

Hubungan *Perfectionism* Dengan Harga Diri

Pada Mahasiswa Dewasa Awal

Angela Evania Santoso, Niken Widi Astuti, & Ninawati

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstract

Self esteem is an individual's assessment of his/her own abilities and evaluates himself/herself whether a person is positive or negative, valuable or worthless. Perfectionism is someone who has too high a standard and overly worried about himself/herself being perfect and fear of failure will experience. Perfectionist feels his/her self esteem depends on the performance and results achieved. This paper aim to find out the relationship between perfectionism and self esteem in emerging adulthood students. This research is a correlational study using quantitative method of distributing questionnaires to emerging adulthood in Jakarta area. Perfectionism questionnaire refers to Frost, Marten, Lahart, and Rosenberg, while self esteem questionnaire refers to Rosenberg. The research is using convenience sampling technique involving 429 students. The result of the study shows that adaptive perfectionism has a significant negative relationship with self esteem with $r = -0.301$, $p = 0.000 < 0.05$; maladaptive perfectionism has a significant negative relationship with self esteem with $r = -0.191$, $p = 0.036 < 0.05$; and non perfectionism has significant negative relationship with self esteem $r = 0.424$, $p = 0.000 < 0.05$. So, that the higher types of perfectionism (adaptive, maladaptive, non perfectionism), the lower student's self esteem. This study also shows that adaptive perfectionists' GPA scores were higher than maladaptive perfectionists.

Keywords: Perfectionism, self-esteem, students

Angela Evania Santoso merupakan lulusan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Niken Widi Astuti dan Ninawati merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Korespondensi dapat melalui email: angelaevania28@gmail.com

Pendahuluan

Harga diri adalah faktor yang mempengaruhi aspek kehidupan penting seperti *well-being*, pendidikan dan kesehatan mental (Rumberger, dalam

Taylor, Papay, Weeb, & Reeve, 2016).

Harga diri adalah penilaian positif dan negatif secara keseluruhan terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1995). Tingginya harga diri berhubungan dengan kepuasan hidup, *social adjustment*, bertahan terhadap stres, prestasi tinggi dalam pendidikan maupun pekerjaan (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000).

Harga diri yang rendah dikaitkan dengan prestasi yang rendah, depresi, gangguan makan, kenakalan (Kaplan, dalam Santrock, 2011), curiga terhadap kemampuan sendiri, sensitif terhadap kegagalan, dan cenderung mengalami kemunduran (Orth, Robins, Trzesniewski, Maes, & Schmitt, dikutip dalam Luo, Wang, Zhang, Chen & Quan, 2016).

Menurut Epstein, terdapat potensi yang mempengaruhi harga diri secara langsung yaitu pengalaman yang melibatkan “*success-failure*” dan “*acceptance-rejection*” (dikutip dalam Murk, 2013). Lees dan Ellis (dalam Luo *et al.*, 2016) menjelaskan bahwa rasa takut pada kegagalan merupakan segi penting dari perfeksionisme maladaptif, terkait dengan rendahnya harga diri dan *self-efficacy*. Menurut Missildine (dalam Flett, Hewitt, Blankstein & O’Brien, 1991) mengamati bahwa harga diri yang rendah dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri merupakan unsur utama dari perfeksionisme. Selain itu, salah satu

karakteristik individu yang perfeksionis yaitu menyamakan *self-worth* atau *self-esteem* dengan keseluruhan kinerja dan hasil dari tujuan yang mereka tetapkan sendiri (Hewitt & Flett, 2007). Sikap perfeksionis yang tidak pernah merasa puas terhadap sesuatu yang dilakukan dan perasaan selalu merasa gagal akibat ketidaksempurnaan yang tidak tercapai menyebabkan individu merasa dirinya tidak layak dan tidak berharga sehingga harga diri menjadi rendah.

Menurut Moore dan Barrow (dikutip dalam Rice, Ashby, & Slaney, 1998) *self-worth* individu perfeksionis bergantung pada kinerja yang dilakukannya. Menurut Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate (1990), *perfectionism* merupakan standar kinerja yang tinggi dan kecenderungan untuk mengevaluasi terlalu kritis terhadap perilaku seseorang, seperti terlalu khawatir pada kesalahan yang besar maupun kecil. Seseorang yang perfeksionis rentan terhadap masalah kesehatan, penurunan

produktivitas, masalah hubungan, dan rendahnya harga diri (Hairing, Hewitt & Flett, dikutip dalam Santrok, 2011). Depresi, kecemasan, dan gangguan makan merupakan akibat umum dari perfeksionis (Rice, Leever Noggle, & Lapsley, dikutip dalam Santrock, 2011). Menurut Hamachek, *perfectionism* dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu (a) *normal perfectionism*, mengacu perfeksionis yang berdampak positif dimana keinginan yang rasional dan standar realistis untuk memperoleh kepuasan diri dan mendorong harga diri; dan (b) *neurotic perfectionism* mengacu perfeksionis yang berdampak negatif dengan kecenderungan individu untuk mencapai standar yang terlalu tinggi dan dimotivasi oleh ketakutan dengan kegagalan serta berfokus kekecewaan orang lain (dikutip dalam Flett & Hewitt, 2002). Penelitian oleh Chen *et al.* (2016) yang dilakukan pada 1957 mahasiswa di Cina. Penelitian menghasilkan bahwa individu yang *adaptive perfectionists* memiliki skor kualitas kehidupan, dan skor

harga diri yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *maladaptive perfectionists* dan *non-perfectionist*. Individu dengan *adaptive perfectionists* ditandai standar pribadi yang tinggi tetapi tidak khawatir berlebihan akan kesalahan. Sedangkan individu *maladaptive perfectionists* kebalikannya, ditandai khawatir dan ragu yang berlebihan, tekanan, serta reaksi negatif untuk mencapai sempurna. Penelitian lain dilakukan oleh Taylor, Papay, Weeb, dan Reeve (2016) yang dilakukan pada 290 mahasiswa perempuan. Hasil dari penelitian ini bahwa *adaptive perfectionists* memiliki hubungan yang positif dengan harga diri, dan *maladaptive perfectionists* memiliki hubungan yang negatif dengan harga diri.

Berbeda dengan hasil penelitian di atas, penelitian dari Park dan Jeong (2015) yang dilakukan pada 200 mahasiswa dari Universitas di Korea Selatan dengan rentang usia 20 sampai 30 tahun. Disimpulkan bahwa individu yang *adaptive perfectionists* dan *non-perfectionists* tidak

ada perbedaan dalam level harga diri, sedangkan *maladaptive perfectionism* menunjukkan *psychological well-being*, kepuasan hidup dan harga diri yang rendah, serta tingkat depresi yang tinggi. Penelitian dari Jayakumar, Sudhir, dan Mariamma (2016) yang dilakukan pada 192 mahasiswa di Bengaluru. Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara *maladaptive perfectionists* dan harga diri. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara *adaptive perfectionists* dan harga diri karena hanya dimensi *personal standar* yang terdapat hubungan.

Perfectionism sudah lama menjadi sorotan akademik di Barat sebagai salah satu konstruk yang terkait dengan berbagai gejala psikologis negatif. Meski demikian, *perfectionism* belum banyak diteliti di Indonesia (Aditomo & Retnowati, 2004). Berdasarkan latar belakang, fenomena dan masih terbatasnya penelitian yang membahas ini, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang harga diri dan

perfectionism pada mahasiswa dewasa awal.

Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di wilayah Jakarta. Penelitian ini tidak dibatasi oleh jenis kelamin, agama, suku bangsa, dan status sosial ekonomi. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 429 siswa, yang terdiri dari 99 mahasiswa laki-laki dan 330 mahasiswi perempuan dengan rentang usia 18-21 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*, dengan jenis penelitian sampel yaitu teknik *convenience sampling*.

Alat Ukur

Kuesioner harga diri terdiri dari 10 butir item positif dan 10 butir item negatif. Kuesioner *perfectionism* terbagi atas enam dimensi yaitu *concern over mistakes*, *personal standards*, *parental expectations*, *parental criticism*, *doubt about actions*, dan *organizations*. Dimensi *concern over*

mistakes terdiri atas sembilan butir item positif, *personal standards* terdiri atas enam butir item positif, *parental expectations* terdiri atas lima butir item positif, *parental criticism* terdiri dari empat butir item positif, *doubt about actions* terdiri dari empat butir item positif, dan *organizations* terdiri dari enam butir item positif.

Alat ukur harga diri diperoleh dari Badan Riset dan Pengukuran Universitas Tarumanagara. Alat ukur untuk variabel *perfectionism* yaitu *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS) diperoleh dari Frost, Marten, Lahart, dan Rosenblate (1990) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan tabel 1, terdapat gambaran data berdasarkan jenis *perfectionism* berdasarkan pada hasil skor dari keenam dimensi yaitu *concern over mistakes*, *personal standards*, *parental expectations*,

parental criticism, *doubt about actions*, dan *organizations*.

Tabel 1 Gambaran Data Dimensi *Perfectionism* Berdasarkan Jenis *Perfectionism*

Dimensi	Mean		
	Adaptive Perfectionism	Maladaptive Perfectionism	Non-Perfectionism
<i>Concern over Mistakes</i>	3.2274	3.7154	2.6921
<i>Personal Standards</i>	3.8103	3.4251	3.2023
<i>Parental Expectations</i>	3.5754	3.9685	2.7297
<i>Parental Criticism</i>	2.1692	3.5899	1.8534
<i>Doubt about Actions</i>	3.2000	3.8034	2.7793
<i>Organizations</i>	4.1248	3.5243	3.4563

Skor tinggi pada dimensi *personal standards* dan *organizations*, sedangkan skor rendah pada dimensi *concern over mistakes*, *parental expectations*, *parental criticism*, dan *doubt about actions* akan menunjukkan jenis *adaptive perfectionism*. Skor rendah pada dimensi *personal standards* dan *organizations*, sedangkan skor tinggi pada dimensi *concern over mistakes*, *parental expectations*, *parental criticism*, dan *doubt about actions* akan menunjukkan jenis *maladaptive perfectionism*. Skor rendah pada semua dimensi *concern over mistakes*, *personal standards*, *parental expectations*, *parental criticism*, *doubt about actions*, dan *organizations* akan menunjukkan jenis *non-*

perfectionism (Chen et al., 2016).

Tabel 2. Gambaran Rata-rata Harga Diri Berdasarkan Jenis *Perfectionism*

Jenis <i>Perfectionism</i>	Jumlah Subyek	Persentase (%)	Mean Harga Diri
<i>Adaptive Perfectionism</i>	195	45.5	3.7515
<i>Maladaptive Perfectionism</i>	89	20.7	2.9944
<i>Non-Perfectionism</i>	145	33.8	3.8297
Total	429	100	3.6209

Hasil analisis data pada subyek penelitian ini di tabel 2 menunjukkan jenis *adaptive perfectionism* berjumlah 195 orang (45,5%), jenis *non-perfectionism* berjumlah 145 orang (33.8%), dan jenis *maladaptive perfectionism* berjumlah 89 orang (20.7%). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, rata-rata harga diri dari *adaptive perfectionism* adalah 3.7515. Rata-rata harga diri dari *maladaptive perfectionism* adalah 2.9944. Rata-rata harga diri dari *non-perfectionism* adalah 3.8297. Disimpulkan bahwa harga diri dari *non-perfectionism* paling tinggi dari jenis *perfectionism* lainnya, sedangkan harga diri dari *maladaptive perfectionism* paling rendah dari jenis *perfectionism* lainnya. Namun, rata-rata harga diri dari semua jenis *perfectionism* ini berada di tengah-tengah

yaitu 3.00, tidak ada nilai rata-rata yang ekstrim diantara jenis *perfectionism*. Hal ini juga dikarenakan hasil data penelitian merupakan data terdistribusi tidak normal.

Tabel 3 Uji Korelasi terhadap Dimensi *Adaptive Perfectionism* dengan Skor Total Harga Diri

	p	Signifikan	r	Keterangan
<i>Adaptive Perfectionism</i> – Harga Diri	0.000	Signifikan	-0.301	Korelasi negatif, rendah
CM – Harga diri	0.000	Signifikan	-0.439	Korelasi negatif, sedang
PS – Harga diri	0.010	Signifikan	0.167	Korelasi positif, sangat rendah
PE – Harga diri	0.051	Tidak Signifikan	0.117	Korelasi positif, sangat rendah
PC – Harga diri	0.013	Signifikan	-0.160	Korelasi negatif, sangat rendah
DA – Harga diri	0.000	Signifikan	-0.257	Korelasi negatif, rendah
O – Harga diri	0.080	Tidak Signifikan	0.101	Korelasi positif, sangat rendah

Berdasarkan tabel 3, pengujian korelasi antara hubungan *adaptive perfectionism* dengan harga diri dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi *Spearman*. Dengan demikian, pada hasil analisa data menunjukkan skor total *perfectionism* berkorelasi dengan $r = -0.301$, $p = 0.000 < 0.05$ sehingga terdapat hubungan negatif antara *adaptive perfectionism* dengan harga diri.

Hal ini berarti semakin tinggi *adaptive perfectionism* mahasiswa maka semakin rendah harga diri mahasiswa. Demikian pula, sebaliknya semakin rendah *adaptive*

perfectionism mahasiswa maka semakin tinggi harga diri mahasiswa.

Tabel 4 Uji Korelasi terhadap Dimensi *Maladaptive Perfectionism* dengan Skor Total Harga Diri

	p	Signifikan	r	Keterangan
<i>Maladaptive Perfectionism</i> - Harga Diri	0.000	Signifikan	-0.191	Korelasi negatif, sangat rendah
CM - Harga diri	0.000	Signifikan	-0.350	Korelasi negatif, rendah
PS - Harga diri	0.010	Signifikan	0.247	Korelasi positif, rendah
PE - Harga diri	0.135	Tidak Signifikan	0.118	Korelasi positif, sangat rendah
PC - Harga diri	0.040	Signifikan	-0.187	Korelasi negatif, sangat rendah
DA - Harga diri	0.001	Signifikan	-0.326	Korelasi negatif, rendah
O - Harga diri	0.028	Signifikan	0.204	Korelasi positif, rendah

Berdasarkan tabel 4, pengujian korelasi antara hubungan *maladaptive perfectionism* dengan harga diri dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi *Spearman*. Dengan demikian, pada hasil analisa data menunjukkan skor total *perfectionism* berkorelasi dengan $r = -0.191$, $p = 0.036 < 0.05$ sehingga terdapat hubungan negatif antara *maladaptive perfectionism* dengan harga diri. Hal ini berarti semakin tinggi *maladaptive perfectionism* mahasiswa maka semakin rendah harga diri mahasiswa. Demikian pula, sebaliknya semakin rendah

maladaptive perfectionism mahasiswa maka semakin tinggi harga diri mahasiswa.

Tabel 5 Uji Korelasi terhadap Dimensi *Non-Perfectionism* dengan Skor Total Harga Diri

	p	Signifikan	r	Keterangan
<i>Non-Perfectionism</i> - Harga Diri	0.000	Signifikan	-0.424	Korelasi negatif, sedang
CM - Harga diri	0.000	Signifikan	-0.435	Korelasi negatif, sedang
PS - Harga diri	0.000	Signifikan	0.374	Korelasi positif, rendah
PE - Harga diri	0.201	Tidak Signifikan	0.070	Korelasi positif, sangat rendah
PC - Harga diri	0.000	Signifikan	-0.544	Korelasi negatif, sedang
DA - Harga diri	0.000	Signifikan	-0.507	Korelasi negatif, sedang
O - Harga diri	0.080	Signifikan	0.372	Korelasi positif, rendah

Berdasarkan tabel 5, pengujian korelasi antara hubungan *non-perfectionism* dengan harga diri dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi *Spearman*. Dengan demikian, pada hasil analisa data menunjukkan skor total *perfectionism* berkorelasi dengan $r = -0.424$, $p = 0.000 < 0.05$ sehingga terdapat hubungan negatif antara *non-perfectionism* dengan harga diri. Hal ini berarti semakin tinggi *non-perfectionism* mahasiswa maka semakin rendah harga diri mahasiswa. Demikian pula, sebaliknya semakin rendah *non-perfectionism* mahasiswa maka semakin tinggi harga diri mahasiswa.

Tabel 6 Gambaran Rata-rata Nilai IPK Berdasarkan Jenis Perfectionism dan Harga Diri

Kategori IPK	Adaptive Perfectionism		Maladaptive Perfectionism	
	Jumlah Subyek	Mean	Jumlah Subyek	Mean
Rendah	30	3.7933	17	2.9147
Tinggi	165	3.7439	72	3.0132

Gambaran IPK terakhir berdasarkan jenis *perfectionism* dan harga diri dapat dilihat dalam tabel 6. Untuk uji perbandingan rata-rata pada IPK terakhir dibagi menjadi dua kategori yaitu (a) IPK rendah dengan nilai kurang dari atau sama dengan 3.00 (≤ 3), dan (b) IPK tinggi dengan nilai lebih dari 3.00 (> 3). Jenis *perfectionism* yang akan diuji melalui perbandingan rata-rata adalah *adaptive perfectionism* dan *maladaptive perfectionism*. Hasil data menunjukkan IPK terakhir subyek dengan kategori rendah ataupun tinggi pada *adaptive perfectionism* mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi daripada subyek yang *maladaptive perfectionism*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif

antara *adaptive perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal, hubungan negatif antara *maladaptive perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal, dan hubungan negatif antara *non-perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal. Hal ini berarti semakin tinggi jenis *perfectionism* (*adaptive, maladaptive, non-perfectionism*) mahasiswa maka semakin rendah harga diri mahasiswa. Demikian pula, sebaliknya semakin rendah jenis *perfectionism* (*adaptive, maladaptive, non-perfectionism*) mahasiswa maka semakin tinggi harga diri mahasiswa.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis dan pernyataan pada teori dan jurnal untuk *adaptive perfectionism* dan *non-perfectionism*. Penelitian yang dilakukan oleh Chen *et al.* (2016) menunjukkan bahwa individu yang *adaptive perfectionists* memiliki skor kualitas kehidupan, dan skor *harga diri* yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan *maladaptive perfectionists* dan *non-*

perfectionists. Sedangkan, penelitian dari Park dan Jeong (2015) menghasilkan individu yang *adaptive perfectionists* dan *non-perfectionists* tidak ada perbedaan dalam level harga diri, sedangkan *maladaptive perfectionists* menunjukkan *psychological well-being*, kepuasan hidup dan rendah diri yang rendah, serta tingkat depresi yang tinggi. Karakteristik *normal perfectionism (adaptive)* yaitu menetapkan standar yang tinggi tapi realistis, harga diri yang tinggi, berusaha mencapai keunggulan, dapat menerima kegagalan, terorganisir, bersemangat dan antusias. Sedangkan, karakteristik *non-perfectionism* berbanding terbalik dengan *neurotic perfectionism (maladaptive)* yaitu bersikap santai, tidak terlalu suka keteraturan, dan dapat menerima kegagalan, sering dianggap tidak bisa diandalkan (Winter, 2005).

Hal ini dikarenakan data penelitian merupakan data terdistribusi tidak normal pada variabel harga diri. Rata-rata dari variabel harga diri ini juga berada di titik

tengah-tengah antara 3.00 untuk masing-masing jenis *perfectionism*. Sehingga, tidak menunjukkan adanya rata-rata harga diri yang ekstrem saat menghubungkan antar jenis *perfectionism* yaitu *adaptive perfectionism*, *maladaptive perfectionism*, dan *non-perfectionism*. Hal ini menyebabkan semua hasil menunjukkan hal yang sama yaitu hubungan negatif dan signifikan. Karena individu yang *adaptive perfectionism* seharusnya memiliki rata-rata harga diri yang sangat tinggi, dan sebaliknya individu yang *maladaptive perfectionism* memiliki rata-rata harga diri yang sangat rendah.

Namun, hasil analisis data *maladaptive perfectionism* dan harga diri pada mahasiswa memiliki hubungan negatif dan signifikan sesuai dengan hipotesis, serta pernyataan teori dan jurnal. Hasil penelitian dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa individu *maladaptive perfectionism* memiliki harga diri yang rendah disebabkan oleh rasa khawatir berlebihan akan kesalahan berfokus pada hal yang

negatif, seperti kegagalan (Chen et al., 2016; Taylor, Papay, Weeb, & Reeve, 2016; Park & Jeong, 2015; Jayakumar, Sudhir, & Mariamma, 2016). Menurut Winter (2005), individu yang *neurotic perfectionism (maladaptive)* dikaitkan dengan menetapkan standar yang tidak realistis, dan dimotivasi oleh ketakutan akan konsekuensi negatif seperti kegagalan, penolakan dan hukuman yang berdampak pada *self-worth* atau harga diri individu. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa yang *maladaptive perfectionism* yang mengarah negatif, cenderung menetapkan standar yang tinggi tapi tidak realistis, meragukan kinerja yang dilakukannya, khawatir berlebihan mengenai kesalahan yang menganggap sebagai kegagalan, sehingga dapat berdampak pada rendahnya harga diri mahasiswa. Karena *maladaptive perfectionism* tidak pernah merasa puas dengan sesuatu dilakukannya kurang sempurna sehingga menjadi tertekan dan dipenuhi rasa takut kegagalan, sehingga

melihat kegagalan sebagai bukti ketidaklayakkan yang mengacu pada *self-worth* atau harga diri seseorang.

Pada tahap perkembangan dewasa awal, mahasiswa telah mencapai *commitment within relativism* yaitu individu membuat penilaiannya melalui keputusan sendiri dan apa yang dipercayai, serta memberikan kepercayaan pada ketidakpastian keyakinan yang melekat, tetapi merasa yakin dengan pilihan dan nilai-nilai kepercayaan pada pendapat diri sendiri (Papalia & Martorell, 2014). Mahasiswa *maladaptive perfectionism* memiliki pandangan, pemikiran dan kepercayaan yang salah, tetapi dianggap benar. Individu memiliki pemikiran bahwa melakukan kesalahan merupakan sebuah kegagalan yang menyatakan dirinya tidak layak dan tidak berharga sehingga akan menilai dirinya keseluruhan (harga diri) secara negatif. Selain itu, individu juga percaya bahwa orang lain akan memandang dirinya rendah dan tidak berharga yang akan mempengaruhi penerimaan individu dari

orang lain di lingkungan sosial. *Secure ethnic identity* melibatkan perasaan positif mengenai identitas pribadinya dan budaya yang luas, serta berhubungan dengan penerimaan lebih besar dari kelompok lain (Phiney, Ferguson & Tate, dikutip dalam Papalia & Martorell, 2014), juga berhubungan dengan harga diri yang tinggi (Umana-Taylor & Updegraff, dikutip dalam Papalia & Martorell, 2014).

Dimensi *parental expectations* dan *parental criticism* merupakan dimensi berkaitan dengan faktor peran orang tua, dimana kombinasi dari harapan orang tua bahwa anak harus menjadi sempurna dan kritikan orang tua jika anak gagal untuk memenuhi harapan tersebut. Individu yang perfeksionis merasa orang tua mereka menetapkan standar yang tidak bisa mereka capai, dan kegagalan yang dilakukannya dapat mengakibatkan kehilangan kasih sayang dan penerimaan dari orang tua (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Tetapi, hasil analisis data dari tiap jenis *perfectionism* menunjukkan bahwa

dimensi *parental expectations* tidak signifikan dengan harga diri, sedangkan dimensi *parental criticism* memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dikarenakan mahasiswa pada dewasa awal dikarakteristikan tidak ketergantungan dengan orang tua, kemandirian, bertanggungjawab dan mampu mengambil dalam mengambil keputusan penting, misalnya orang tua mengkritik hasil nilai yang kurang memuaskan dan mengharapkan untuk semua nilai yang bagus, si anak akan mendengarkannya sebagai nasihat dan memperbaikinya, bukan merasa bersalah dan tertekan akibat gagal memenuhi harapan orang tua, karena mahasiswa merasa kritikan orang tua merupakan hal yang wajar. Menurut Aditomo dan Retnowati (2004), memang harapan yang tinggi dari orang tua dapat menjadi beban mahasiswa, tetapi yang terpenting adalah bagaimana orang tua menyikapi kesalahan dan kegagalan anak serta menghargai kelebihan dan keberhasilannya.

Selain itu, analisis data tambahan dalam penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang *adaptive perfectionism* memiliki rata-rata nilai IPK yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa *maladaptive perfectionism*. Hasil penelitian Rice dan Ashby (2007) dengan penelitian ini bahwa nilai IPK *adaptive perfectionism* lebih tinggi daripada *maladaptive perfectionism* yang dilakukan pada 1.537 mahasiswa. Mahasiswa *adaptive perfectionism* yang mendapat IPK baik dibawah 3.00 maupun diatas 3.00 lebih memandang secara positif, merasa puas akan proses dan hasil yang diperoleh dalam akademik, serta menerima kesalahan dan kegagalan sebagai awal dari keberhasilan dan kesempatan untuk belajar dalam meraih prestasi. Individu merasa termotivasi dengan berusaha terus-menerus agar mampu mencapai tujuan. Menurut Winter (2005), *adaptive perfectionism* mampu bersikap realistis terhadap kemampuan dan kelemahan diri sendiri, dan lebih terdorong oleh motivasi yang positif untuk berprestasi daripada takut

akan kegagalan. Selain itu, Individu dengan *adaptive perfectionists* terkait dengan perasaan akan kepuasan dirinya sendiri dan prestasi (Rice, Lopez, & Vergara, 2005).

Berbeda dengan mahasiswa *maladaptive perfectionism* yang mendapat IPK baik dibawah 3.00 maupun diatas 3.00 lebih memandang secara negatif, tidak pernah merasa puas dengan hasil yang kurang sempurna dan tujuan yang tidak tercapai terutama saat melakukan kesalahan, sehingga individu menjadi tertekan dalam proses akademik yang terlihat dalam nilai IPK. Khawatir dengan kesalahan dan ketakutan akan kegagalan dalam akademik membuatnya merasa takut mengenai pandangan dan kritik dari orang lain yang menganggap dirinya gagal dan tidak layak. Sehingga, individu fokus pada kekurangan dan kelemahannya daripada bangkit dan berusaha kembali dari kegagalan dalam meraih prestasi akademik. *Maladaptive perfectionism* berkaitan dengan hal negatif menunjukkan rendahnya kesuksesan akademik seperti ketakutan

akan kegagalan, *academic efficacy* yang rendah, dan prestasi akademik yang rendah (Damian, Stoeber, Negru-Subtirica, dan Baban, 2016). Individu lebih dimotivasi oleh ketakutan akan konsekuensi negatif seperti kegagalan, penolakan dan hukuman (Winter, 2005).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai hubungan *perfectionism* dengan harga diri subyek penelitian yang merupakan mahasiswa dewasa awal. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara *adaptive perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal, hubungan negatif antara *maladaptive perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal, dan hubungan negatif antara *non-perfectionism* dengan harga diri pada mahasiswa dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel yang diujikan pada penelitian ini saling berhubungan satu dengan lainnya.

Saran

Peneliti memiliki beberapa saran agar penelitian ini semakin bermanfaat. Pertama, penelitian selanjutnya dapat mencari jurnal-jurnal penelitian di budaya Indonesia agar mengetahui lebih spesifik perbandingan penelitian yang dilakukan di Indonesia dengan di luar Indonesia ketika terdapat perbedaan hasil penelitian. Kedua, mencari penjelasan lebih dalam mengenai *cluster analysis* agar hasil yang didapat lebih sesuai dengan jurnal. Tetapi, dapat mencari cara lain juga yang lebih praktis untuk pembagian jenis *perfectionism*. Ketiga, penambahan data kontrol pada data responden yang berkaitan dengan latar belakang sosial-budaya-ekonomi sehingga data-data tersebut dapat dianalisis lebih mendalam. Keempat, penelitian selanjutnya untuk mengolah dan analisis data agar memperhatikan dan mempertimbangkan untuk penggunaan hasil data yang sangat mewakili (dominan) dan homogenitas saja. Kelima, penelitian selanjutnya mengontrol variabel harga diri

dengan cara dikelompokkan berdasarkan tingkat (tinggi, sedang, dan rendah) agar hasil penelitian lebih spesifik saat dikorelasikan. Keenam, penelitian selanjutnya lebih baik menggunakan data IPK asli agar hasilnya lebih akurat. Karena IPK yang dikelompokkan menjadi tidak terlihat rata-rata nilai IPK yang sebenarnya.

Selain itu, penting bagi mahasiswa yang perfeksionis diharapkan dapat berdampak ke arah positif dengan cara belajar untuk mencintai dan menghargai diri sendiri, terutama menerima kelemahan dan kekurangan, tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, menetapkan ekspektasi dan tujuan yang realistis, menerima kesalahan dan kegagalan yang dialami, serta merasa puas terhadap segala kinerja yang dilakukan dan dihasilkan sehingga mendorong harga diri yang tinggi. Pada orang tua, tidak menuntut anak menjadi “perfeksionis” yang dapat menyebabkan anak menjadi tertekan, tetapi orang tua harus memahami dan mengerti anak saat melakukan kesalahan dan

kegagalan serta menghargai kelebihan kekurangan anak, kemampuan, dan keberhasilan yang dicapai oleh anak. Selain itu, anak telah memasuki tahap dewasa awal dimana anak harus belajar untuk mandiri, tidak ketergantungan dengan orang tua, bertanggungjawab dalam segala hal, dan mengambil keputusan penting dalam kehidupannya terutama mengenai masa depannya, sehingga orang tua dapat mengurangi kontrol yang ketat terhadap kehidupan anak. Pada dosen pembimbing akademik (PA) diharapkan dapat membimbing mahasiswa yang memiliki kecenderungan *maladaptive perfectionism* yang mungkin membutuhkan bantuan dalam menetapkan tujuan yang tepat dan dapat dikelola untuk diri mereka sendiri, dan mempelajari *coping skills* untuk membantu mereka bereaksi secara tepat terhadap stresor, kesalahan, kekecewaan, bahkan kegagalan yang dialaminya. Dosen PA dapat membantu meningkatkan harga diri mahasiswa dengan memberikan arahan agar melihat dirinya secara positif,

menerima kelebihan dan kekurangan mereka, menetapkan tujuan yang realistis, dan membantu mereka menghadapi kegagalan secara lebih positif.

Daftar Pustaka

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, *1*(1), 1-15.
- Biddle, S. J. H., Fox, K.R. Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London, UK: Routledge.
- Chen, L., Zhong, M., Cao, X., Jin, X., Wang, Y., Ling, Y., ... Yi, J. (2016). Stress and Self-Esteem Mediate the Relationships between Different Categories of Perfectionism and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(3), 593–605. doi:10.1007/s11482-016-9478-3
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2016). *On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy*. *Journal of Personality*, *85*(4), 565–577. doi:10.1111/jopy.12261
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2018). *Grafik jumlah mahasiswa aktif berdasarkan jenjang pendidikan*. Diunduh dari <https://forlap.ristekdikti.go.id/mahasiswa/homegraphperbandinganjenjang>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2015). *Measures of personality and social psychological constructs*, 595–618. doi:10.1016/b978-0-12-386915-9.00021-8
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *12*(1), 61–68. doi:10.1016/0191-8869(91)90132-u
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449–468. doi:10.1007/bf01172967
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism? *Current Psychiatry*, *6*(7) 49-60.
- Jayakumar, A., Sudhir, P. M., Mariamma, P. (2016). Procrastination, perfectionism, coping, and their relation to distress and self-esteem in college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *42*(1), 82-91.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, *88*, 202–208. doi:10.1016/j.paid.2015.08.056
- Murk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and*

practice (4th ed.). New York, NY:
Springer Publishing Company.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014).
Experience human development (13th
ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Park, H., & Jeong, D. Y. (2015).
Psychological well-being, life
satisfaction, and self-esteem among
adaptive perfectionists, maladaptive

- perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165–170. doi:10.1016/j.paid.2014.08.031
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580–605. doi:10.1521/jscp.2005.24.4.580
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54 (1), 72–85. doi:10.1037/0022-0167.54.1.72
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. doi:10.1037/0022-0167.45.3.304
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. doi:10.2307/2096350
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Stupnisky, R. H., Perry, R. P., Renaud, R. D., & Hladkyj, S. (2013). Looking beyond grades: Comparing self-esteem and perceived academic control as predictors of first-year college students' well-being. *Learning and Individual Differences*, 23, 151–157. doi:10.1016/j.lindif.2012.07.008
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 95, 1–5. doi:10.1016/j.paid.2016.02.006
- Winter, R. (2005). *Perfecting ourselves to death: The pursuit of excellence and the perils of perfectionism*. Madison: InterVarsity Press. Diunduh dari <https://books.google.co.id/books?id=jW4uDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=perfecting+ourselves+to+death&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjBy-3K8qTiAhWMLY8KHWH-BuMQ6AEIKTAA#v=onepage&q&f=false>