan  $p$  sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka semakin tinggi perfeksionisme, dan sebaliknya jika semakin rendah kecemasan maka semakin rendah juga perfeksionisme pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi.
- 2 Mean dari kecemasan pada subjek penelitian yakni mahasiswa psikologi di Universitas Prima Indonesia secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari nilai empirik sebesar 85.09 lebih tinggi dari mean hipotetik

sebesar 72.5. Berdasarkan kategori diatas, dapat dilihat bahwa tidak seorangpun yang memiliki kecemasan dengan tingkat yang rendah kemudian 50 orang atau 55.2 persen memiliki kecemasan sedang dan terdapat 40 orang atau 44.1 persen yang memiliki kecemasan tinggi.

- 3 Mean dari perfeksionisme pada subjek penelitian yakni mahasiswa psikologi di Universitas Prima Indonesia secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat perfeksionismenya berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai empirik sebesar 102.84 lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 85. Berdasarkan kategori diatas, dapat dilihat bahwa tidak seorangpun yang memiliki perfeksionisme dengan tingkat yang rendah, kemudian 39 orang atau 43 persen memiliki perfeksionisme sedang, dan terdapat 51 orang atau 56.4 persen yang memiliki perfeksionisme tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel vyperfeksionisme terhadap kecemasan adalah 6.8 persen, selebihnya 92.2 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti religiusitas, *sense of humor*, regulasi emosi, resiliensi, penerimaan diri, dan kepercayaan diri.

### **Saran**

#### *Bagi Mahasiswa*

Hasil penelitian ini diharapkan, agar mahasiswa menjadi lebih baik lagi dalam proses penyelesaian tugas akhir, tidak memikirkan hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi poses penyusunan skripsi tersebut. Salah satu cara yang efektif untuk mahasiswa jika ingin terlihat bagus ketika menyusun skripsi, adalah dengan mengikui aturan dari fakultas dan saran dari dosen pembimbing masing-masing dan tidak menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi, jika telah mendapatkan revisi, maka sesegera mungkin mengerjakannya, hal ini akan mengurangi kecemasan.

#### *Bagi Orang Tua*

Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu orang tua, untuk lebih memahami, membantu anak-anaknya, memberikan dukungan moril dan psikologis kepada sang

anak, dalam menyelesaikan masa studi, tanpa terlalu menuntut banyak hal. Hal ini bertujuan agar para anak tidak merasa semakin tertekan, atas banyaknya tuntutan, sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan dalam diri anak tersebut.

#### *Bagi Peneliti Selanjutnya*

Saran yang dapat disampaikan bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu diantaranya seperti penerimaan diri, *religiusitas*, kepercayaan diri dan regulasi emosi.

### REFERENSI

- Anthony, M.M & Swinson, R. . (2009). *When Perfectionism Good Enough: Strategies for Coping With Perfectionism* (Second Edi). Canada: Raincoast Books.
- Baihaqi, M. I. F., Sunardi., Akhlan, R.N.R. & Heryati, E. (2007). *Psikiatri (Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan)*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Browsers, E. (2012). *The Everything Guide To Coping With Perfectionism*. Los Angeles: Media, Inc.
- Lundh, S. &. (1997). *Perfectionism, Self-Consciousness and Anxiety*. 22 No.6. Retrieved from [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886996002747](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886996002747)
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Medan: Grasindo.
- Roohafza, H. MD., Afshar, H. MD., Sadeghi, M. MD., Soleymani, B. P., & Saadaty, A. PhD., Matinpour, M. MD., & Asadollahi, G. M. (2010). The Relationship between Perfectionism and Academic Achievement, Depression and Anxiety. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)*, 4. Retrieved from [https://ijpbs.mazums.ac.id/browse.php?a\\_id=76&sid=1&sic\\_lang=en %0D](https://ijpbs.mazums.ac.id/browse.php?a_id=76&sid=1&sic_lang=en%0D)
- Safaria, T & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi. Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sudjana, D. (2007). *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: PT. IMTIMA.
-

- Syarafuddin. (2012). *Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan: Perdana Publishing.
- Tilaar, H. A. R. (1998). *Beberapa Agenda Reformasi Pendidikan Nasional*. Magelang: Tera Indonesia.
- Tilaar, H. A. R. (2004). *Paradigma Baru Pendidikan Nasional*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Wirartha, I. M. (2006). *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: ANDI.