

---

## Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Kecemasan Ujian Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kabupaten Takalar

Koernia Jabbar<sup>1</sup>, Ahmad Razak<sup>2</sup>, Dian Novita Siswanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: koerniajabbar1997@gmail.com<sup>1</sup>, ahmad7106@unm.ac.id<sup>2</sup>, dian.novita@unm.ac.id<sup>3</sup>

---

### Article History:

Received: 29 Juni 2022

Revised: 06 Juli 2022

Accepted: 14 Juli 2022

**Keywords:** High school students, Perfectionism, Test anxiety.

**Abstract:** *Individuals with perfectionism will feel anxious while facing the test. This research aims to examine how perfectionism has influence on the test anxiety of the 12<sup>th</sup> grade student at SMAN 1 Takalar. The research was conducted on students who had taken the Computer Based Written Test (UTBK) in 2020 and had tendency to perfectionism. Throughout cluster random sampling technique, the participants of this research were 107 people. The results showed that perfectionism had a significant effect on test anxiety, with a correlation coefficient of 0.085. The implication of this study is useful for schools to minimize the possibility of test anxiety by paying more attention to the tendency of maladaptive perfectionism in students.*

---

### PENDAHULUAN

Ujian nasional merupakan alat evaluasi pendidikan dengan standar nilai sebagai penentuan kelulusan peserta didik. Solehah (2012) mengemukakan bahwa penentuan standar yang terus meningkat diharapkan akan mendorong peningkatan mutu pendidikan. Peningkatan angka standar kompetensi lulusan yang semakin naik sejak tahun 2012 tidak sebanding dengan hasil ujian yang semakin turun. Solehah (2012) mengemukakan bahwa penurunan hasil ujian merupakan dampak dari perasaan cemas siswa akan kegagalan, fenomena ini dikenal dengan istilah kecemasan ujian. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2012) mengemukakan bahwa ujian membuat sebagian besar siswa tingkat sekolah menengah atas (SMA) merasa cemas. Hal tersebut terungkap dari survei Kementerian yang menunjukkan bahwa 56% siswa merasa cemas dan 22.4% merasa sangat cemas.

Solehah (2012) mengemukakan bahwa standar nilai kelulusan tinggi yang ditetapkan oleh pemerintah membuat siswa khawatir apakah dapat mencapai target tersebut atau tidak, hingga membentuk persepsi negatif siswa terhadap ujian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Takalar, menunjukkan bahwa 64.4% siswa mengkhawatirkan ujian sebelum mengerjakannya, 50.3% merasa gemetar dan berkeringat sebelum ujian dimulai, 48.6% merasa takut dihina jika gagal ujian, 68.4% merasa takut tidak lulus karena gagal mencapai standar, 57.2% merasa akan diremehkan jika berbuat kesalahan saat ujian. Dari hasil persentase, dapat dilihat bahwa faktor yang paling berpengaruh adalah perasaan takut tidak lulus karena gagal mencapai standar.

Solehah (2012) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa perasaan takut tidak dapat mencapai kriteria kelulusan, pemikiran akan konsekuensi kegagalan, dan kepercayaan diri yang rendah akan kemampuan yang dimiliki, merupakan faktor pembentuk kecemasan yang berasal dari

---

dalam diri. Spielberger (1980) mengemukakan bahwa kecemasan ujian dapat dijelaskan melalui dua aspek, yakni aspek kognitif (*worry*) dan afektif (*emotionality*). Morris, Davis, dan Hutchings (1981) mengemukakan bahwa kecemasan ujian dianalisis sebagai konstruksi dua dimensi dengan komponen afektif dan kognitif. Dimensi afektif menggambarkan perasaan dan gejala-gejala yang muncul pada siswa selama tes, dimensi kognitif melibatkan pikiran negatif berupa kekhawatiran selama situasi pengujian.

Horney (1950) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan ketakutan akan ketidakberdayaan dan kekhawatiran tentang kemungkinan terburuk. Kecemasan terjadi ketika kebutuhan penting tidak terpenuhi, dan salah satu kebutuhan yang diidentifikasi oleh Horney adalah kebutuhan akan kesempurnaan. Horney (1950) menambahkan bahwa individu memiliki dua cara untuk mengatasi kecemasan. Cara pertama adalah melakukan represi dan menghilangkan konflik dari kesadaran. Cara kedua adalah membuat citra ideal berupa “diri yang sempurna” dan terlihat seperti dapat dicapai.

Adler (1997) mengamati lebih lanjut bahwa beberapa individu mengembangkan neurosis paksaan saat perasaan cemas meningkat. Individu akan mencoba mengatasi kecemasan dengan mencapai tingkat kesempurnaan yang menonjolkan superioritas terhadap orang lain. Adler (1997) mengemukakan bahwa individu yang berjuang untuk kesempurnaan tertinggi akan terus menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, selalu didorong oleh perasaan rendah diri, dan menetapkan standar kesempurnaan yang sulit dicapai.

Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) mengemukakan bahwa perfeksionisme terbentuk dari aspek *self-oriented perfectionism* (SOP), *other-oriented perfectionism* (OOP), dan *socially prescribed perfectionism* (SPP). Aspek SOP merupakan penetapan standar yang tinggi untuk dirinya sendiri dengan pengawasan yang ketat dan tidak ingin terjadi kesalahan pada penampilannya, serta berusaha untuk menjadi orang yang terbaik di mata orang lain. Aspek OOP merupakan penetapan standar yang tinggi untuk orang lain, individu dengan aspek ini seperti tidak menginginkan bantuan dari orang lain dan sulit menaruh kepercayaan karena standar pribadi orang lain tidak sesuai dengan dirinya. Sedangkan aspek SPP merupakan keyakinan individu bahwa orang lain menuntut dirinya dan memiliki pengharapan kesempurnaan terhadap dirinya, individu merasa lingkungan terkadang tidak bisa menerima kesalahan-kesalahannya.

Hasil studi korelasional Stoeber, Feast, dan Hayward (2009) menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif sangat berkaitan dengan kecemasan ujian. Hill, Huelsman, Furr, Kibler, Vicente, dan Kennedy (2004) mengemukakan bahwa perfeksionisme maladaptif merupakan dorongan yang berasal dari luar diri seseorang dan merupakan dimensi negatif dari perfeksionisme. Hill dkk (2004) mengemukakan bahwa indikator perfeksionisme maladaptif adalah fokus pada kesalahan, ragu dengan kemampuan diri sendiri, dan merasa adanya tekanan dari lingkungan. Perfeksionisme maladaptif akan memicu stres akibat kesalahan yang diperbuat, keinginan tampil sempurna agar diterima oleh lingkungan sekitar, dan cenderung mengalami kekhawatiran untuk melakukan kesalahan. Hasil penelitian Eum & Rice (2011) yang menunjukkan bahwa kecemasan terhadap ujian memiliki hubungan positif dengan perfeksionisme maladaptif, yakni semakin perfeksionis siswa maka semakin meningkat pula kecemasan ujian yang dirasakan.

Berdasarkan pemaparan teoritis latar belakang, peneliti berasumsi bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan ujian. Penderita kecemasan ujian terlalu mengkhawatirkan konsekuensi-konsekuensi buruk dari kegagalan ujian, takut tidak memenuhi ekspektasi sosial, dan sensitif terhadap kritik. Mereka berusaha menghindari rasa malu atau penolakan dengan tampil sempurna di lingkungan sosial.

Seorang perfeksionis hidup dalam ketakutan akan kesalahan dan sangat yakin bahwa ia kekurangan kemampuan untuk memenuhi harapan orang lain. Keterkaitan antara kecemasan dan

---

perfeksionisme akan cenderung muncul pada situasi pengujian, karena ujian merupakan situasi yang berbeda dari situasi sehari-hari dan melibatkan penilaian diri dari orang lain. Dengan demikian, siswa yang cenderung menunjukkan kecemasan dalam situasi ujian adalah individu yang lebih cenderung menunjukkan indikator perfeksionisme daripada yang lain. Sehingga penelitian ini menggunakan variabel perfeksionisme sebagai prediktor kecemasan ujian.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif perfeksionisme maladaptif terhadap kecemasan ujian pada siswa SMAN 1 Takalar, yaitu semakin tinggi tingkat perfeksionisme siswa maka semakin tinggi pula kecemasan ujiannya, dan semakin rendah tingkat perfeksionisme siswa maka semakin rendah pula kecemasan ujiannya.

## **METODE PENELITIAN**

Varibel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan ujian. Kecemasan ujian dalam penelitian ini adalah tingkat ketakutan siswa berupa kekhawatiran dan emosionalitas dengan respon fisiologis ketika menganggap situasi ujian sebagai ancaman atau kinerja mereka dapat saja dianggap buruk. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perfeksionisme. Perfeksionisme dalam penelitian ini adalah keinginan maladaptif siswa dalam mencapai hasil akademik yang sempurna dengan penetapan standar sangat tinggi diikuti dengan rasa cemas apabila standar tersebut tidak tercapai.

Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah siswa(i) SMAN 1 Takalar, duduk di kelas XII, dan mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2020. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 orang yang merupakan siswa kelas XII SMAN Takalar yang mengikuti UTBK Tahun 2020.

Berdasarkan data populasi jumlah siswa kelas XII SMAN 1 Takalar yang mengikuti UTBK berjumlah 146 orang dan peneliti menggunakan rumus Slovin dengan *error tolerance* sebesar 5% untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Terdapat 8 kelas XII di SMAN 1 Takalar, peneliti mengambil sampel 13-14 siswa dari setiap kelas. Peneliti melakukan teknik random untuk menentukan siswa yang akan menjadi sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala perfeksionisme yaitu *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) yang dikembangkan oleh Hewitt dan Flett (2004), dan skala kecemasan ujian yaitu *Test Anxiety Inventory* (TAI) yang dikembangkan oleh Spielberger (1980). Alat ukur MPS merupakan skala *Likert* dengan tujuh pilihan kesesuaian mulai dari sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS), dengan jumlah item 45 dan mengungkap aspek *self-oriented perfectionism*, aspek *other-oriented perfectionism*, dan aspek *socially prescribed perfectionism*. Sedangkan alat ukur TAI merupakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yakni tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Skala TAI terdiri atas 20 item, dengan aspek emosionalitas yang meliputi *Apprehension* dan *Physiological Reactions*, serta aspek kekhawatiran yang meliputi *Lack of Confidence*, *Fear of Failure*, *Fearful Anticipations about The Consequence of Failure*, dan *Fear of Social Devaluations*.

Kedua skala dalam penelitian ini terlebih dahulu divalidasi melalui prosedur *expert judgement* dengan tiga *professional judgement* yaitu Dr. H. Ahmad, S.Psi., M.Si., Dian Novita Siswanti S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog, dan Asmulyani A. S.Psi., M.Psi., Psikolog. Azwar (2018) mengemukakan bahwa prosedur penilaian dari hasil *expert judgement* menggunakan formula Aiken's V dengan memberikan penilaian dari angka 1 (sangat tidak relevan) sampai 5 (sangat relevan). Skor V yang semakin mendekati angka 1.00 berarti semakin valid. Hasil validasi untuk skala perfeksionisme bergerak pada rentang 0.250 sampai 0.917, aitem nomor 28 digugurkan karena nilainya hanya sebesar 0.250. Hasil validasi untuk skala kecemasan ujian bergerak pada

---

rentang 0.750 sampai 0.917.

Perhitungan validitas pada penelitian ini juga dilakukan menggunakan STATCAL, aitem dikatakan valid jika nilai *loading factor* melebihi 0.3 ( $CFA > 0,30$ ). Skala perfeksionisme terdiri dari 44 item sebelum uji coba, setelah dilakukan uji coba terdapat 11 item yang gugur karena memiliki daya diskriminasi di bawah 0.30 dan 7 item yang gugur karena dinyatakan tidak valid, sehingga tersisa 26 item yang dapat digunakan dalam penelitian. Skala kecemasan ujian terdiri dari 20 item sebelum uji coba, setelah dilakukan uji coba tidak terdapat item yang gugur dan seluruh item dinyatakan valid sehingga keseluruhan 20 item dapat digunakan dalam penelitian ini. Hasil validasi untuk skala perfeksionisme bergerak pada rentang 0.317 sampai 0.802, sedangkan untuk skala kecemasan ujian bergerak pada rentang 0.402 sampai 0.672. Skala perfeksionisme memiliki reliabilitas sebesar 0.921, dan skala kecemasan ujian dengan nilai reliabilitas sebesar 0.914.

Teknik yang digunakan dalam analisis data adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik non parametrik yang menggunakan metode regresi linear sederhana melalui bantuan *SPSS 25.0 for Windows*. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel bebas (perfeksionisme) terhadap satu variabel terikat (kecemasan ujian). Analisis regresi linear sederhana juga dapat memprediksi besar angka variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 1 Takalar yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 107 siswa. Gambaran deskriptif partisipan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi partisipan penelitian

<b>Karakteristik Partisipan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	33,64
Perempuan	71	66,36
Usia		
15 tahun	4	3,74
16 tahun	36	33,64
17 tahun	64	59,81
18 tahun	3	2,80
Kelas		
XII MIA	67	62,61
XII IPS	40	37,39

**Tabel 2.** Data hipotetik skala perfeksionisme

<b>Variabel</b>	<b>Hipotetik</b>			<b>Standar Deviasi</b>
	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	
<b>Perfeksionisme</b>	59	97	78	6,333

Tabel 2 menunjukkan deskripsi data hipotetik skala perfeksionisme dengan skor terendah yaitu 59, skor tertinggi yaitu 97, skor rata-rata sebesar 78, dan standar deviasi sebesar 6,333.

**Tabel 3.** Kategorisasi skala perfeksionisme

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$84 \leq x$	33	30,841%	Tinggi
$71 \leq x < 84$	62	57,944%	Sedang
$X < 71$	12	11,215%	Rendah
<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100%</b>	

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 33 partisipan yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 30,841%, 62 partisipan yang berada pada kategori sedang dengan persentase 57,944%, dan 12 partisipan yang berada pada kategori rendah dengan persentase 11,215%. Hasil pengolahan data pada skala perfeksionisme melaporkan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kabupaten Takalar yang menjadi sampel penelitian memiliki rata-rata tingkat perfeksionisme yang cenderung sedang.

**Tabel 4.** Data hipotetik skala kecemasan ujian

Variabel	Hipotetik			Standar Deviasi
	Min	Max	Mean	
Kecemasan ujian	25	71	50	7,667

Tabel 4 menunjukkan deskripsi data hipotetik skala kecemasan ujian dengan skor terendah yaitu 25, skor tertinggi yaitu 71, skor rata-rata sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 7,667.

**Tabel 5.** Kategorisasi skala kecemasan ujian

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$58 \leq x$	23	21,495%	Tinggi
$43 \leq x < 57$	61	57,009%	Sedang
$x < 42$	23	21,495%	Rendah
Total	107	100%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat 23 partisipan yang mengalami kecemasan ujian pada kategori tinggi dengan persentase 21,495%, 61 partisipan mengalami kecemasan ujian pada kategori sedang dengan persentase 57,009%, dan 23 partisipan mengalami kecemasan ujian pada kategori rendah dengan persentase 16,822%. Hasil pengolahan data pada skala kecemasan ujian melaporkan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Takalar yang menjadi sampel penelitian memiliki rata-rata tingkat kecemasan ujian yang sedang.

**Tabel 6.** Hasil uji hipotesis analisis regresi linear sederhana

Variabel	R	R <sup>2</sup>	b	p	Keterangan
Perfeksionisme*Kecemasan Ujian	.281	.079	.281	.003	Signifikan

Keterangan. Nilai b merupakan nilai koefisien jalur yang terstandarisasi.

Hasil uji hipotesis pada tabel 6 menunjukkan bahwa besarnya pengaruh perfeksionisme terhadap kecemasan ujian siswa adalah  $R = .281$  dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar .003 ( $p < .05$ ), 95% CI [0.115 - 0.566]. Hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap kecemasan ujian pada siswa. Nilai koefisien jalur ( $b = .281$ ) menunjukkan nilai yang positif, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh positif perfeksionisme terhadap kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah



Atas Negeri 1 Kabupaten Takalar, yaitu semakin perfeksionis siswa maka semakin tinggi pula kecemasan ujiannya. Nilai  $R^2 = .079$  menunjukkan bahwa perfeksionisme memengaruhi kecemasan ujian pada siswa sebesar 7,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

### **Pembahasan**

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa mean hipotetik perfeksionisme adalah 78 dengan nilai standar deviasi sebesar 6,333. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa 33 partisipan berada pada kategori tinggi dengan presentase 30,841%, 62 partisipan berada pada kategori sedang dengan presentase 57,944%, dan sebanyak 12 partisipan berada pada kategori rendah dengan presentase 11,215%. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 1 Takalar rata-rata memiliki tingkat perfeksionisme yang sedang. Artinya, siswa memiliki dorongan untuk mencapai kesempurnaan dan merasa cemas ketika gagal mencapai standar tinggi yang ditetapkannya. Hewitt dan Flett (2004) mengemukakan bahwa perfeksionisme adalah suatu keinginan mencapai kesempurnaan yang disertai dengan standar tinggi untuk dirinya sendiri, orang lain dan percaya bahwa orang lain mengharapkan dan memotivasi kesempurnaan untuk dirinya.

Kecenderungan perfeksionisme pada partisipan dalam hal ini siswa kelas XII SMAN 1 Takalar masih berada pada taraf normal dikarenakan lebih dari setengah jumlah partisipan berada di kategori sedang. Perfeksionisme yang dirasakan siswa disebabkan oleh tuntutan dan citra yang diberikan lingkungannya. Hal ini ditunjukkan dari respon yang diberikan partisipan melalui skala, bahwa aspek Socially Prescribed Perfectionism (SPP) paling banyak direspon dengan jawaban “sangat sesuai” (42,99% per aitem). Siswa cenderung percaya bahwa lingkungan (sekolah dan orang tua) mengharapkan kesempurnaan darinya, namun standar yang ditetapkan itu hanya diinternalisasikan dalam dirinya, dan tidak diterapkan pada orang lain. Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa tingginya SPP pada individu berkaitan erat dengan gejala kecemasan. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa SPP cenderung bersifat maladaptif, dan rentan terhadap psikopatologi seperti depresi.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa mean hipotetik kecemasan ujian adalah 50 dengan nilai standar deviasi sebesar 7,667. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 partisipan berada pada kategori tinggi dengan presentase 25,495%, 61 partisipan berada pada kategori sedang dengan presentase 57,009%, dan sebanyak 23 partisipan berada pada kategori rendah dengan presentase 21,495%. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMAN 1 Takalar rata-rata memiliki tingkat kecemasan ujian sedang. Sena, Lowe, dan Lee (2007) mengemukakan bahwa kecemasan ujian merupakan respon fisiologis, kognitif, dan perilaku individu yang merangsang perasaan negatif terhadap suatu ujian. Individu yang cemas terhadap ujian cenderung menanggapi ujian di kelas, atau ujian yang dilakukan di luar tujuan akademis, dengan kekhawatiran, pikiran negatif, dan ketegangan.

Kecenderungan kecemasan ujian pada partisipan dalam hal ini siswa kelas XII SMAN 1 Takalar disebabkan oleh kekhawatiran yang mengacu pada pola kognitif dari kemungkinan konsekuensi kegagalan. Hal ini ditunjukkan dari respon yang diberikan partisipan melalui skala, bahwa aitem yang berkaitan dengan aspek Worry paling banyak direspon dengan jawaban “selalu” (24,4% per aitem). Artinya siswa cenderung merasa khawatir berlebih atas ujian, memikirkan kegagalan dan segala konsekuensi terburuk, serta turunya kepercayaan diri akan kemampuannya. Ahmad, Hussain, dan Khan (2018) mengemukakan bahwa kekhawatiran merupakan komponen kecemasan ujian berupa perasaan sebagai reaksi dari pikiran-pikiran akan kegagalan.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan ujian pada siswa kelas XII di SMAN 1 Takalar. Adler (1997) mengemukakan bahwa individu yang menonjolkan superioritasnya terhadap orang lain hingga mencapai tingkat

.....

kesempurnaan cenderung merasakan kecemasan berlebih. Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) mengemukakan bahwa seorang perfeksionis akan terus menerus membandingkan diri dengan orang lain, menetapkan cita-cita kesempurnaan yang tidak dapat dicapai, dan selalu didorong oleh perasaan cemas dan rendah diri.

Penelitian ini menunjukkan besaran pengaruh perfeksionisme terhadap kecemasan ujian sebesar 7,9% dengan aspek perfeksionisme yang paling berpengaruh adalah *socially prescribed perfectionism* (37,31%). Siswa kelas XII SMAN 1 Takalar merasa bahwa lingkungan sekitarnya meliputi keluarga dan guru, mengharapkan kesuksesan di semua hal yang dilakukan terutama akademik. Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) mengemukakan bahwa *socially prescribed perfectionism* berkaitan dengan dengan rasa cemas, depresi, penurunan harga diri, ketakutan irasional, pola pikir dan koping yang maladaptif, serta indeks gejala maladaptif atau ketidaksesuaian lainnya termasuk ide bunuh diri. Hasil penelitian Mills dan Blankstein (2000) terhadap 207 mahasiswa di Toronto menunjukkan bahwa perfeksionisme terutama aspek *socially prescribed perfectionism* menunjukkan korelasi positif yang signifikan terhadap kecemasan ujian.

Hewitt, Flett, dan Mikail (2017) mengemukakan bahwa *socially prescribed perfectionism* terdiri dari keyakinan yang dimotivasi secara eksternal bahwa berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna itu penting bagi diri sendiri dan orang lain. Siswa dengan *socially prescribed perfectionism* percaya bahwa standar yang sangat tinggi sedang diberlakukan pada mereka. Hasil wawancara dengan salah satu partisipan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa percaya orang lain mengharapkan mereka menjadi individu yang unggul dan sempurna dikarenakan mereka adalah siswa sekolah unggulan dengan standar tinggi. Siswa berpikir bahwa orang lain akan sangat kritis dan kecewa jika mereka gagal memenuhi harapan dan tuntutan lingkungan. Beban akan harapan dan tuntutan dari sekolah maupun keluarga membuat siswa merasa cemas saat mengikuti ujian.

Hasil penelitian ini sesuai dengan *ideal self theory* yang dikemukakan Karen Horney, bahwa individu akan berusaha untuk hidup sesuai dengan citra ideal mereka, takut membuat kesalahan, dan memiliki hipersensitivitas terhadap kritik (Alwisol, 2009). Horney (1950) mengemukakan bahwa usaha dalam mencapai kesempurnaan merupakan bentuk perlindungan terhadap perasaan cemas. Seorang idealis akan mengembangkan harapan yang kaku dan tidak rasional, meyakini bahwa dia harus menguasai situasi apa pun, tidak peduli betapa sulitnya. Perfeksionis akan merasa dipermalukan saat menyadari adanya kecemasan atau hambatan dalam dirinya, dan kemudian membenci dirinya sendiri karena tidak mampu menghadapinya. Horney (1950) juga menambahkan bahwa seorang perfeksionis akan menangkalkan kritikan orang lain dengan menutupi kekurangan dan menampilkan segala kelebihan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif perfeksionisme maladaptif terhadap kecemasan ujian pada siswa kelas XII di SMAN 1 Takalar, artinya semakin tinggi perfeksionisme maladaptif siswa maka semakin tinggi pula kecemasan ujiannya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maladaptif siswa maka semakin rendah pula kecemasan ujiannya.

Saran yang dapat diajukan terkait penelitian ini adalah:

1. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk lebih mengenal dan memahami kecenderungan-kecenderungan perfeksionisme maladaptif yang dimiliki siswa, sehingga kemudian dapat lebih membantu siswa dalam meningkatkan perfeksionisme adaptif pada diri sendiri maupun terhadap lingkungan, terutama ketika berkaitan dengan dunia akademik. Kesadaran dan pemahaman

---

akan kelebihan dan kekurangan diri secara tepat akan berdampak pada kinerja yang lebih baik di sekolah, terutama saat ujian.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua disarankan untuk dapat lebih memahami potensi dan batasan yang dimiliki anak dengan menjalin komunikasi yang harmonis hingga kepribadian positif anak lebih berkembang optimal dibandingkan kepribadian negatifnya. Sehingga anak semakin sadar akan kemampuan yang dimiliki dan batasan/standar yang harus diikuti.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya melaporkan korelasi antara perfeksionisme dan kecemasan ujian secara keseluruhan, dan tidak secara spesifik menjelaskan pengaruh multidimensi perfeksionisme terhadap multidimensi kecemasan ujian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya memerhatikan masing-masing dimensi dalam menguji pengaruh perfeksionisme pada kecemasan ujian. Selain itu, partisipan penelitian hanya berasal dari satu sekolah, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih luas. Sampel penelitian ini juga relatif kecil dan berisi lebih sedikit laki-laki untuk membuat perbandingan gender. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar dan menyertakan lebih banyak siswa laki-laki untuk mempertimbangkan budaya dan gender pada pengaruh perfeksionisme terhadap kecemasan ujian.

## DAFTAR REFERENSI

- Adler, A. (1997). *Understanding Life: An introduction to the psychology of alfred adler*. Oxford: Oneworld Publications. ISBN 1851681280.
- Ahmad, N., Hussain, S., & Khan, F. N. (2018). Test anxiety: Gender and academic achievements of university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 32(3), 295-300.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* (Edisi Pertama). Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas* (edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 167–178. doi: 10.1080/10615806.2010.488723.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional perfectionism scale (MPS): Technical Manual*. Canada: Multi-Health Systems.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press. ISBN 9781462528721.
- Hill, R. W., Huelsman, T.J., Furr, R.M. Kibler, J., Vicente, B.B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91. ISSN: 0022-3891.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The struggle toward self-realization*. New York: W. W. Norton & Company.
- Survei kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. (2012). Diakses pada Desember 15, 2019, dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia: <https://www.kemdikbud.go.id/main/search/results?q=kecemasan>
- Mills, J., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191–1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9).
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of
-



- anxiety: Literature Review and A Revised Worry–Emotionality Scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541–555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541>.
- Pranungsari, D. (2010). Kecerdasan dan perfeksionisme pada anak gifted di kelas akselerasi. *Humanitas*, 7(1), 35-52.
- Sena, J. D. W., Lowe, P. A., dan Lee, S. W. (2007). Significant Predictors of Test Anxiety Among Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 40(4), 360-376. DOI: 10.1177/00222194070400040601.
- Solehah, L. F. N. (2012). Faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, (25). DOI: <https://doi.org/10.21009/PIP.251.3>.
- Spielberger, C. D. (1980). *The Test Anxiety inventory*. Palo Alto, CA; Consulting Psychology Press.
- Stoeber, J., Feast, A. R., dan Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47, 423–428. doi:10.1016/j.paid.2009.04.014.
-