

## Perfeksionisme dan Strategi *Coping*: Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Syakrina Alfirani Abdullah, Thoyyibatus Sarirah, Sumi Lestari  
syakrina93@gmail.com

Jurusan Psikologi, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perfeksionisme terhadap strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 110 orang mahasiswa tingkat akhir FISIP Universitas Brawijaya dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *self oriented perfectionism* dan *socially prescribed perfectionism* dengan *problem focused coping*, namun tidak berhubungan signifikan dengan *emotional focused coping*. Selain itu, dimensi *other oriented perfectionism* tidak berhubungan signifikan baik dengan *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*. Berdasarkan hasil analisis *chi square*, hanya dimensi *self oriented perfectionism* yang berperan dalam memprediksi *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir; perfeksionisme; strategi *coping*

### Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Pada umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun di mana usia ini termasuk ke dalam fase perkembangan dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Masa dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan periode sebelumnya. Dalam hal ini, beberapa tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu melaksanakan tanggung jawab sebagai mahasiswa dan mempersiapkan diri menuju jenjang karir (Santrock, 2002).

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademis seperti mengerjakan tugas kuliah, mengikuti ujian, dan mempelajari materi yang semakin kompleks. Kemudian ketika menempuh semester akhir, mahasiswa diharuskan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib dikerjakan mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, seringkali menghadapi berbagai kendala ketika mengerjakan skripsi. Maritapiska (dalam Rafikasari, 2015) menyebutkan beberapa kendala tersebut di antaranya kesulitan menentukan judul, mendapatkan referensi, banyaknya revisi dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sulit ditemui, dan lain-lain. Selain itu, menurut Tamalati (2012) beberapa mahasiswa tingkat akhir yang masih mengambil mata kuliah mengalami kesulitan membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah atau skripsi. Kemudian, lingkungan sosial baik lingkungan keluarga maupun pertemanan juga menuntut agar mahasiswa segera menyelesaikan skripsinya agar lulus kuliah tepat waktu.

Mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu menghadapi berbagai tekanan tersebut akan rentan mengalami stres. Menurut Taylor (dalam Melly, 2008) stres adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, ketegangan, atau tekanan yang dialami individu. Penelitian yang dilakukan oleh

Hapsari (2004) melaporkan sebanyak 45.3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres saat mengerjakan skripsi. Stres pada mahasiswa dapat menurunkan motivasi dan mengurangi konsentrasi sehingga dapat mengganggu dalam penyelesaian skripsi (Fadillah, 2013). Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk mengendalikan dan mengatasi stres tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Safaria, 2006) strategi *coping* dikenal dengan upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengatasi dan mengurangi tekanan yang dapat menimbulkan stres. Terdapat dua tipe strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* berfokus pada penyelesaian masalah dan memperoleh kontrol terhadap situasi, sedangkan *emotional focused coping* berfokus untuk mengurangi respon-respon emosional negatif akibat stres agar dapat meningkatkan afek-afek positif (Folkman & Lazarus, 1985).

Ketika mengalami stres individu dapat menggunakan kedua strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*, tergantung pada situasi atau masalah yang dihadapi (Ogden, 2004). Namun Sarafino (2010) juga menjelaskan bahwa individu dengan pendapatan dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih dominan menggunakan *problem focused coping* daripada individu dengan pendapatan dan tingkat pendidikan lebih rendah yang dominan menggunakan *emotional focused coping*.

Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994), faktor internal yang memengaruhi strategi *coping* individu adalah kepribadian. Salah satu kepribadian yang memiliki hubungan signifikan dengan strategi *coping* adalah perfeksionisme (Larijani & Besharat, 2010). Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Kaviani, Mohammadi, dan Zarei

(2014) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan strategi *coping* pada pria pecandu narkoba. Perfeksionisme merupakan trait kepribadian dengan ciri-ciri yaitu hasrat untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar sangat tinggi pada diri sendiri dan orang lain disertai dengan keyakinan bahwa orang lain juga menetapkan standar yang sangat tinggi pada dirinya (Hewitt & Flett, 1991).

Menurut Hewitt dan Flett (1991), terdapat tiga komponen perfeksionisme, yaitu *self oriented perfectionism*, *other oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. *Self oriented perfectionism* dicirikan dengan individu yang menetapkan standar diri yang amat tinggi, sangat kritis terhadap diri sendiri, dan berusaha agar tidak melakukan kesalahan atau kegagalan. *Other oriented perfectionism* terkait dengan kecenderungan individu memaksakan standar yang sangat tinggi terhadap orang-orang di lingkungan sekitarnya. Sementara itu, *socially prescribed perfectionism* merujuk pada kepercayaan individu bahwa orang lain memiliki standar tinggi, harapan, dan motif kesempurnaan yang tidak realistis terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hewitt, Flett, dan Endler (1995) pada pasien psikiatrik ditemukan bahwa *self oriented perfectionism* berhubungan positif dengan *emotional oriented coping* hanya pada pasien wanita. Sebaliknya, *self oriented perfectionism* tidak berhubungan signifikan dengan *task oriented coping* baik pada pasien pria maupun wanita. Kemudian, pada *other oriented perfectionism* ditemukan hanya memiliki hubungan signifikan dengan *task oriented coping* pada

pasien wanita. Selain itu, *socially prescribed perfectionism* juga memiliki hubungan signifikan dengan *emotional oriented coping* yang lebih tinggi pada pasien pria daripada pasien wanita. Menurut Endler dan Parker (Hewitt, Flett, & Endler, 1995) *task oriented coping* merupakan usaha untuk mengubah atau menangani situasi atau masalah dengan berfokus pada penyelesaian masalah dan hal tersebut sejalan dengan *problem focused coping*. Sedangkan *emotional oriented coping* merupakan kecenderungan untuk berfokus pada reaksi afek negatif mencakup pemenuhan harapan dan menyalahkan diri sendiri, dan hal tersebut juga sejalan dengan *emotional focused coping*.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan strategi *coping* pada pria pecandu narkoba (Kaviani, Mohammadi, & Zarei, 2014). Selain itu Hewitt, dkk. (1995) juga mengemukakan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan strategi *coping* pada pasien psikiatrik. Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang menghubungkan perfeksionisme dengan strategi *coping* seringkali menggunakan pasien klinis sebagai subjek penelitian. Sementara di Indonesia, penelitian mengenai hubungan perfeksionisme dan strategi *coping* belum pernah dilakukan.

Pada penelitian ini, peneliti memilih subjek normal yaitu mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian karena mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami stres akibat berbagai kendala dalam mengerjakan skripsi dan memerlukan strategi *coping* yang efektif agar stres yang dialami tidak menghambat penyelesaian skripsinya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik

untuk menguji peran perfeksionisme terhadap strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ha<sub>1</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *self oriented perfectionism* dengan *problem focused coping*.
- Ha<sub>2</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *self oriented perfectionism* dengan *emotional focused coping*.
- Ha<sub>3</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *other oriented perfectionism* dengan *problem focused coping*.
- Ha<sub>4</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *other oriented perfectionism* dengan *emotional focused coping*.
- Ha<sub>5</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *socially prescribed perfectionism* dengan *problem focused coping*.
- Ha<sub>6</sub>: Terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *socially prescribed perfectionism* dengan *emotional focused coping*.

## **Metode**

### ***Desain penelitian***

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran perfeksionisme terhadap strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir.

### ***Partisipan***

Peneliti mengambil sebanyak 110 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya sebagai subjek penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang

dilakukan dengan cara mengambil subjek berdasarkan adanya tujuan tertentu. Berikut ini adalah kriteria subjek penelitian yang ditetapkan:

- Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
- Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi.

### ***Instrumen penelitian***

Instrumen alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu Skala Perfeksionisme dan Skala Strategi *Coping*. Skala Perfeksionisme disusun peneliti berdasarkan tiga dimensi yang diungkapkan oleh Hewitt dan Flett (1991), yaitu (a) *self oriented perfectionism*, (b) *other oriented perfectionism*, dan (c) *socially prescribed perfectionism*. Skala perfeksionisme terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan total sebanyak 36 aitem.

Sementara itu, Skala Strategi *Coping* disusun peneliti dengan berpedoman pada dimensi-dimensi strategi *coping* berdasarkan tiap tipenya yang diungkap oleh Aldwin dan Revenson (1987), yaitu:

- Tipe *problem focused coping* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *instrumental action*, *cautiousness*, dan *negotiation*.
- Tipe *emotional focused coping* terdiri dari empat dimensi, yaitu *escapism*, *minimization*, *self blame*, dan *seeking meaning*.

Jumlah aitem Skala Strategi *Coping* yaitu sebanyak 32 aitem dengan masing-masing tipe strategi *coping* sebanyak 16 aitem serta hanya terdiri atas aitem *favorable*.

### ***Teknik analisis data***

Analisis data penelitian dilakukan

dengan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 20*. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan analisis uji *chi square* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir dan melihat sejauh mana perfeksionisme berperan dalam memprediksi strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **Hasil**

Hasil uji *chi square* pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi *self oriented perfectionism* dengan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0.012 ( $p < 0.05$ ) dan nilai *lambda* sebesar 0.130. Namun demikian, dimensi *self oriented perfectionism* tidak berhubungan signifikan dengan *emotional focused coping*, di mana nilai signifikansinya yaitu sebesar 0.112 ( $p > 0.05$ ) dan nilai *lambda* sebesar 0.00.

Tabel 1  
Hasil Uji *Chi Square*

Variabel X	Variabel Y	Signifikansi	Lambda
<i>Self Oriented Perfectionism</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	0.012	0.130
	<i>Emotional Focused Coping</i>	0.112	0.000
<i>Other Oriented Perfectionism</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	0.921	0.022
	<i>Emotional Focused Coping</i>	0.089	0.100
<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	<i>Problem Focused Coping</i>	0.022	0.000
	<i>Emotional Focused Coping</i>	0.506	0.033

Kemudian, dimensi *other oriented perfectionism* tidak berhubungan signifikan dengan *problem focused coping* pada

mahasiswa tingkat akhir. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.921 ( $p > 0.05$ ) dan nilai *lambda* sebesar 0.022. Selain itu, dimensi *other oriented perfectionism* juga tidak berhubungan signifikan dengan *emotional focused coping* di mana nilai signifikansi menunjukkan sebesar 0.089 ( $p > 0.05$ ) dan nilai *lambda* sebesar 0.100.

Dimensi *socially prescribed perfectionism* berhubungan signifikan dengan *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir dan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0.022 ( $p < 0.05$ ) serta nilai *lambda* sebesar 0.00. Namun, tidak terdapat hubungan signifikan antara dimensi *socially prescribed perfectionism* dengan *emotional focused coping*, di mana nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0.506 ( $p > 0.05$ ) dan nilai *lambda* sebesar 0.033.

Apabila hubungan antara variabel independen dan dependen signifikan dan nilai *lambda* tidak sebesar 0.00, maka dapat diartikan bahwa variabel independen berperan dalam memprediksi variabel dependen (McQueen & Knussen, 2006). Berdasarkan hasil uji *chi square* di atas, hubungan signifikan dan memiliki nilai *lambda* sebesar 0.130 hanya terjadi pada hubungan antara dimensi *self oriented perfectionism* dengan *problem focused coping*. Hal tersebut menunjukkan bahwa dimensi *self oriented perfectionism* berperan dalam memprediksi *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir dengan persentase sebesar 13%.

### Diskusi

#### ***Peran dimensi self oriented perfectionism terhadap strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran dimensi *self oriented*

*perfectionism* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan *self oriented perfectionism* berkarakteristik menetapkan standar sangat tinggi terhadap dirinya dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan ketika melakukan kesalahan (Hewitt & Flett, 1991). Kemudian Klibert, Langhinrischen-Rohling, dan Saito (2005) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa juga menjelaskan bahwa individu dengan *self oriented perfectionism* juga memiliki motivasi yang tinggi dan manajemen waktu yang baik, sehingga cenderung mampu beradaptasi dalam kondisi stres dan menggunakan *problem focused coping* untuk membantu mereka untuk mencapai kesuksesan.

Namun hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hewitt, dkk. (1995) terhadap pasien psikiatrik menunjukkan bahwa *self oriented perfectionism* tidak berhubungan signifikan dengan *task oriented coping* baik pada pasien pria maupun wanita. Menurut Ender dan Parker (Hewitt dkk., 1995) *task oriented coping* merupakan usaha untuk mengubah atau mengangani situasi atau masalah dengan berfokus pada penyelesaian masalah di mana sejalan dengan *problem focused coping*. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat peran dimensi *self oriented perfectionism* terhadap *emotional focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hewitt dkk. (1995) terhadap pasien psikiatrik menunjukkan bahwa dimensi *self oriented perfectionism* berhubungan signifikan dengan *emotional oriented coping* hanya pada pasien wanita. Menurut Ender dan Parker (Hewitt dkk., 1995) *emotional oriented coping* merupakan kecenderungan untuk berfokus pada reaksi afek negatif mencakup pemenuhan

harapan dan menyalahkan diri sendiri, dan hal tersebut juga sejalan dengan *emotional focused coping*.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa perbedaan sampel baik pasien psikiatrik maupun mahasiswa tingkat akhir dapat menghasilkan hasil penelitian yang berbeda. Menurut Aldwin dan Revenson (1987), individu dengan kesehatan mental yang buruk lebih mengalami kehidupan penuh dengan stres dan juga cenderung menggunakan *coping* yang maladaptif yaitu *emotional focused coping*. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kesehatan mental yang lebih baik daripada pasien psikiatrik dan dianggap lebih mampu menghadapi stres ketika mengerjakan skripsi sehingga lebih cenderung menggunakan *problem focused coping*. Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah faktor pengendalian (*controllability*), yaitu ketika individu yakin dapat mengontrol situasi yang menimbulkan stres maka ia akan menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotional focused coping* ketika ia merasa tidak mampu menangani situasi stres (Ogden, 2014).

***Peran dimensi other oriented perfectionism terhadap strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peran dimensi *other oriented perfectionism* terhadap *problem focused coping* dan *emotional focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Hewitt, dkk. (1995) terhadap pasien psikiatrik menunjukkan bahwa *other oriented perfectionism* berhubungan signifikan dengan *task oriented coping* pada pasien wanita dan tidak berhubungan signifikan dengan *emotional oriented coping*. Individu dengan

*other oriented perfectionism* menetapkan standar yang tidak realistis terhadap orang lain dan ketat dalam mengevaluasi kinerja orang lain (Hewitt & Flett, 1991). Dalam hal ini, fokus permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengakibatkan mereka rentan mengalami stres yaitu berhubungan dengan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa tingkat akhir ketika melakukan kesalahan dalam mengerjakan skripsi akan cenderung mengevaluasi kinerja mereka sendiri daripada menuntut orang lain untuk mengerjakan skripsinya dengan sempurna atau mengevaluasi orang lain secara berlebihan.

***Peran dimensi socially prescribed perfectionism terhadap strategi coping pada mahasiswa tingkat akhir***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peran dimensi *socially prescribed perfectionism* terhadap *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Namun demikian, terdapat hubungan signifikan antara dimensi *socially prescribed perfectionism* terhadap *problem focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hewitt, dkk. (1995) terhadap pasien psikiatrik yang menemukan bahwa *socially prescribed perfectionism* tidak berhubungan signifikan dengan *task oriented coping* namun berhubungan signifikan dengan *emotional oriented coping* yang lebih tinggi pada pasien pria daripada wanita.

Individu dengan *socially prescribed perfectionism* meyakini bahwa orang lain menetapkan standar yang tidak realistis terhadap dirinya dan mengharapkan dirinya untuk menjadi sempurna (Hewitt & Flett, 1991). Kemudian, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya oleh Aldwin dan Revenson

(1987), pasien psikiatrik lebih mengalami kehidupan penuh dengan stres termasuk ketika mendapat tekanan dari orang-orang disekitarnya untuk menjadi sempurna dan lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Ogden (2004) juga mengemukakan bahwa ketika individu yakin dapat mengontrol situasi yang menimbulkan stres maka ia akan menggunakan *problem focused coping* dibandingkan *emotional focused coping* ketika ia merasa tidak mampu menangani situasi stres. Mahasiswa tingkat akhir memiliki kesehatan mental yang lebih baik dianggap lebih mampu menghadapi stres daripada pasien psikiatrik ketika menerima berbagai tekanan dari orang tua dan teman untuk mengerjakan skripsi dengan sempurna dan yakin mampu mengendalikan situasi yang menimbulkan stres tersebut sehingga cenderung menggunakan *problem focused coping*.

Mahasiswa tingkat akhir dapat memahami perfeksionisme dan mengelola stres dengan baik dengan menggunakan strategi *coping* efektif yaitu tipe *problem focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dan memperoleh kontrol terhadap situasi, ketika dirasa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi daripada tipe *emotional focused coping*. Penelitian selanjutnya mengenai peran perfeksionisme terhadap strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, mengingat cakupan perfeksionisme cukup luas, yaitu terdiri dari dimensi *self oriented perfectionism*, *other oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism* serta strategi *coping* terdiri dari tipe *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

### Daftar Pustaka

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-34.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3), 254-267.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Hapsari, A. D. (2004). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping, and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2(1), 47-58.
- Kaviani, N., Mohammadi, K., & Zarei, E. (2014). The relationship between perfectionism and coping strategies in drug dependent men. *Addict Health*, 6(1-

2), 45-53.

- Klibert, J. J., Langhinrischen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspect of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*(2), 141-156.
- Larijani, R., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and coping style with stress. *Social and Behavioral Science, 5*, 623-627.
- McQueen, R. A., & Knussen, C. (2006). *Introduction to Research Methods and Statistics in Psychology*. London: Pearson Education Limited.
- Melly. (2008). Hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama jurusan arsitektur Universitas Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Ogden, J. (2004). *Health Psychology: A Textbook Third Edition*. London: Open University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development: Perkembangan Manusia Buku II*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rafikasari, M. W. N. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan strategi coping pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safaria, T. (2006). Stres ditinjau dari active coping, avoidance coping, dan negative coping. *Jurnal Humanitas, 3*(2), 87-93.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Tamalati, B. P. (2012). Hubungan antara trait kepribadian neuroticism dan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.