

Modul Pengembangan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Perfeksionis.

Mariam Yahya

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Email: mariam.zaid.yahya@gmail.com

Abstrak - Berdasarkan beberapa penelitian dan survei singkat peneliti pada mahasiswa perfeksionis khususnya yang bersifat maladaptif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat modul yang mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa perfeksionis. Modul disusun berdasarkan analisis kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan *research and development* sebagai desain penelitiannya. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara secara mendalam. Data yang ada kemudian dianalisis tematik hingga memunculkan kategori yang menjadi dasar dalam penyusunan modul. Dari hasil asesmen ditemukan tujuh kategori yang kemudian diturunkan menjadi tujuh bab dalam materi modul yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan diri, dan mekanisme koping dalam pemecahan masalah. Berdasarkan hasil asesmen, peneliti kemudian menyusun modul "Aku Bahagia menjadi Perfeksionis: Modul Pengembangan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perfeksionis". Dari hasil proses diseminasi, modul dinilai positif dari segi penampilan dan isi materi serta dapat menjawab kebutuhan mahasiswa perfeksionis sehingga disarankan untuk digunakan sebagai sarana mahasiswa perfeksionis untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya.

Kata kunci: *Psychological well-being*, modul, mahasiswa perfeksionis

Abstract - Based on several studies and a brief survey of student researchers in particular that are maladaptive perfectionists tend to have lower psychological well-being. The purpose of this study was to create a module that is capable of developing psychological well-being on the perfectionist students. The module is based on the analysis of the needs of perfectionist students in order to develop their psychological wellbeing. This study used qualitative methods to research and development as the research design. Data was collected using in-depth interviews. Existing data is then analyzed to bring thematic categories became the basis for preparing a module. From the results of the assessment found seven categories that can be lowered into seven chapters in the module material that is self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth, and coping mechanisms in problem solving. Based on the assessment results, the researchers then developed a module "Aku Bahagia menjadi Perfeksionis: Modul Pengembangan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perfeksionis ". From the result of the dissemination process, the module is considered positive in terms of appearance and content of the materials and addresses the needs of students of a perfectionist so it is advised to be used as a means of perfectionist students to develop their psychological wellbeing.

Keywords: Psychological well-being, module, perfectionist student

PENDAHULUAN

Burns (dalam Chan, 2008) mendefinisikan perfeksionis sebagai perilaku kompulsif dalam pencapaian tujuan yang tidak realistis. Orang perfeksionis akan mengejar sesuatu yang tidak mungkin dicapai sehingga menimbulkan kondisi negatif dalam diri. Horney (dalam Alwisol, 2004) menyatakan bahwa perfeksionis membangun aturan yang dinamakan "*the tyranny of the should*" yaitu seperangkat keharusan dan ketidakharusan yang kompleks untuk meraih kesempurnaan. Perfeksionis membangun gambaran ideal dan dalam rangka mengaktualisasikan diri idealnya, mereka mengembangkan *need for perfection*, yaitu dorongan untuk menggabungkan keseluruhan kepribadian ke dalam diri ideal secara neurotik sehingga menjadi tidak puas dengan sedikit perubahan dan tidak menerima sesuatu yang belum sempurna. Bergeraknya konsep perfeksionis dari unidimensi menjadi multidimensi menyebabkan perfeksionis terbagi menjadi dua tipe, yaitu: adaptif dan maladaptif. Hamacheck (dalam Hanchon, 2010) menyatakan bahwa perfeksionis adaptif mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang sangat baik dan dapat merasakan rasa senang saat menyelesaikan tugasnya. Sedangkan perfeksionis maladaptif memiliki standar yang dibuat begitu tinggi, sehingga individu hampir selalu merasa gagal dan tidak dapat merasakan kepuasan dari usaha atau penyelesaian tugas yang ada.

Tingginya standar yang berlebihan dan kritik diri yang terlalu menilai setiap prestasi yang didapat masih di bawah prestasi yang diharapkan menyebabkan individu perfeksionis maladaptif seperti Bela cenderung tidak puas, merasa gagal dan tidak bahagia dengan kondisi dirinya. Hal ini juga dirasakan oleh Ara yang juga merasa terbebani dengan tuntutan dari orangtua dan standar dirinya yang tinggi sehingga Ara cenderung takut salah atau takut dikritik, dan berusaha keras menampilkan hasil kerja yang sempurna bagi dirinya. Berbeda dengan Cita yang tergolong perfeksionis adaptif menjelaskan bahwa kondisi perfeksionis dalam dirinya memang menyebabkan ia mengerahkan energinya untuk berusaha mendapatkan hasil yang baik dan standar tingginya, namun Cita tetap mempertimbangkan standar yang ada sesuai dengan kemampuan diri dan merasa puas serta dapat menikmati kondisi dirinya.

Perfeksionis khususnya yang bersifat maladaptif sudah lama mendapatkan sorotan akademik di Barat dan Indonesia sendiri sebagai konstruk yang terkait dengan berbagai gejala psikologis negatif yang berujung pada permasalahan mahasiswa. Perfeksionisme diasosiasikan dengan tingginya *distress* pada mahasiswa (Chang, Watkins & Banks, 2004; Dunkley & Blankstein, 2000), prokastinasi akademik (Ananda & Mastuti, 2013; Capan, 2010; Flett dkk., 1992; Gunawinata dkk, 2008; Jadidi dkk., 2011), depresi (Aditomo & Retnowati, 2004; Bekes dkk, 2015; Black & Reynolds, 2013; Cheng dkk., 2015), *burnout* (Chang dkk, 2016; Luo dkk., 2016), rendahnya kepuasan hidup (*life satisfaction*) (Stoeber & Stoeber, 2009), dan rendahnya afek positif (Flett, Blankstein, & Hewitt, 2009) yang pada akhirnya berujung pada rendahnya *psychological well-being* pada individu yang perfeksionis (Chang, 2006; Park & Jeong, 2015). Berdasarkan penelitian Park & Jeong (2014) pada 200 mahasiswa di Korea didapatkan data bahwa perfeksionis maladaptif menunjukkan level *psychological well-being*, *life satisfaction* dan *self esteem* yang lebih rendah dan level depresi yang lebih tinggi daripada perfeksionis adaptif dan bukan perfeksionis. Dibandingkan dengan perfeksionis adaptif dan bukan perfeksionis, kelompok perfeksionis maladaptif memiliki rata-rata skor yang lebih rendah pada semua subskala *psychological well-being*. Perfeksionis adaptif menunjukkan secara signifikan level *environmental mastery* (penguasaan lingkungan) dan *purpose in life* (tujuan hidup) yang lebih tinggi pada *psychological well-being* dibandingkan dengan perfeksionis maladaptif ataupun bukan perfeksionis.

Penanganan perfeksionis yang ada saat ini lebih menasar pada mengatasi distorsi kognitif yang ada dengan pendekatan kognitif (Kearns dkk, 2007). Hewitt dan Flett (2002) lebih mengajukan pendekatan psikoterapi dengan memfokuskan pada penyebab terjadinya perfeksionis sebagai pendekatan penanganan yang terbaik. Pada pendekatan psikologi positif, intervensi terhadap masalah yang ada tidak hanya berfokus pada mengatasi dan menghilangkan gejala dan penyebab masalah namun lebih pada meningkatkan *well being*. Fava & Ruini (2003) menjelaskan bahwa pendekatan dalam intervensi sebelum model psikologi positif muncul lebih menekankan pada bagaimana menghilangkan permasalahan atau gangguan daripada memunculkan kesejahteraan. Model itu meyakini bahwa *well-*

being seharusnya adalah hasil dari hilangnya masalah. Dalam penelitiannya Fava & Ruini (2003) menjelaskan bahwa dengan intervensi menyasar langsung pada dimensi *well-being* maka permasalahan secara tidak langsung dapat teratasi dan individu mampu sejahtera secara psikologis. Fokus penelitian ini bukan pada menghilangkan kondisi perfeksionis yang ada dalam diri individu, namun bagaimana mengembangkan perfeksionis yang bahagia dan sejahtera.

Para ahli psikologi mengeluarkan konsep masing-masing terkait menjadi individu yang bahagia dan sejahtera seperti *self-actualization* dari Maslow (1968), *fully functioning person* dari Roger (1961), *individuation* dari Jung (1933), dan *maturity* dari Allport (1961). Merujuk dari konsep-konsep tersebut Ryff (1989) kemudian mengeluarkan konsep *psychological well-being* yaitu suatu kemampuan untuk merealisasikan diri dan mengoptimalkan kehidupannya (Ryff, 1989). Ryff (1989) mengungkapkan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan selalu mengalami pertumbuhan sebagai individu.

Dalam proses intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa perfeksionis dapat dilakukan dengan pendampingan tenaga ahli seperti psikolog dan konselor yang memahami dan terlatih ataupun dapat menggunakan *self help book* atau modul yang dapat dilakukan secara mandiri. Modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis, di dalamnya memuat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan didesain untuk membantu individu menguasai tujuan belajar yang spesifik. Modul bersifat *self instructional* yaitu individu belajar secara mandiri dan tidak bergantung pada pihak lain (Russel, 1973). Modul menjadi metode intervensi dalam penelitian ini karena beberapa pertimbangan dan kelebihan. Modul memberi kesempatan untuk individu perfeksionis mempelajari secara mandiri bagaimana meningkatkan kesejahteraan psikologis dirinya. Individu dapat belajar sesuai dengan kemampuan dan kecepatan belajarnya sendiri sehingga tidak banyak bergantung kepada arahan atau bimbingan terapis/konselor/psikolog. Hal ini juga mengatasi keterbatasan proses intervensi dengan pendampingan ahli yang membutuhkan waktu tertentu dan biaya yang tidak sedikit bagi individu

perfeksionis untuk melakukan intervensi. Tujuan utama sistem modul adalah untuk meningkatkan efisiensi dan aktivitas intervensi, baik waktu, dana, fasilitas, maupun tenaga ahli guna mencapai tujuan yang optimal.

Sudah ada beberapa buku teks atau modul yang memberikan pengetahuan dan saran untuk mengatasi kondisi perfeksionis dan mengembangkan kesejahteraan psikologis individu. Akan tetapi, sampai saat ini peneliti belum menemukan buku teks atau modul yang mengkaitkan secara langsung bagaimana mengembangkan *psychological well-being* pada mahasiswa perfeksionis. Selain itu buku teks yang ada biasanya menggunakan bahasa yang formal, ilmiah, dan berbahasa Inggris dengan cakupan bahasan yang terlalu luas dan tidak menyoar langsung pada kebutuhan mahasiswa perfeksionis. Berbeda dengan buku teks, modul telah melewati proses asesmen kebutuhan pada sasaran individu pengguna modul. Asesmen kebutuhan tersebut secara sistematis diturunkan dalam bentuk tujuan dan prosedur sedemikian rupa sehingga dapat digunakan individu dengan efektif dan efisien mengatasi permasalahan yang ada. Sudjana & Rivai (dalam Muslim, 2012) menjelaskan bahwa berbeda dengan buku teks yang lebih bertujuan untuk keperluan umum atau tatap muka yang cenderung informatif searah sedangkan modul dirancang untuk sistem pembelajaran mandiri yang disajikan secara komunikatif atau dua arah. Selain itu, buku teks cakupan materinya lebih luas atau umum sedangkan modul, cakupan bahasan terfokus dan lebih terukur dengan adanya kegiatan evaluasi. Berdasarkan gambaran di atas, peneliti tertarik untuk mengembangkan modul *psychological well-being* untuk mahasiswa perfeksionis. Modul tersebut digunakan sebagai sarana yang tepat guna untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perfeksionis.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development*. Desain penelitian *research and development* digunakan pada penelitian yang menghasilkan suatu produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011). Penelitian ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu: tahap

asesmen dan tahap sosialisasi. Tahap asesmen berupa menganalisis kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan *psychological well-being*. Tahap kedua dalam penelitian ini adalah berupa sosialisasi modul sebagai media mahasiswa perfeksionis dalam mengembangkan *psychological well-being*.

Deskripsi Partisipan

Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang mahasiswa perfeksionis dengan inisial Ara, Bela, dan Cita. Mahasiswa telah teridentifikasi perfeksionis dibuktikan dengan hasil asesmen dan pengukuran yang telah dilakukan pada proses pemilihan subjek. Selain wawancara, identifikasi subjek menggunakan *Frost's Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)* yang dikembangkan oleh Frost dkk. (1990) dan diadaptasi oleh Schuler (1999). Subjek yang dipilih adalah mahasiswa perfeksionis dengan deskripsi berikut:

1. Ara

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan FMPS diketahui bahwa Ara adalah pribadi yang perfeksionis. Ara termasuk kategori perfeksionis maladaptif dengan skor 101 yang melebihi *cutoff* 59 (parker & Mills, 1996). Ara menetapkan standar yang tinggi sebagai mahasiswa yang cenderung di luar batas kemampuannya. Ia cenderung cemas dan tidak menoleransi adanya kesalahan pada dirinya. Ia cenderung ragu dengan kualitas hasil kerjanya sehingga cenderung kompulsif dalam bekerja. Standar dan tuntutan yang tinggi menyebabkan dirinya melakukan evaluasi yang sangat kritis terhadap diri. Hal ini diikuti dengan persepsi dirinya akan tingginya tuntutan dan kritik dari orangtua dan lingkungan yang menyebabkan dirinya tertekan dan berusaha tampil sempurna. Ara berfokus pada hasil, dan tidak puas dengan nilai yang didapatkan sebelum hal tersebut dikatakan sempurna dengan nilai "A". Ia akan sedih dan terpuruk saat hasilnya tidak sesuai dengan harapan dirinya. Walaupun begitu Ara memiliki kemampuan organisasi dan keterampilan dengan cukup baik sebagai caranya untuk mengurangi kecemasan dan memenuhi segala tuntutan dan standar dirinya yang tinggi.

2. Bela

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan FMPS diketahui bahwa Bela adalah pribadi yang perfeksionis. Bela cenderung termasuk kategori

perfeksionis maladaptif dengan skor 65 yang melebihi *cutoff* 59 (parker & Mills, 1996). Bela menetapkan standar yang tinggi sebagai mahasiswa yang cenderung di luar batas kemampuannya. Walaupun tidak secemas Ara, Bela cenderung tidak menoleransi adanya kesalahan pada dirinya. Standar dan tuntutan yang tinggi menyebabkan dirinya melakukan evaluasi yang sangat kritis terhadap diri. Orangtua tidak dipersepsi memberikan tuntutan dan kritik yang tinggi pada bidang akademik, namun internal dalam dirinya yang mendominasi diri untuk terus tampil sempurna dengan membandingkan diri dengan orang lain yang lebih dari dirinya. Hal ini menyebabkan dirinya tidak puas dengan kondisi dirinya walaupun nilai dan hasil kerjanya sebagai mahasiswa mendekati sempurna. Bela berfokus pada hasil, dan tidak puas dengan nilai yang didapatkan sebelum hal tersebut dikatakan sempurna dengan nilai "A". Ia akan sedih dan terpuruk saat hasilnya tidak sesuai dengan harapan dirinya. Walaupun begitu Bela memiliki kemampuan organisasi dan keteraturan yang baik sebagai caranya untuk mengurangi kecemasan dan memenuhi segala tuntutan dan standar dirinya yang tinggi.

3. Cita

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan FMPS diketahui bahwa Cita adalah pribadi yang perfeksionis. Cita cenderung termasuk kategori perfeksionis adaptif dengan skor 57 yang kurang dari *cutoff* 59 (parker & Mills, 1996). Cita memiliki standar diri yang tinggi dalam dirinya namun juga mempertimbangkan kemampuan dirinya untuk mencapai tuntutan dalam dirinya. Ia mempersepsikan orang tua memiliki tuntutan dan kritik yang tinggi pada dirinya khususnya dalam bidang akademik. Hal ini menyebabkan dirinya terkadang tertekan dan kecewa saat tidak mampu mencapai standar diri dan lingkungannya. Ia juga cenderung cemas untuk berbuat salah namun ia tidak berlarut-larut, mengintrospeksi diri, dan optimis memperbaiki kesalahan. Hal ini didukung dengan kemampuan organisasi yang baik dalam pengerjaan tugas dan kesehariannya sehingga membantunya untuk mencapai standar yang tinggi dalam dirinya.

Metode Pengumpulan Data

Proses asesmen dilakukan dengan menggunakan wawancara secara terstruktur dengan menggunakan panduan wawancara yang dibuat sebelumnya untuk memperoleh data yang mendalam terkait kondisi *psychological well-being* mahasiswa perfeksionis. Pada tahap sosialisasi, data dikumpulkan dengan wawancara dan angket untuk memperoleh data yang mendalam terkait kesesuaian modul yang dibuat oleh peneliti dengan analisis kebutuhan yang akan diberikan saat uji pakar dan uji partisipan.

Metode Analisis Data

Pada tahap asesmen, data di analisis dengan menggunakan analisis kualitatif dengan analisis tematik yang merupakan proses mengkode informasi, yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema, atau indikator kompleks, kualifikasi yang biasanya terkait dengan tema itu atau hal-hal di antara gabungan dari yang telah disebutkan (Poerwandari, 2007). Pada tahap sosialisasi, analisis data dilakukan dari hasil wawancara dan pengisian angket oleh pakar dan subjek terkait kesesuaian modul dalam memenuhi kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan *psychological well-being*.

Penyusunan Modul

Berikut adalah rancangan penelitian dalam membuat modul diadaptasi sesuai dengan langkah-langkah penelitian dan pengembangan (*research and development*) menurut Sugiyono (2011), yaitu:

a. Desain Modul

Dalam penelitian ini produk yang dihasilkan adalah berupa modul. Dalam modul tersebut di dalamnya terdapat panduan bagi mahasiswa perfeksionis untuk mengembangkan *psychological well-being*. Modul ini akan berbentuk buku yang pada proses penerapannya digunakan secara mandiri dan individual.

b. Validasi Desain oleh Pakar

Proses validasi ini dilakukan dengan cara menghadirkan pakar dan tenaga ahli yang berpengalaman untuk menilai modul dengan tema perfeksionis dan *psychological well-being*. Proses validasi ini didasarkan pada penilaian

pemikiran rasional mengenai kesesuaian antara kebutuhan mahasiswa perfeksionis dan materi yang ada di dalam modul.

c. Revisi Modul Tahap Awal

Setelah tahap validasi desain oleh pakar maka dapat dilihat kelemahan dan kekurangan di dalam modul sehingga diperlukan revisi. Revisi dilakukan untuk mengurangi kelemahan sehingga modul yang dibuat mampu menjawab kebutuhan, mudah dan aplikatif jika digunakan mahasiswa perfeksionis.

d. Uji Pemakaian Modul

Setelah dilakukan revisi, modul diberikan kepada subjek penelitian yaitu mahasiswa perfeksionis. Selama proses pengkajian terhadap modul, subjek juga menilai kekurangan atau kelemahan yang muncul untuk perbaikan selanjutnya.

e. Revisi Modul Tahap Akhir

Revisi modul tahap akhir ini dilakukan untuk memperbaiki kekurangan dan kelemahan sesuai hasil penilaian subjek. Hal ini dilakukan untuk proses penyempurnaan modul yang menghasilkan modul final yang dapat digunakan sebagai produk yang efektif mengatasi kebutuhan mahasiswa perfeksionis.

f. Produksi Modul

Produksi modul adalah tahapan terakhir yang mana modul telah dinyatakan layak dan sesuai dengan kebutuhan subjek sehingga modul dapat diproduksi untuk digunakan kepada subjek maupun perfeksionis lain untuk mengembangkan *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Tematik

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan didapatkan tujuh kategori pada analisis tematik. Enam kategori menjelaskan enam aspek dari *psychological well-being* oleh Ryff (1989), yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*); hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*); tujuan hidup (*purpose in life*); dan pertumbuhan diri (*personal growth*). Kategori ketujuh adalah mekanisme koping dalam pemecahan masalah. Kategori ini ada karena tema yang

ada tidak dapat dikategorikan dalam enam kategori sebelumnya namun dianggap penting oleh peneliti yang merupakan kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam mengembangkan *psychological well-being*. Tema yang muncul dalam setiap kategori kemudian diinterpretasikan menjadi kebutuhan-kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan *psychological well-being*. Berikut ini adalah penjelasan tema dan interpretasi kebutuhan yang muncul pada setiap kategori, yaitu:

1. Penerimaan diri

Kategori penerimaan diri terdiri dari 15 tema yang muncul. Dari 15 tema tersebut kemudian muncul menjadi tiga interpretasi kebutuhan, yaitu: pemahaman terkait bahagia; pemahaman mahasiswa terkait kondisi perfeksionis dalam diri; serta pemahaman dan penerimaan terkait kemampuan dan kualitas diri.

2. Hubungan positif dengan orang lain

Kategori hubungan positif dengan oranglain terdiri dari 14 tema. Dari 14 tema tersebut kemudian muncul menjadi tiga interpretasi kebutuhan, yaitu: pemahaman terkait harapan/tuntutan dari orang lain yang memicu konflik; menjalin interaksi dekat dan hangat dengan orang lain; dan mengembangkan kemampuan kerjasama dalam kelompok.

3. Kemandirian

Kategori kemandirian terdiri dari tujuh tema yang muncul. Dari tujuh tema tersebut kemudian muncul menjadi dua interpretasi kebutuhan, yaitu: mengembangkan kemampuan untuk tidak bergantung dengan orang lain; serta mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tuntutan dan evaluasi lingkungan.

4. Penguasaan terhadap lingkungan

Kategori penguasaan terhadap lingkungan terdiri dari enam tema yang muncul. Dari enam tema tersebut kemudian muncul menjadi dua interpretasi kebutuhan, yaitu: mengembangkan keberdayaan untuk mengatasi dan mengatur lingkungan; serta mengembangkan kesadaran terkait kesempatan yang ada di sekitar dan penggunaanya.

5. Tujuan hidup

Kategori tujuan hidup terdiri dari empat tema yang muncul. Dari empat tema tersebut kemudian muncul menjadi dua interpretasi kebutuhan, yaitu: mengembangkan tujuan hidup yang konkrit dan jelas serta langkah pencapaian; mengembangkan makna hidup sebagai mahasiswa perfeksionis.

6. Pertumbuhan diri

Kategori pertumbuhan diri terdiri dari sembilan tema yang muncul. Dari sembilan tema tersebut kemudian muncul menjadi tiga interpretasi kebutuhan, yaitu: kejelasan perencanaan karir dan langkah realisasi; mengembangkan potensi dan kemampuan secara berkelanjutan; mengembangkan kualitas kerja yang profesional.

7. Mekanisme koping

Kategori terakhir adalah mekanisme koping dalam pemecahan masalah yang terdiri dari empat temayang muncul. Dari empat tema tersebut kemudian muncul menjadi satu interpretasi kebutuhan, yaitu: mengembangkan ketrampilan mekanisme koping dan pemecahan masalah.

Desain Modul

Dari kebutuhan-kebutuhan yang muncul kemudian dipetakan menjadi susunan modul dan isi materi pada masing-masing sub bab modul. Modul akan disusun berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan sebelumnya. Pada setiap materi yang diberikan diharapkan dapat menjawab kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam mengembangkan *psychological well-being*. Setiap materi yang diberikan memiliki kerangka teoritis yang digunakan sehingga materi yang disampaikan tidak hanya sekedar hal-hal yang bersifat umum. Bentuk materi disesuaikan dengan isi materi yang juga disusun sedemikian rupa sehingga materi dapat mudah diterima dan dipahami oleh mahasiswa perfeksionis. Lebih jelasnya terkait pemetaan kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan *psychological well-being*, kerangka berpikir teori, dan bentuk penyampaian materi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Modul

Bab	Kategori	Isi Modul	Teori dan Sumber Acuan	Bentuk Materi
1	Penerimaan diri	<p>I. Aku Terima Diriku</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman terkait bahagia 2. Pemahaman mahasiswa terkait kondisi perfeksionis dalam diri <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemahaman terkait perfeksionis ▪ Mengembangkan standar yang realistis 3. Pemahaman dan penerimaan kemampuan dan kualitas diri <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemahaman kemampuan diri (kelebihan dan kekurangan) ▪ Mengembangkan harga diri ▪ Mengembangkan penerimaan dan kepuasan akan pengalaman masa lalu (terutama kegagalan) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep bahagia -<i>Psychological well-being</i> (Fava & Ruini, 2003; Ryff, 1989; Seligman, 2005; Sutedja, 2014) 2. Perfeksionis <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfeksionis dan aspeknya-<i>Frost Multidimensional Perfectionism</i> (Flett & Hewitt, 2002; Frost dkk., 1990; Park & Jeong, 2015; Wilson, 2009) ▪ Standar realistis-Terapi kognitif 3 kolom (Alwisol, 2004; Schuler, 1994; Sharp, 2010) 3. Penerimaan kualitas diri <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengenalan diri-Johari Window (Helmi, 1995; Luft, 1970) ▪ Pengembangan harga diri-Fokus pada sisi positif (Aditomo & Retnowati, 2004; Carr, 2004; MTD, 2010; Sharp, 2010) ▪ Kepuasan dan penerimaan pengalaman masa lalu (Seligman, 2005) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis
2	Hubungan positif dengan orang lain	<p>II. Indahnya Kebersamaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman terkait besarnya harapan dan tuntutan diri pada orang lain yang memicu konflik 2. Pengembangan cara menjalin interaksi tepat, dekat yang mendalam <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hubungan dengan keluarga ▪ Hubungan dengan teman dan orang lain 3. Mengembangkan kemampuan kerjasama kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tuntutan diri pada orang lain-<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (Gould, 2012; Hewitt & Flett, 2002; Sharf, 2000) 2. Menjalini interaksi dekat mendalam <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keluarga (Carr, 2004; Seligman, 2005; Sharp, 2010; Taufik, 2012) ▪ Teman dan orang lain (Carr, 2004; Seligman, 2005; Sharp, 2010; Gould, 2012; Ryff, 1989) 3. Kerjasama dalam kelompok-<i>Achieving Goals Through Team Work</i> (Covey, 1997; Bachtiar, 2004; Manchester, 1993) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis

Bab	Kategori	Isi Modul	Teori dan Sumber Acuan	Bentuk Materi
3	Kemandirian	III. Bertopang pada Diriku Sendiri 1. Mengembangkan kemampuan untuk tidak bergantung pada dukungan orang lain 2. Mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tuntutan/harapan dan evaluasi dari lingkungan	1. Mandiri secara emosional-Terapi menulis/ jurnal (Ryff, 1989; Steinberg, 1995) 2. Menghadapi tuntutan dan evaluasi lingkungan (Gould, 2012)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis
4	Penguasaan terhadap lingkungan	IV. Akulah Penguasa Hidupku 1. Mengembangkan keberdayaan untuk mengatasi dan mengatur lingkungan 2. Mengembangkan kesadaran terkait kesempatan yang ada di sekitar dan penggunaannya	1. Keberdayaan diri-Biblioterapi (Irene, 2013; Schneiders, 1955) 2. Penggunaan kesempatan dan tantangan-Biblioterapi (Frost dkk, 1990; Ryff, 1989)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis
5	Tujuan hidup	V. Tujuan Hidupku 1. Mengembangkan makna hidup sebagai mahasiswa perfeksionis 2. Mengembangkan tujuan hidup yang konkrit dan jelas serta langkah pencapaiannya.	1. Makna hidup (Frankl dalam Bastaman, 2007; Boere, 2009; Koeswara, 1992) 2. Tujuan hidup (Sharp, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis
6	Pertumbuhan diri	VI. Langkah Suksesku 1. Kejelasan dalam perencanaan karir dan langkah realisasi 2. Mengembangkan potensi dan kemampuan secara berkelanjutan 3. Mengembangkan kualitas kerja yang professional	1. Perencanaan karir-Analisis SWOT (Dillard, 1985; Muhammad, 2013) 2. Pengembangan potensi berkelanjutan- <i>Continuous Improvement</i> (Imai, 1986; Sandmeyer, 2009) 3. Kerja profesional (CAPS, 2011; Hernawati, 2008; Schuler, 1999; Vardiansyah, 2008; Wilson & Hayyel, 1987)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis
7	Mekanisme coping	VII. Masalah Tak Jadi Masalah 1. Mengembangkan mekanisme coping dan ketrampilan pemecahan masalah	1. Mekanisme coping dan pemecahan masalah- <i>Problem Focused Coping, Asertivitas, Relaksasi, Kontrol Diri</i> (Carver dkk., 1989; Gould, 2012; Larijani & Besharat, 2010; Lazarus & Folkman, 1984; Sharp, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengetahuan ▪ Reflektif ▪ Contoh praktis ▪ Latihan praktis

Uji Ahli

Proses uji ahli ini dilakukan dengan cara memberikan modul dan lembar evaluasi, serta wawancara untuk meminta masukan secara lebih mendalam mengenai modul yang telah disusun oleh peneliti. Terdapat tiga pakar yang terlibat, yaitu: Teguh Wijaya Mulya, S.Psi., M. Ed. Sebagai *rater 1 (R1)*, Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog sebagai *rater 2 (R2)*, dan Ktut Dianovinina, S. Psi., M. Psi., Psikolog sebagai *rater 3 (R3)*. Ketiga pakar ini dipilih dalam uji ahli karena penelitian dan keilmuan terkait tema *psychological well-being* dan perfeksionisme serta penyusunan modul. Ada tiga aspek penilaian dalam uji ahli, yaitu:

1. Penampilan Modul

Dari hasil evaluasi pakar terkait penampilan modul terkait kerapian tampilan modul dan kesesuaian tampilan desain dengan topik telah sangat setuju dengan hasil yang telah dibuat oleh peneliti. Selain itu, berdasarkan rata-rata penilaian oleh ketiga ahli menunjukkan kesetujuannya terhadap kemenarikan modul dari segi tampilan, desain, dan tulisan. Skor yang didapatkan adalah 3,78 dari skor maksimal 4,00. Para ahli setuju bahwa tulisan dalam modul dianggap mudah dibaca. Hal ini sesuai dengan hasil diskusi dengan masing-masing pakar bahwa secara keseluruhan penampilan modul sudah baik, rapi, dan dilengkapi dengan gambar yang sesuai dengan topik. Walaupun begitu, ilustrasi/gambar *cover* depan dianggap kurang jelas maknanya dan saran untuk mempertebal cetakan *cover*. Hal ini kemudian ditindaklanjuti dalam perbaikan modul.

2. Isi Materi Modul

Berdasarkan hasil penilaian para pakar dapat diketahui bahwa para pakar sangat setuju dengan materi yang diberikan oleh peneliti. Skor rata-rata penilaian isi materi modul adalah 3,88 dengan skor maksimal 4,00. Para pakar juga mengapresiasi modul yang telah dibuat oleh peneliti hal ini terlihat dari isian angket evaluasi dan juga saat diskusi. Apresiasi yang diberikan pakar ini berkaitan dengan ulasan materi yang diberikan mampu dikemas dengan sederhana disertai dengan contoh, cerita inspiratif, visualisasi gambar, dan saran praktis sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Hal ini juga

diungkapkan oleh pakar saat diskusi. Pada proses diskusi dengan pakar, ada beberapa pertanyaan yang merangsang pemikiran peneliti untuk lebih dalam melihat terkait logika berpikir dan konsep yang digunakan dalam penyusunan modul. Hal ini diperhatikan oleh peneliti yang kemudian ditindaklanjuti dalam perbaikan modul. Hal ini terkait dengan peran dan pengaruh kondisi eksternal terhadap diri mahasiswa perfeksionis untuk bahagia dan sejahtera secara psikologis.

3. Hasil Pembelajaran Modul

Para pakar memberikan penilaian positif dari modul yang diberikan dalam arti modul yang dibuat mampu memberikan pembelajaran pada mahasiswa perfeksionis untuk lebih mengenal sisi positif diri, menerima kondisi diri, memanfaatkan potensi untuk mencapai tujuan, dan bekerjasama dengan orang lain, serta mengatasi masalah yang ada. Hal ini dilakukan dalam rangka untuk lebih bahagia. Para pakar juga menyampaikan bahwa hampir keseluruhan materi dapat diterapkan dan diaplikasikan karena penggunaan bahasa dan penjelasan yang sederhana dan disertai dengan cara praktis untuk mempraktikkannya. Adapun kelebihan modul adalah pembahasannya yang mudah dipahami namun tetap berbobot ilmiah disertai dengan langkah dan cara praktis mengaplikasikannya. Selain itu terdapat bacaan dan cerita inspiratif yang dapat memberikan *insight*/kesadaran pembacanya. Modul juga dilengkapi dengan glosarium yang membantu pembaca untuk lebih memahami dan mengingat tips praktis yang ada. Di sisi lain, kelemahan modul ini adalah materi yang cenderung banyak sehingga membutuhkan ketelatenan pembaca untuk membaca dan menjawab pertanyaan refleksi yang ada agar mendapatkan manfaat dari modul ini. Para pakar setuju bahwa modul ini disarankan bagi mahasiswa perfeksionis dalam prosesnya mengembangkan kesejahteraan psikologis mereka. Pakar menyetujuinya karena materi dalam modul kontekstual, berbobot, dilengkapi solusi praktis yang komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perfeksionis.

Uji Pemakaian

Uji pemakaian dilakukan kepada tiga mahasiswa perfeksionis yang menjadi subjek dalam penelitian. Proses uji pemakaian ini dilakukan dengan cara

memberikan modul dan lembar evaluasi, serta wawancara untuk meminta masukan secara lebih mendalam mengenai modul yang telah disusun oleh peneliti. Terdapat tiga partisipan yang terlibat, yaitu: Ara sebagai pemakai/penilai 1 (P1), Bela sebagai pemakai/penilai 2 (P2), dan Cita sebagai pemakai/penilai 3 (P3). Dibawah ini diuraikan hasil evaluasi masing-masing partisipan.

1. Penampilan Modul

Dari hasil evaluasi partisipan terkait penampilan modul dapat dilihat bahwa ketiga partisipan sangat setuju bahwa tampilan modul rapi, tulisan modul mudah dibaca, tampilan desain menarik dan sesuai dengan topik. Skor rata-rata penampilan modul oleh partisipan adalah 3,89 dengan skor maksimal 4,00. Selain itu, para partisipan juga setuju bahwa tampilan desain dan tulisan menarik. Hal ini sesuai dengan hasil diskusi dengan semua partisipan yang menjelaskan bahwa tampilan modul sudah rapi, sesuai dan menarik. Walaupun begitu, ada satu partisipan yang menyarankan untuk memperkaya modul dengan gambar atau bagan yang membantu penjelasan sehingga tidak terlalu banyak tulisan. Hal ini kemudian ditindaklanjuti dalam perbaikan.

2. Isi Materi Modul

Berdasarkan hasil penilaian para partisipan dapat diketahui bahwa partisipan setuju dengan isi modul yang dapat membantu mahasiswa perfeksionis untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Skor rata-rata isi materi modul oleh partisipan adalah 3,63 dengan skor maksimal 4,00. Materi yang diberikan dianggap lengkap, sesuai dengan tujuan pada masing-masing babnya dan dilengkapi dengan cara praktis yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan juga setuju bahwa bahasa yang digunakan dalam modul mudah dipahami dan ilustrasi/gambar yang digunakan membantu memahami isi materi. Selain itu, para partisipan setuju bahwa materi yang diberikan mampu memberikan pemahaman, kesadaran, dan mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Walaupun begitu, ada beberapa kritik dan saran untuk penyempurnaan yang diberikan oleh partisipan yaitu terkait materi dapat lebih dipersingkat dan pengecekan ulang terkait penggunaan kata yang cenderung membingungkan. Hal ini ditindaklanjuti dalam perbaikan modul.

3. Hasil Pembelajaran Modul

Para partisipan dapat menangkap tujuan dari modul yang diberikan yaitu memberikan informasi terkait kondisi perfeksionis dan prosesnya untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Partisipan dapat memahami materi yang diberikan tidak hanya pada ranah pengetahuan (*knowledge*) namun juga pada tahap aplikasi. Hal ini juga dijelaskan pada saat diskusi, partisipan mengungkapkan bahwa materi dalam modul memberikan pemahaman, kesadaran, dan lengkap aplikasi yang dapat diaplikasikan. Partisipan menyatakan pada awalnya cenderung menolak terkait penjelasan materi karena merasa sudah mengerti atau tidak sesuai namun setelah membaca materi dan pembahasan lebih lanjut, mereka mampu menyadari, menerima, dan ingin mengaplikasikan tips yang diberikan. Para partisipan melihat kelebihan modul ini terletak pada pembahasannya yang sistematis, konkrit, dan berisi langkah praktis yang informatif serta aplikatif. Adapun kekurangan modul menurut para partisipan adalah materinya yang cukup banyak, beberapa kata yang membingungkan, dan perlu ditambahkan terkait bagan agar tidak dominan tulisan. Walaupun begitu, para partisipan sepakat bahwa modul ini disarankan untuk mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan kesejahteraan psikologis karena materinya sesuai, menarik, mudah dimengerti, aplikatif, dan bermanfaat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan proses tahapan pengembangan modul mulai dari asesmen hingga diseminasi baik itu uji ahli/pakar dan uji pemakaian yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa modul yang dibuat dapat digunakan dan disarankan untuk mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Modul ini berjudul 'Aku Bahagia menjadi Perfeksionis: Modul Pengembangan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perfeksionis'. Modul ini berisi tujuh bab yang disesuaikan dari hasil analisis tematik pada tahap asesmen sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Saran

Adapun saran yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya adalah peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan terkait efektivitas modul dengan metode eksperimen pengujian sebelum dan sesudah penerapan modul sehingga kaidah proses *research and development* lengkap dilalui. Modul yang telah dibuat oleh peneliti dapat menjadi salah satu sarana bagi para psikolog untuk memberikan pendampingan atau intervensi kepada mahasiswa perfeksionis dalam rangka mengembangkan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Selain itu, dalam menghadapi mahasiswa perfeksionis, para psikolog lebih baik untuk berfokus bukan pada bagaimana menghilangkan kondisi perfeksionisnya yang sering kali menjadi intervensi saat ini namun lebih kepada bagaimana mahasiswa perfeksionis mampu berdaya dan sejahtera dengan kondisi perfeksionisnya. Dengan mengembangkan kemampuan dan kesejahteraan psikologisnya maka permasalahan perfeksionis akan ikut terbenahi. Saran bagi masyarakat baik itu orangtua, teman, institusi pendidikan adalah pentingnya pemahaman dan membentuk masyarakat yang pengertian untuk tidak suka mengkritik secara negatif dan memberikan tuntutan yang di luar batas kemampuan sehingga terbentuk hubungan yang positif dan saling memahami serta tidak membuat persepsi negatif dan konsep diri buruk pada mahasiswa perfeksionis

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A. & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 1, 1-14.
- Alwisol.(2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokstinasi akademik pada siswa program akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2 (3), 226-231.
- Bachtiar, A. (2004). *Manajemen Sukses*. Yogyakarta: Penerbit Saujana.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Bekes, V., Dunkley D. M., Taylor, G., Zuroff, D. C., Foley, J. E., Myhr, G., & Westreich, R. (2015). Chronic stress and attenuated improvement in depression over 1 year: The moderating role of perfectionism. *Behavior Therapy*, 46, 478-492.

- Black, J., & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*, 54, 426-431.
- Boere, C. G. (2010). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Primasophie.
- Capan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- CAPS. (2011). *Learn to Manage Perfectionism*. The University of Sydney: University Publishing Service.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Carver, C. S., Scheir, M. F., & Wientraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chan, D. W. (2008). Perfectionism and striving for excellence. *Educational Research Journal*, 23(1).
- Chang, E. C., Banks, K. H., & Watkins, A. F. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*. http://digitalcommons.iwu.edu/psych_scholarship/1
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 1001-1022.
- Chang, E., Lee A. Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202-210.
- Cheng, P., Dolsen, M., Girz, L., Rudowski, M., Chang, E., & Deldin, P. (2015). Understanding perfectionism and depression in an adult clinical population: Is outcome expectancy relevant to psychological functioning?. *Personality and Individual Differences*, 75, 64-67.
- Christie, Y. (2008). *Perbedaan psychological well-being pada wanita lajang ditinjau dari tipe wanita lajang*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Covey, S. R. (1997). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Cresswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (Ed.2). United States: Sage Publication, Inc.
- Dillard, J. M. (1985). *Life Long Career Planning*. Ohio: Charles E. Merrill Publishing Co.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.

- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*, 24, 4-18.
- Flett, G., L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gould, J. (2012). *Overcoming Perfectionism*. Jenny Gould & Ventus Publishing ApS.
- Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(3), 256-276.
- Hamachek, D. E., (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hanchon, T. A.(2010). The relations between perfectionism and achievement goals. *Personality and Individual Differences*, 49, 885-890.
- Helmi, A. F. (1995). Konsep dan teknik pengenalan diri. *Buletin Psikologi*, 3 (2).
- Hernawati, R. I. (2008). Pengaruh profesionalisme terhadap prestasi kerja, kepuasan kerja, komitmen organisasi dan keinginan berpindah: Studi empiris pada akuntan publik di Semarang. *Majalah Ilmiah Dian*, 7 (2). [http://dinus.ac.id/wbsc/assets/dokumen/majalah/Pengaruh_Profesionalisme_Terhadap_Prestasi_Kerja,Kepuasan_Kerja,Komitmen_Organisasi,dan_Keinginan_Berpindah_\(Studi_Empiris_pada_Akuntan_Publik_di_Semarang\).pdf](http://dinus.ac.id/wbsc/assets/dokumen/majalah/Pengaruh_Profesionalisme_Terhadap_Prestasi_Kerja,Kepuasan_Kerja,Komitmen_Organisasi,dan_Keinginan_Berpindah_(Studi_Empiris_pada_Akuntan_Publik_di_Semarang).pdf)
- Imai, Masaaki. (1986). *Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success*. United States: McGraw Hill.
- Irene, L. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku Batak ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 1. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.
- Keliat, B. A. (1999). *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta: EGC.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1007-1022.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.
- Larijani, R. & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 623-627.
- Lazarus & Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Luft, J. (1970). *Group processes: An introduction to group dynamics*.
- 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.
- Manchester. (1993). *Achieving Goals Through Teamwork*. United Kingdom: Nicholas Pub Co.
- Moeenizadeh, M., & Salagame, K. K. K. (2010). Well-being therapy (WBT) for Depression. *International Journal of Psychological Studies*, 2(1), 107-115.
- Mofield, E. L., & Ghosh, S. C. (2010). Addressing multidimensional perfectionism in gifted adolescents with affective curriculum. *Journal for the Education of the Gifted*, 33(4), 479-513.
- MTD, 2010. *Personal Confidence & Motivation*. MTD Training & Ventus Publishing ApS.
- Muhammad, S. (2013). *Manajemen Strategik: Konsep dan Alat Analisis*. Yogyakarta: UPP STIM YPN.
- Muslim, B. (2012). *Efektivitas Penggunaan Modul Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan dalam Upaya Pencapaian Hasil Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 4 Kalasan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nugent, S. A. (2000). Perfectionism: Its manifestations and classroom-based intervention. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 9(4), 215-221.
- Park, H. J. & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionist, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Poerwandari, K. (2007). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi Univeritas Indonesia.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., & Talbot, F.(2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119-128.
- Russell, J.D. (1973). *Modular Instruction : A Guide to the Design, Selection, utilization and Evaluation of Modular Materials*. Minnesota: Burgess Publishing Comp.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* , 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach tp psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(13), 13-39.
- Sandmeyer, L. (2009). Menciptakan budaya untuk inovasi dan Peningkatan. *Pembelajaran Inovasi Wawasan*, 22. The Pennsylvania Sate University. <http://www.psu.edu/president/pia/innovation/>

- Schneiders, A. A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. United States: Schuler, P. A. (1999). *Voices of perfectionism: perfectionistic gifted adolescents a rural middle school*. (research monograph 99140). Storrs, CT: University of Connecticut, The National Reasearch Center on the Gifted and Talented.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 183-196.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559).
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Sharf. R. S. (2000). *Theories of Psychotherapy & Counseling: Concepts and Cases*. USA: Brooks/Cole
- Sharp, T. J. (2010). *I'm Happy: 100 Cara Bahagia bagi Orang Sibuk*. Depok: Raih Asa Sukses.
- Silverman, L. K. (1999). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Advanced Development*, 8, 47-61.
- Steinberg, L. (1995). *Adolescence*. Sanfancisco: McGraw-Hill Inc.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Possitive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber. J. & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutedja, D. N. (2014). *Hubungan antara Big Five Personality dengan Psychological Well-Being*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya).
- Taufik. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Vardiansyah, D. (2008). *Filsafat Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Indeks.
- Willson, S. (2009). *Treating Perfectionism Positively: A Counsellor's Guidebook to Intervention Strategies*. Graduate Centre for Applied Psychology, Athabasca University.
- Wilson & Heyyel. (1987). *Hand Book Of Modern Office Management and Administration Service*. New Jersey: Mc Graw Hill Inc.