

PENERIMAAN DIRI DARI KEGAGALAN AKADEMIK PEREMPUAN PERFEKSIONISME

Lia Dwi Tresnani¹, Casmini²

¹ Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

² Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
e-mail: dwilia588@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to describe how academic perfectionism women rise from failure. This research uses a qualitative method with a case study approach. The number of participants in this study was four people obtained by purposive sampling technique with the characteristics of middle-aged adult women, the type of perfection in completing academic tasks, had experienced academic failure, and were willing to become research participants. In-depth interviews and observations collect data. This study indicates that educated perfectionist women always try to achieve maximum results in doing academic work. They also always have high targets that must be completed in their academic life. When they experience academic failures, at first, they tend to be sad, but after that, they can get up quickly. That is because they have a good self-concept of achievement, emotional maturity, belief in God's destiny, and a sense of optimism in themselves, and they also get reinforced motivation through social support from close relatives.

Keywords: Perfectionist, Academic, Acceptance of Failure, Social Support

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan cara perempuan perfeksionisme akademik bangkit dari kegagalan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian ini berjumlah 4 orang yang didapat dengan teknik purposive sampling dengan karakteristik wanita berusia dewasa madya, bertipe perfeks dalam penyelesaian tugas akademik, pernah mengalami kegagalan akademik dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan perfeksionis akademik selalu berusaha untuk mencapai hasil maksimal dalam usahanya mengerjakan tugas akademik. Mereka juga selalu punya target yang tinggi yang harus dicapai dalam kehidupan akademik mereka. Ketika mereka mengalami kegagalan dalam hal akademik, awalnya mereka cenderung sedih namun setelah itu dapat cepat bangkit. Hal tersebut dikarenakan mereka memiliki konsep diri prestasi, kematangan emosi, kepercayaan akan takdir Tuhan, dan rasa optimis pada diri serta mereka juga mendapatkan penguatan motivasi melalui dukungan sosial dari kerabat dekatnya.

Kata Kunci: Perfeksionis, Akademik, Penerimaan Kegagalan, Dukungan Sosial

FIRST RECEIVED: 10 January 2020	REVISED: 03 October 2021	ACCEPTED: 20 October 2021	PUBLISHED: 31 October 2021
---	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

PENDAHULUAN

Kegagalan merupakan keniscayaan yang dapat terjadi pada setiap orang. Walau usaha terbaik selalu dilakukan, bisa saja seseorang menemui kegagalan. Kegagalan yang dialami setelah berusaha maksimal dalam menggapai setiap tujuan tentunya akan

menimbulkan kekecewaan, hal ini wajar dialami oleh setiap orang. Perbedaan setiap orang dalam menghadapi kegagalan memberikan efek berkelanjutan pada diri orang tersebut terutama untuk kembali bangkit setelah kegagalan. Respon orang dalam menghadapi kegagalan yakni ada yang sangat menyakitkan hingga berlanjut menimbulkan gangguan mental, ada juga yang dapat menerima kegagalan dengan lapang dada.

Kegagalan yang dirasakan menyakitkan pada diri seseorang berhubungan dengan faktor dalam diri dan luar diri. Faktor dalam diri meliputi efikasi diri personal, kontrol diri, motivasi, dan ketidakmampuan diri. Sementara faktor luar diri adalah harapan (seperti cita-cita), usaha, dan atribusi (seperti ketidakadilan, orang tua, kegagalan pertama) (Harmaini dan Hidayat, 2012).

Walau kegagalan sudah barang tentu terjadi pada setiap orang, namun terdapat individu yang cenderung menghindari kegagalan dengan semaksimal mungkin melakukan berbagai usaha agar tidak gagal. Mereka adalah individu perfeksionisme. Perfeksionisme adalah sifat kepribadian multidimensi yang ditandai dengan keinginan untuk mencapai standar yang sangat tinggi, kritik diri yang berlebihan jika prestasi tidak memenuhi harapan, dan tingkat merasa bersalah yang tinggi jika kesalahan dibuat (Sirois & Molnar, 2017). Beberapa gejala perfeksionisme negatif yakni sulit bertoleransi dengan kesalahan, cenderung merasa tidak sempurna, berlebihan dalam mengkritik diri sendiri, merasa rendah diri, rentan cemas serta tingkat depresi lebih tinggi (Richardson dkk., 2018; Van Tiel & Van Tiel, 2015). Sebuah meta-analisis skala besar terbaru menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme meningkat secara linear di Inggris dan Amerika Utara sejak akhir 1980-an (Current & Hill, 2019) terdapat hubungan yang buruk antara beberapa bentuk perfeksionisme dan psikososial (Flett dkk., 2014; Limburg dkk., 2017; Smith dkk., 2017).

Perempuan perfeksionisme akademik merupakan individu yang selalu menuntut kesempurnaan dan takut akan kegagalan. Kegagalan pada mereka dapat menimbulkan stres. Individu perfeksionis menganggap kegagalan sebagai kelemahan personal (Kuntaswari & Stanislaus Budi Hartono, 2013). Menurut Hunt dalam Rise, perfeksionisme akademik mengakibatkan kecemasan, depresi, dan bahkan kecenderungan bunuh diri (J. & F. M, 2010). Disebutkan oleh Katsunori dan Koji bahwa perfeksionisme merupakan prediktor utama

dari depresi dan gejala-gejala psikosomatis pada pelajar di Jepang (J. & F. M, 2010). Menurut Hewit dan Flett dalam Kuntaswari, perfeksionis berhubungan dengan tingkat distress yang tinggi, depresi, dan kecemasan (Kuntaswari & Stanislaus Budi Hartono, 2013).

Menurut Frost dalam Kuntaswari, Perfeksionis yang terjadi pada usia dewasa muda dan dewasa madya berhubungan dengan depresi lebih tinggi daripada pada usia lainnya (Kuntaswari & Stanislaus Budi Hartono, 2013). Hal ini dikarenakan individu pada usia tersebut lebih banyak mendapatkan tuntutan sosial yang harus diwujudkan dibanding pada tahap usia remaja atau lansia. Sehingga tingginya perfeksionisme dalam memenuhi tuntutan sosial yang banyak ini meningkatkan distress pada individu usia dewasa muda dan dewasa madya (Kuntaswari & Stanislaus Budi Hartono, 2013).

Usia dewasa muda atau dewasa awal adalah orang yang berusia antara 20-40 tahun (Hurlock, 2004). Usia dewasa muda dapat kita identikan dengan mahasiswa. Mahasiswa perfeksionis tidak menganggap target realistis, tidak dapat menerima dan belajar dari kesalahan, tidak dapat memaafkan diri sendiri, serta memandangnya sebagai hal yang menghambat karir. Perfeksionisme telah terbukti memainkan peran sentral dalam kesehatan mental mahasiswa (Sherry dkk., 2015). Kesehatan mental yang sering dan umum mengganggu di kalangan mahasiswa yakni depresi (Ibrahim dkk., 2013). Berarti dapat dikatakan, perfeksionis pada mahasiswa memberikan efek depresi pada individu mahasiswa tersebut.

Kondisi ini dapat memberi potensi timbulnya sejumlah masalah kesehatan, antara lain depresi (Insani Arif, 2018) gangguan kecemasan (Limburg dkk., 2017) gangguan makan (Norris dkk., 2019; Petersson dkk., 2018; Rievere & Douilliez, 2017) dan bahkan kematian dini (Flett dkk., 2014; Smith dkk., 2017). Akibatnya perfeksionisme yang berat dapat menghalangi mahasiswa untuk berprestasi sesuai dengan potensinya, karena

selalu khawatir terhadap kritik dan harapan dari orang lain (Dunkley dkk., 2006). Peters dalam Aditomo dan Retnowati, menyatakan bahwa perfeksionisme lebih banyak ditemui mahasiswa yang memiliki kapasitas intelektual di atas rata-rata atau pada populasi berpendidikan tinggi (Aditomo & Retnowati, 2004).

Adapun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratna, karakteristik perfeksionis yakni adanya penetapan standar tinggi, pencapaian standar tinggi, personal, emosional, sosial, dan motivasional. Sedangkan faktor yang mempengaruhi perfeksionis yakni ekspektasi yang tinggi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, keyakinan diri yang tinggi, pembelajaran dari orang tua serta lingkungan yang kompetitif. (Ratna & Widayat, 2013). Tuntutan orang tua yang semakin tinggi juga menunjukkan semakin tingginya perfeksionis pada diri seseorang (Jayanti & Widayat, 2014).

Kegagalan akademik yang dialami orang perfeksionisme akademik membuat mereka terpuruk. Namun keterpurukan bukanlah solusi, maka mau tidak mau mereka harus bangkit apabila ditimpa kegagalan. Maka berdasarkan latar belakang di atas, fokus pembahasan dalam artikel ini yaitu untuk mendeskripsikan perempuan perfeksionisme dapat menerima kegagalan akademik dan bangkit dari kegagalan yang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan pada responden. Studi kasus dilakukan dalam latar alamiah, holistik dan mendalam. Alamiah berarti data diperoleh dalam konteks kehidupan nyata, tidak perlu ada perlakuan khusus, dan semuanya

berlangsung secara alamiah. Holistik artinya peneliti harus bisa memperoleh informasi yang akan menjadi data secara komprehensif sehingga tidak meninggalkan informasi yang tersisa (Rahardjo, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini ada empat yang didapatkan melalui teknik purposive sampling dan yang bersedia menjadi partisipan penelitian ini. Partisipan penelitian ini memiliki karakteristik yakni menunjuk tanda-tanda sebagai perfeksionis akademik, pernah mengalami kegagalan dalam bidang akademik, dan berhasil bangkit. Kemudian sesuai dengan pernyataan Peters dalam Aditomo dan Retnowati yang menyatakan bahwa perfeksionisme lebih banyak ditemui mahasiswa yang memiliki kapasitas intelektual di atas rata-rata atau pada populasi berpendidikan tinggi (Aditomo & Retnowati, 2004), maka peneliti membatasi dengan hanya memilih Partisipan dari mereka yang berprestasi di bidang akademik dibuktikan dengan pencapaian akademik. Usia Partisipan yakni sama-sama dewasa muda, karena pada usia ini dinilai tingkat perfeksionis seseorang paling berpengaruh terhadap depresi dibandingkan kelompok usia lainnya. Jadi, karakteristik Partisipan yang diambil dalam penelitian ini dibatasi yakni menunjukkan sikap perfeksionis dalam hal akademik (ditunjukkan hasil dari usaha mereka berupa prestasi dan pencapaian dalam bidang akademik), usia dalam lingkup dewasa muda, dan pernah mengalami kegagalan dalam bidang akademik kemudian berhasil bangkit.

Keempat Partisipan sama-sama termasuk orang yang ketika sekolah selalu menjadi juara kelas dan aktif mengikuti perlombaan dalam bidang akademik. Ketika kuliah pun, para Partisipan aktif dalam kegiatan akademik seperti penelitian bersama dosen atau LP2M dan juga aktif menulis artikel yang kemudian diterbitkan menjadi jurnal,

aktif mengikuti perlombaan karya tulis ilmiah, berhasil lulus dengan cumlaude.

Keempat Partisipan pernah memiliki pengalaman dalam kegagalan akademik namun saat ini sudah berhasil bangkit. Untuk memperkuat dan memperkaya data, peneliti juga melakukan wawancara mendalam terhadap informan yang ada hubungannya dengan Partisipan (seperti teman dekat Partisipan). Peneliti juga sering berinteraksi dengan Partisipan sehingga dapat melakukan observasi mengenai perilaku perfeksionis Partisipan dengan lebih mendalam.

Partisipan pertama yakni berinisial NL (25). Partisipan baru saja diwisuda Magister di salah satu perguruan tinggi Islam di Yogyakarta. Partisipan berhasil lulus dengan gelar *cumlaude* dalam jangka waktu yang tepat yaitu 4 semester. Selama kuliah Partisipan sangat sering diikutsertakan penelitian bersama dosen, pernah juga suatu kali diikutsertakan untuk suatu proyek penelitian bersama seorang profesor. Dalam jangka waktu 4 semesternya berkuliah di S2, Partisipan berhasil menerbitkan sebanyak 10 jurnal dan masih ada lagi yang masih dalam proses terbit. Sejak masa sekolah, Partisipan juga langganan menjadi juara kelas.

Partisipan kedua yakni berinisial DL (25). Partisipan juga baru saja diwisuda Sarjana dari salah satu perguruan tinggi Islam di Jawa Tengah. Partisipan berhasil lulus dengan gelar *cumlaude* walau terlambat satu semester. Selama berkuliah cukup aktif mengikuti penelitian bersama LP2M. Semasa sekolah Partisipan juga menjadi langganan juara kelas dan pernah mengikuti olimpiade matematika sampai ke tingkat provinsi.

Partisipan ketiga yakni berinisial DSP (24). Partisipan ini juga baru saja di wisuda Sarjana di salah satu perguruan tinggi favorit. Partisipan berhasil lulus tepat waktu dengan predikat *cumlaude*. Partisipan selama kuliah aktif dalam kegiatan organisasi, namun ia juga tetap mengutamakan akademiknya. Ia juga aktif mengikuti perlombaan karya tulis, hingga tahun lalu menjadi semifinalis sebuah lomba karya tulis tingkat nasional di Lombok.

Partisipan keempat yakni RM (35). Partisipan baru saja lulus dari S2. Partisipan selama kuliah pernah menjadi *research assistance* seorang profesor. Partisipan juga aktif dalam kegiatan *volunteer-volunteer* asean bahkan internasional.

Analisis data yang digunakan yakni analisis isi terhadap seluruh hasil penelitian yang ditemukan. Dengan kata lain, Partisipan dalam penelitian ini ada empat. Dengan karakteristik unggul dalam bidang akademik dan pernah gagal dalam bidang akademik. Berikut dipaparkan gambaran karakteristik partisipan penelitian. (Pada tabel 1)

Tabel 1
Data Partisipan

Inisial	Umur	Pendidikan Terakhir	Prestasi akademik	Kegagalan Akademik
NL	25	S2	- Rengking 3 besar - aktif menulis jurnal - aktif penelitian dengan dosen - beasiswa daerah - beasiswa yayasan sewaktu S2 - <i>cumlaude</i> - lulus tepat waktu	Gagal lolos PTN umum
DL	25	S1	- Selalu rengking 1 - Juara umum UN - OSN MTK tingkat Provinsi - penelitian bersama LP2M - <i>Cumlaude</i>	Dapat nilai D
DSP	24	S1	- selalu rengking 1 - Semifinalis karya tulis ilmiah nasional - lulus tepat waktu - <i>cumlaude</i>	Gagal lolos SNMPTN, SBMPTN, Ujian Mandiri
RM	35	S2	50 Young Asean Heritage Leader Research Assistance	Pernah di DO (<i>Drop Out</i>)

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara dapat dilihat rangkumannya dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2
Hasil Wawancara

Sikap Perfeksionis Akademik	Persepsi Pada Kegagalan	Respon Ketika Gagal	Sumber Motivasi untuk Bangkit
- Persiapan mengerjakan tugas lebih lama dan selesai sebelum deadline	- Kegagalan sebagai salah satu proses belajar	- Sedih dan hampir putus asa	- Diri sendiri (menyimpulkan sendiri cara terbaik yang bisa dilakukan)
- Punya jadwal target harian yang harus diikuti	- Kegagalan menjadi lebih kuat dan tangguh	- Introspeksi “kenapa sampai gagal?”	- Keluarga dan pasangan (dukungan sosial).
- Memandang penting nilai A		- Mencari hikmah di balik kegagalan	
- Menuntut orang lain mengerjakan sesuatu sebaik dirinya		- Bangkit dan melanjutkan perjuangan mimpi	
- Mengerahkan seluruh usaha untuk mengerjakan tugas yang sulit		- Percaya pada takdir Tuhan	
- Berhati-hati dalam mengerjakan tugas			
- Konsisten mengerjakan tujuan			

Semua partisipan sangat serius dan peduli dalam urusan akademiknya. ketika mendapatkan tugas yang sulit mereka akan semaksimal mungkin untuk menghasilkan tugas yang sempurna. Usaha mereka untuk hal

itu yakni bertanya kepada orang lain yang dinilai lebih paham akan materi tugas. Mengerjakan tugas juga merupakan hal yang menyenangkan dan tidak dijadikan beban (NL, RM). Mereka biasanya mengerjakan tugas dengan memiliki target sendiri yakni satu hari sebelum deadline tugas dilaksanakan (NL, DL). Ia juga selalu berusaha maksimal mengerjakan tugas walaupun tugas itu sulit. *“Ya dikerjakan sebisa kita, kalo nggak bisa nanya, belajar lagi”* (DL). Melakukan usaha semaksimal mungkin apabila dilanda kesulitan dalam mengerjakan suatu tugas atau tidak paham akan materi pelajaran. *“Tugas yang sulit dan saya tidak lagi bisa memecahkannya sendiri, maka saya harus mencari teman untuk bertukar pikiran, sekedar bertanya tanggapan, solusinya supaya tugas ini bisa terselesaikan”* (DSP). *“Mencari cara untuk memecahkan dan bisa mendapatkan jawabannya, dengan cara menghubungi orang-orang yang ahli di bidangnya, diskusi dengan para senior, membaca buku dan jurnal yang terkait hal tersebut.”* (RM)

Mendapatkan nilai maksimal yaitu A juga merupakan hal yang penting (NL, DL, DSP). Karena nilai A tersebut merupakan salah satu wujud keberhasilan mereka dalam belajar (NL, DL, DSP). *“Ya dulu waktu sekolah nilai A itu ya penting. Jadi menurut aku, kita harus tetep meraih sebaik-baik posisi dimanapun kita berada. Kalo di sekolah ya berarti belajar yang benar”* (DL). Adapun RM tidak terpatok pada nilai A, yang terpenting ia mengerjakan tugasnya dengan antusias dan membuat bahagia dalam mengerjakannya.

Mereka juga orang yang disiplin dan konsisten. Mereka selalu mempunyai jadwal harian akan melakukan apa saja atau target bulanan harus bisa melampaui apa. Seperti NL yang mempunyai jadwal rutin membaca buku sebelum tidur. Dia bilang paham atau tidak paham teruslah dibaca, nanti lama-lama akan

paham sendiri. Setidaknya itu melatih otak kita untuk memahami bacaan. Seperti halnya dengan DL, ia orang yang disiplin dan mengerjakan tugas dengan terstruktur. *“Iya, tugas di manapun itu. Misal kayak di rumah, besok minggu malam ini udah di rencana, besok pagi mau ini, terus ini, terus ini. Paling males kalau tiba-tiba ada urusan atau kegiatan ndadak. Aku biasanya suka ada catetan kecil buat mengingatkan, yang belum dikerjakan mana.”* Lain halnya dengan RM yang membuat surat pernyataan bermaterai akan konsisten menulis dan akan menerbitkan buku dalam jangka waktu 30 hari. Ia juga sering menantang dirinya untuk mempraktekan sesuatu hal yang baru, seperti ketika ia berusaha untuk konsisten selama beberapa waktu mempraktekan tips-tips dari buku Marie Kondo yang ia baca.

Walaupun mereka selalu berusaha maksimal dalam setiap tugas akademiknya atau urusan akademiknya, namun mereka juga pernah mengalami kegagalan akademik. Kegagalan yang pernah dialami yakni tidak diterima di PTN Umum (NL, DSP). NL gagal di PTN umum sebanyak dua kali ketika mendaftar S2, padahal ia sudah berusaha maksimal dan merasa bisa ketika mengerjakan soal ujian masuknya. Kemudian DSP gagal masuk PTN pilihannya pada tahun yang sama saat kelulusan SMA. Padahal DSP merupakan langganan juara kelas dan selalu melakukan yang terbaik dalam urusan akademiknya. Mendapat nilai D juga pernah dialami (DL). Ia mendapatkan nilai D pada suatu mata kuliah sehingga harus rela untuk mengikuti kuliah kembali pada semester pendek. Serta sempat juga di DO dari kampus (RM) dan telat lulus (DL, RM). RM pernah di DO ketika menempuh pendidikan S2 nya di salah satu universitas di Malaysia. Telat lulus juga pernah dialami DL, ia telat lulus karena menginginkan hasil skripsinya sempurna. DL menganggap

bahwa itu merupakan karya yang bisa mengantarkannya ke gerbang kelulusan jadi tidak boleh dikerjakan asal-asalan. RM telat lulus karena ia di DO sehingga ia tertinggal dengan teman-teman seangkatannya.

Walau merasa hampir putus asa karena selalu saja gagal dalam usaha maksimalnya, namun NL tetap bangkit. Ia justru bertekad untuk membuktikan kualitasnya pada universitas yang pernah menolaknya. Hal ini ia buktikan dengan usaha belajar giat dan evaluasi pada kesalahan yang lalu. Untuk bangkit dari kegagalan yang datang padanya, NL sadar bahwa ia tidak boleh berlama-lama terpuruk dalam kegagalan. NL melakukan introspeksi pada dirinya, dan mencari jawaban atas pertanyaan *“mengapa saya sampai gagal?”*. Evaluasi diripun dilakukan NL, alhasil kegagalan yang dialaminya ia jadikan sebagai ujung tombak untuk sukses. Singkatnya NL selalu membangun kembali sugesti positif dalam diri. Mendapatkan mata kuliah D pada DL membuatnya sedih, walaupun ia sudah berusaha keras namun tetap mendapat nilai D. Tapi setelah itu DL sadar karena dia memang benar-benar tidak mempunyai dasar apa-apa pada mata kuliah tersebut sehingga lambat laun itu bisa membuatnya menerima kegagalan itu dan ikhlas menjalani pengulangan mata kuliah pada semester pendek. DL merasa sedih namun tetap berusaha untuk mengevaluasi dirinya. Sama halnya dengan DSP, *“Sedih dan pasti langsung kepikir untuk introspeksi diri sendiri, kenapa diri ini bisa gagal”* (DSP). Kemudian DSP memilih untuk belajar lagi selama satu tahun di bimbel untuk persiapan masuk perguruan tinggi pada tahun selanjutnya. Ia kemudian dapat bangkit karena percaya akan takdir Tuhan yang indah pada waktunya, *“karena janji Allah pasti terjadi. Dibalik kesulitan yang Allah kasih lewat kegagalan tersebut pasti Allah ganti dengan nikmat yang lebih lagi”* (DSP). Lain lagi dengan RM, tentunya ketika ia mengalami hal tersebut ia merasa sedih. Namun akhirnya ia berhasil menerima keagalannya dengan mengartikan kegagalan itu sebagai suatu hal

yang akan membuat dirinya lebih kuat dan tangguh. *“Dari kegagalan saya bisa belajar lebih dari yang lain, saya dapat memaknai perjalanan kegagalan yang saya hadapi, dari kegagalan membuat saya menerima sebuah proses belajar dan membuat saya menjadi pribadi yang berbeda, lebih baik dan tangguh”* (RM).

NL juga sangat terpengaruh dengan dukungan dari keluarganya. Bahkan ia menuturkan faktor eksternal lebih dominan dalam menolong dirinya ketika mengalami kegagalan. *“Faktor yang paling sangat dominan mempengaruhi untuk bangkit lebih ke faktor eksternal sih. Soalnya ortu dan keluarga sangat berperan penting bagi aku, penyemat aku dan pokoknya segala-galanya deh. gak bisa mendeksripsikan mbakk...kalau teman penting juga sih 20%”* (NL). Ketika mengalami kegagalan, DL mengaku ia lebih mudah bangkit apabila di situ ada faktor eksternal atau dukungan sosial dari lingkungan sekitar. *“Aku agak lemah kalo masalah kekuatan hati. Jadi kadang meskipun sudah berusaha menguatkan diri, nanti pasti ada downnya. Yang pengaruhnya banyak ya dukungan sosial ya, banyak yang ngasih semangat, saran, pendapat, nasehat. Aku mudah lemah karena celaan orang lain, dan mudah terbang karena pujian orang lain”* (DL). Lain lagi dengan DSP, walaupun dukungan dari keluarganya yang membantunya dikala ia ditimpa kegagalan namun dalam menghadapi kegagalan ia lebih tergantung pada dirinya sendiri. *“Walaupun banyak support dari keluarga dan temen-temen, semuanya balik lagi ke diri sendiri. Karena saya tipe orang yang harus bisa menyimpulkan sendiri cara terbaik yang harus saya lakukan untuk bangkit”* (DSP) Ketika RM gagal, ia mengaku lebih banyak dipengaruhi faktor eksternal untuk membuatnya dapat bangkit. Ia mendapatkan dukungan sosial dari suami, ayah, ibu serta sahabatnya.

Dukungan sosial amat berperan bagi partisipan. NL lebih banyak mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya dan bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh

keluarganya membuat NL lebih cepat bangkit. *“Bentuk dukungan sosial yang biasanya aku dapetin dari keluarga itu kayak saran- saran, nasihat dan petunjuk dan mencari pemecahan masalahnya. Terus mereka juga memberikan kepedulian serta empati dalam suasana yang hangat. Dan terakhir tentunya ada penghargaan positif buat aku dan dorongan untuk terus maju”* (NL). Banyaknya dukungan sosial yang diberikan keluarga dan orang-orang disekitarnya membuat DL lebih cepat bangkit dari kegagalan. Selain itu menurut DL, ketika gagal ia butuh didengarkan oleh seseorang untuk mencurahkan perasaan dan keluh kesahnya. Setelah didengarkan ia butuh nasehat atas keluh kesahnya, serta motivasi dan energi untuk selalu berpikir positif dari setiap kejadian. Menurut DL, dukungan sosial yang paling baik adalah menjadi pendengar yang baik. Hal tersebut juga diutarakan oleh DSP bahwa bentuk-bentuk kepedulian keluarga membuatnya tidak merasa sendirian ketika ditimpa kegagalan. *“Mereka (keluarga) selalu mensupport saya bagaimanapun keadaan saya, bahkan kalau saya cerita ke mereka tentang sesuatu yang saya rasa hampir gagal untuk saya, pasti mereka yang paling bisa membuat saya bangkit agar sesuatu yang hampir gagal tersebut tidak menjadi sebuah kegagalan bagi saya. Kita mencari jalan keluarnya bersama”* (DSP). Bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya itu mengubah *mindset* RM dalam memandang kegagalan. *“Support dan doa, support berupa motivasi bahwa proses belajar dengan bentuk kegagalan adalah biasa asal jangan berhenti belajar”* (RM).

Pembahasan

Berdasarkan fokus penelitian, maka hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan dalam bentuk narasi yang dibagi ke dalam dua pokok bahasan (1) penerimaan kegagalan pada individu perfeksionisme (2) cara individu perfeksionisme bangkit dari kegagalan. Penerimaan kegagalan pada individu perfeksionisme didapatkan melalui konsep diri prestasi, kematangan emosi,

kepercayaan akan takdir Tuhan, dan rasa optimis dalam diri. Selain itu adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitar terutama lingkungan keluarga juga turut membantu mereka untuk dapat menerima kegagalannya. Bentuk dukungan sosial yang diberikan yakni berupa menjadi pendengar yang baik, memberi nasihat, memotivasi, memberikan informasi, menghadirkan hati dan pikiran untuk individu ketika diterpa kegagalan.

Penerimaan Kegagalan pada Individu Perfeksionisme

Kegagalan yang dialami individu perfeksionis, tidak selamanya membuat mereka terpuruk dan kemudian menyerah. Kesemua partisipan yang merupakan perempuan perfeksionis akademik mampu membuktikan dirinya dapat bangkit dari kegagalan yang dialami bahkan menjadi pribadi yang jauh lebih baik dengan belajar dari kegagalan yang dialami. Hal ini dikarenakan mereka memiliki konsep diri prestasi yang tinggi. Karena mereka itu cenderung perfeksionis dalam hal akademik, sehingga mereka juga mempunyai gambaran akan pencapaian yang harus mereka dapatkan pada tataran standar yang tinggi pula. Menurut Hurlock dalam Muawanah, konsep diri prestasi merupakan gambaran mengenai target keberhasilan baik dalam hal belajar maupun kesuksesan hidup (Muawanah & Pratikto, 2012). Sebaliknya seseorang yang mempunyai konsep diri negatif akan lebih condong memiliki sikap pesimis terhadap kemampuan yang dimilikinya serta mudah menyerah dalam menghadapi masalah-masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa konsep diri negatif dapat berpengaruh buruk terhadap prestasi belajar (Hanifah & Prasetyo Abadi, 2019).

Partisipan yang kesemuanya sudah berada pada usia dewasa muda telah melewati tugas perkembangan ketika masa remaja berupa kematangan emosi. Hurlock

berpendapat bahwa kematangan emosi dapat diartikan sebagai reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu obyek permasalahan sehingga dapat mengambil keputusan yang didasari atas pertimbangan yang matang serta tidak berubah-ubah kondisi suasana hatinya (Hurlock, 2004). Kematangan emosi menurut Davidoff (Asmoro dkk., 2018) yakni kemampuan individu untuk dapat menyalurkan dan memanfaatkan emosinya pada sesuatu yang bermanfaat. Pastey & Aminbhavi berpendapat bahwa seseorang yang matang emosinya terlihat baik dalam mengontrol kehidupan emosinya (Pastey & Aminbhavi, 2006). Adapun menurut Guswani dan Kawuryan kematangan emosi dapat diartikan sebagai suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan pada diri individu yang di dalamnya terdapat keterlibatan kontro emosional (Guswani & Kawuryan, 2011). Keempat Partisipan sudah menunjukkan hal yang demikian. Partisipan NL ketika ditimpa kegagalan pasti ada perasaan sedih, namun ia sadar tidak mau berlama-lama terpuruk dalam kegagalan. Ia harus segera bangkit dan melihat peluang lain. Partisipan DL berusaha untuk bangkit dari kegagalannya dengan konsisten kembali mempelajari sesuatu yang membuatnya gagal. Partisipan DSP pun demikian, ia tidak berlama-lama terpuruk dalam kegagalannya. Ia segera mengambil keputusan untuk kembali belajar dan mengerjar mimpinya. Begitupun RM yang berusaha untuk menemukan jalan keluar setelah ia di DO. Semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stress yang dimilikinya (Yovian Aryono dkk., 2017).

Kepercayaan pada takdir Tuhan membuat mereka kembali bangkit dari kegagalan. Kepercayaan pada takdir Tuhan merupakan bentuk pemahaman agama yang baik pada diri seseorang. Penelitian Goerge

dan Segler menyatakan bahwa strategi menghadapi masalah yang paling sering dilakukan oleh 100 Partisipan terhadap peristiwa yang menimbulkan stres adalah berhubungan dengan agama dan kegiatan religius (Fitriani, 2016). Partisipan DSP percaya akan ada keadaan indah pada waktunya setelah ia berusaha keras. Partisipan NL juga demikian, ia percaya bahwa bila ia mengharapkan sesuatu namun sesuatu itu kemudian luput darinya, ia menganggap akan ada sesuatu yang lebih baik yang Tuhan berikan untuknya. Begitupun Partisipan DL ia selalu berpikir positif ketika kegagalan menimpanya, ia yakin pasti ada sesuatu yang baik di balik itu semua. Semua partisipan telah menemukan makna di balik kegagalan yang menimpa mereka. Sesuai dengan teori Frankl (Rusiana & Shanti, 2019) yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami suatu pengalaman yang menyakitkan akan dapat sembuh ketika individu tersebut berhasil menemukan makna yang ada dibaliknya.

Keempat Partisipan juga yakin akan kemampuannya, bahwa bukan gagal tapi belum tepat saja waktunya atau mungkin dirinya bisa lebih baik di bidang lain yang belum dia temukan. Hal ini menunjukkan adanya penerimaan diri yang baik, menurut teori Kubler Ros (Nadhiro, 2016) seseorang yang mampu menghadapi kenyataan dan tidak menyerah pada keadaan merupakan suatu bentuk seseorang sudah memiliki sikap penerimaan diri yang baik. Rasa optimis ini juga timbul karena adanya efikasi diri yang baik. Menurut Bandura efikasi diri yaitu keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Adicondro & Purnamasari, 2011). Adapun menurut Peguero dan Shaffer efikasi diri akademik secara makro dapat membuat pendidikan lebih maju dan

meminimalisir risiko putus sekolah (Mamesah & Kusumiati, 2019). Keempat partisipan telah membuktikan bahwa mereka tidak kemudian menyerah, mereka tetap melanjutkan pendidikannya dan menyelesaikannya dengan baik. Park dan Kim dalam (Dwitantyanov dkk., 2012) menyebutkan efikasi diri sangat penting untuk mengontrol motivasi mencapai harapan-harapan akademik seorang pelajar.

Hal yang semakin membuat perempuan perfeksionis akademik bangkit dari kegagalan, juga didapatkan dari dukungan sosial. Menurut House dalam Bukhori, mengartikan dukungan sosial sebagai bentuk transaksi positif antar individu yang di dalamnya terdapat perhatian emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi, dan adanya penilaian (Bukhori, 2012). Dukungan sosial yang diberikan orang-orang terdekat membuat individu merasa dihargai dan dicintai. Adapun bentuk dukungan sosial yang didapatkan oleh partisipan ketika mereka mengalami kegagalan akan dipaparkan pada tabel 3.

Tabel 3
Bentuk Dukungan Sosial

Partisipan	Bentuk Dukungan Sosial
NL	saran- saran, nasihat, petunjuk, kepedulian, empati, penghargaan positif dan dorongan untuk terus maju.
DL	pendengar yang baik, memberikan nasehat serta dukungan agar senantiasa berfikiran positif, menghadirkan diri dan hati.
DSP	Support dan empati (mencari jalan keluar bersama).
RM	Support, doa, dan motivasi.

Dari empat partisipan, ada tiga partisipan yang menganggap faktor eksternal lebih cepat mempengaruhinya untuk bangkit,

sementara satu partisipan menganggap lebih karena faktor internal. Walaupun ada salah satu faktor internal dan eksternal yang dianggap partisipan lebih berpengaruh padanya untuk menerima kegagalan dan bangkit sesudahnya. Namun kedua faktor itu sebenarnya saling mempengaruhi dalam diri seseorang, hanya saja perbedaan kedominanan salah satu faktor itu disebabkan oleh adanya perbedaan kepribadian ekstrovert dan introvert. Menurut Eysenck seseorang yang memiliki kecenderungan ekstrovert memiliki karakteristik salah satunya selalu membutuhkan orang lain untuk diajak berbicara (Kadir dkk., 2012). Sedangkan pikiran dan perasaan kepribadian introvert menurut Jung cenderung ditentukan dari dalam dirinya sendiri bukan ditentukan oleh lingkungan (Kadir dkk., 2012).

Bangkit dari Kegagalan

Keempat partisipan telah berhasil bangkit dari kegagalan yang pernah mereka alami. Hal ini dikarenakan mereka memahami arti dibalik kegagalan itu dapat membuat mereka lebih kuat dan tangguh. Serta mereka juga menganggap proses belajar yang dibumbui kegagalan adalah hal yang biasa terjadi. Dari kegagalan ini mereka menemukan sebuah nilai kebermaknaan hidup. Menurut Koeswara dalam Bukhori, kebermaknaan hidup yakni penghayatan individu terhadap keberadaan dirinya, memuat hal-hal penting yang dianggap berharga dan memberikan arti khusus pada tujuan hidupnya (Bukhori, 2012).

Tabel 4

Pengalaman Bangkit dari Kegagalan

Partisipan	Bangkit dari Kegagalan
NL	Dari kegagalan itu lah kita belajar sabar dan menghargai proses. Tapi paling penting kalau kita merasakan kegagalan kita harus bangkit. Jangan berlama lama dalam kesedihan. Kita bisa introspeksi lagi ke diri kita. Kenapa kita sampai gagal. Kita lihat lagi planning awal kita. Ada ga yang salah. Tapi kalau kita mau sukses atau berhasil. Berdo'a kepada

	sang pencipta, minta doa restu orang tua dan refleksi diri. Dan dari kegagalan bisa kita jadikan tombak, acuan semangat, asupan, dan motivasi buat kita.
DL	Memahami bahwa semuanya sudah merupakan kehendak Tuhan, sehingga akan ada hikmah dari setiap kegagalan yang terjadi adalah pembelajaran yang berarti.
DSP	Dibalik kesulitan yang Allah kasih lewat kegagalan tersebut pasti Allah ganti dengan nikmat yang lebih lagi.
RM	Menyadari bagian mana yang saya mengalami kegagalan tersebut, memetakannya kembali, memulai mana yg paling prioriti dan segera di selesaikan dg efektif dan efisien.

Faktor intelektual juga di sini sangat berperan, di mana mereka yang mempunyai intelektual lebih tinggi tentunya dapat membuat kesimpulan dan kembali menyusun strategi yang logis untuk dapat bangkit. Menurut Kartono dalam Rivaie intelegensi seseorang mampu menyediakan kapasitas (kemampuan) untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Seseorang dapat berhasil untuk memecahkan masalahnya tergantung dari bagaimana caranya mampu menggunakan intelektualnya (Rivaie, 2011). Partisipan yang kesemuanya merupakan orang yang punya rekam jejak berprestasi di masa sekolah dan kuliahnya, bisa diidentikan mempunyai tingkat intelegensi yang baik. Sehingga ketika mereka diterpa kegagalan mereka dapat segera mengonsepsi sesuatu yang harus dilakukannya untuk bisa menemukan jalan keluar dari kegagalan yang dialami.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan respon positif dalam menghadapi kegagalan akademik. Tiga partisipan mengaku lebih dominan pada faktor eksternal, sementara satu partisipan lebih dominan pada faktor internal. Faktor internal tersebut antara lain yakni

kematangan emosi, kepercayaan akan takdir Tuhan, dan rasa optimis dalam diri. Sedangkan faktor eksternal tersebut yakni berupa dukungan sosial yang terwujud dalam pendengar yang baik, nasehat, motivasi, dan support dari keluarga dan pasangan. Perbedaan kedominanan faktor eksternal ataupun internal lebih disebabkan oleh kecenderungan seorang individu termasuk ekstrovert atau introvert. Adapun cara partisipan perfeksionis bangkit dari kegagalan yakni mereka berusaha untuk menemukan makna positif dari kegagalan yang dialaminya. Dari kegagalan yang dialami mereka menemukan sebuah kebermaknaan hidup yang akhirnya membuat mereka memahami keberadaan dirinya dengan lebih baik. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor intelegensi. Karena intelegensi seseorang mampu menyediakan kapasitas (kemampuan) untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17–27. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi UGM*, 31(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7033>
- Asmoro, A. R., Matulesy, A., & Meiyuntariningsih, T. (2018). Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani Huru Hara. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan UNESA*, 9(1), 39–48.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Mental Narapidana. *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1–19.
- Current, 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>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.004>
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang Aswendo, Farida Hidayati, and Sawitri. *Jurnal Psikologi UNIP*, 8(2), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jpu>
- Fitriani, A. (2016). PERAN RELIGIUSITAS DALAM MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING. *Jurnal Adyan*, 9(1).
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2014). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156–172. <https://doi.org/10.1037/gpr0000011>
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi pada Mahasiswa

- Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 86–92.
- Hanifah, H., & Prasetyo Abadi, A. (2019). Hubungan antara Konsep Diri dengan Prestasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Teori Grup. *Kreano Jurnal Matematika Kreatif dan Inovatif*, 10(2), 144. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.15294/kreano.v10i2.19369>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Gelora Aksara Pratama.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. A. (2013). Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Insani Arif, F. (2018). *Perfeksionis pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Akademik* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
- J., R., & F. M, B. (2010). The Role of Perfectionism in Psychological Health: A Study of Adolescents in Pakistan. *Europe's Journal of Psychologi*, 57(6).
- Jayanti, R., & Widayat, I. W. (2014). Hubungan antara Tuntutan Orangtua terhadap Prestasi dengan Perfeksionisme pada Anak Berbakat di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3).
- Kadir, A. A., Hikmawati, F., & Gamayanti, W. (2012). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Menurut Eysenck Dengan Komitmen Organisasi Pada Osis SMAN 2 Cimahi. *Jurnal Ilmiah Psikologi: Psymphatic*, 5(1), 521–534. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2149>
- Kuntaswari, P., & Stanislaus Budi Hartono, S. (2013). Hubungan antara Perfeksionisme dan Psychological Well-Being pada Seniman Berusia Dewasa Muda dan Dewasa Madya. *Fakultas Psikologi UI*.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfection-ism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT Yang Merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1).
- Muawanah, L. B., & Pratikto, H. (2012). KEMATANGAN EMOSI, KONSEP DIRI, DAN KENAKALAN REMAJA. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 490–500.
- Nadhiro, C. (2016). *Penerimaan Anak terhadap kehadiran Ayah Tiri (Studi Kasus pada Anak yang Mempunyai Ayah Tiri)* [Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsby.ac.id/4847/1>
- Norris, S. C., Gleaves, D. H., & Hutchinson, A. D. (2019). Anorexia nervosa and perfectionism: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 219–229. <https://doi.org/doi:10.1002/eat.23009>
- Pasteur, G. S., & Aminbhavi, V. A. (2006). Impact of emotional maturity on stress and self confidence of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(1), 66–70.
- Petersson, S., Brudin, L., Clinton, D., Perseus, K. I., & Norring, C. (2018).

- Perfectionism in eating disorders: Are long-term outcomes influenced by extent and changeability in initial perfectionism? *Journal for Person-Oriented Research*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.17505/jpor.2018.01anore>
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. UIN Malang Press.
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013). Perfeksionisme pada Remaja Gifted (Studi Kasus pada Peserta Didik Kelas Akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 144–152.
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T., & George, K. A. (2018). Trainee Wellness: Self-critical Perfectionism, Self-compassion, Depression, and Burnout among Doctoral Trainees in Psychology. *Counselling Psychology Quarterly*. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Rievère, J., & Douilliez, C. (2017). Perfectionism, rumination, and gender are related to symptoms of eating disorders: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 116, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.041>
- Rivaie, H. W. (2011). Faktor Intelektual yang Menentukan Kepribadian. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*, 2(1), 62–73.
- Rusiana, I. D. S., & Shanti, P. (2019). Studi Kasus Penerimaan Diri Pada Pelaku Pelanggaran Lalu Lintas yang Mengakibatkan Korban Meninggal Dunia di Lembaga Permasayarakatan Lowokwaru Kota Malang. *PSIKOLOGI SOSIAL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: PELUANG & TANTANGAN*, 52–58.
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., & Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 76, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.002>
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2017). Perfectionistic Strivings and Concerns Are Differentially Associated with Self-rated Health Beyond Negative. *Journal Research in Personality*, 70, 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.06.003>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofse, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality*. <https://doi.org/doi:10.1111/jopy.12333>
- Van Tiel, J. M., & Van Tiel, J. F. (2015). *Perfeksionisme dan Faalangast: Anakku Cerdas Istimewa*. Prenada Media Grup.
- Yovian Aryono, S., Machmuroch, M., & Arif Karyanta, N. (2017). Hubungan antara Adversity Quotient dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *WACANA Jurnal Psikologi*, 9(2), 13. <https://doi.org/doi.org/10.13057/wacana.v9i2.108>