

Hubungan *Fear of Negative Evaluation* dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Virah Matina¹, Syukriadi^{2*}, Nurul Sakdah³

¹⁻³ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: syukriadi@abulyatama.ac.id ^{2*}

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

*Penulis Korespondensi

Abstract. *Perfectionism is a personality trait that reflects high standards to be perfect, but at excessive levels. The feeling of perfectionism leads to students' mental health. One of the factors influencing perfectionism is the fear of negative evaluation, which is the fear of negative judgments from others. This study aims to investigate the correlation between fear of negative evaluation and perfectionism in students of the Diploma III Nursing Study Program at Universitas Abulyatama. The research is conducted from April 26th to May 9th, 2025. This study is a correlational quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 554 students. Of 85 respondents chosen as the sample, who were selected using a proportional random sampling technique. The data was gathered by using the Brief Fear of Negative Evaluation (BFNE) questionnaire to measure Fear of Negative Evaluation and the Perfectionism Inventory (PI) to measure perfectionism. Then, the data was analyzed by using univariate and bivariate analysis. The results prove that off out 85 respondents, the majority of students who were in the medium category of Fear of Negative evaluation were 63 respondents (74.1%), high category of fear of negative evaluation were 22 respondents (25.9%), medium category of perfectionism were 54 respondents (63.5%) and, high category of perfectionism were 31 respondents (36.5%). The result of the Chi-Square test indicates a p-value = 0,005. It can be concluded that there is a correlation between fear of negative evaluation and perfectionism among the students of the Diploma III Nursing Study Program at Universitas Abulyatama. This study is expected to serve as a reference for students and educational institutions in providing support for mental health and the development of students' character. By addressing fear of negative evaluation, universities can help students build healthier perspectives, improve self-acceptance, and balance high achievement with psychological well-being.*

Keywords: *College Student; Evaluation; Fear; Negative; Perfectionism.*

Abstrak. Perfeksionisme merupakan kepribadian yang mencerminkan standar tinggi dan kebutuhan untuk tampil sempurna, namun pada tingkat berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perfeksionisme adalah *fear of negative evaluation*, yaitu ketakutan terhadap penilaian negatif dari orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *fear of negative evaluation* dengan perfeksionisme pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama yang di lakukan pada tanggal 26 April sampai 09 Mei 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 554 mahasiswa/i dan jumlah Sampel 85 mahasiswa/i, Teknik pengambilan sampel secara *proportional random sampling*. Analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Brief Fear of Negative Evaluation* (BFNE) untuk mengukur *Fear of Negative Evaluation* dan *The Perfectionism Inventory* (PI) untuk mengukur perfeksionisme. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 85 responden mayoritas mahasiswa berada pada katagori *Fear of Negative evaluation* sedang sebanyak 63 responden (74,1%), *fear of negative evaluation* katagori tinggi sebanyak 22 responden (25,9%), katagori Perfeksionisme sedang sebanyak 54 responden (63,5%), dan katagori perfeksionisme tinggi sebanyak 31 responden (36,5%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p Value* = 0,005. Kesimpulan ada hubungan antara *fear of negative evaluation* dengan perfeksionisme pada mahasiawa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam memberikan dukungan untuk kesehatan mental dan pengembangan karakter mahasiswa. Dengan mengurangi ketakutan terhadap evaluasi negatif, mahasiswa dapat membangun perspektif yang lebih sehat, meningkatkan penerimaan diri, serta menyeimbangkan pencapaian akademik dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *Evaluation; Fear; Mahasiswa; Negative; Perfeksionisme.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa muda, suatu periode yang penuh dengan tantangan psikologis dan tekanan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi untuk mencapai hasil yang memuaskan, tetapi juga tuntutan sosial serta ekspektasi dari keluarga, teman, dan masyarakat (Faerm, 2022). Kondisi ini mendorong mereka untuk mengembangkan pola pikir tertentu dalam menghadapi tekanan tersebut, salah satunya adalah kecenderungan perfeksionisme. Perfeksionisme menggambarkan sifat kepribadian yang mencakup standar tinggi dan keinginan untuk mencapai keunggulan, yang kadang kala tidak realistis (Başkurt & Zeren, 2024).

Perfeksionisme telah menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa di era kompetitif saat ini. Menurut penelitian Curran dan Hill (2019), perfeksionisme meningkat pesat dalam 30 tahun terakhir. Analisis terhadap 41.641 mahasiswa di Amerika Serikat, Kanada, dan Inggris menemukan bahwa dimensi *self-oriented perfectionism*, yaitu kecenderungan seseorang untuk menetapkan standar tinggi pada dirinya sendiri, meningkat sebesar 10% antara tahun 1989 hingga 2017. Dimensi *socially prescribed perfectionism*, yang mengacu pada persepsi bahwa orang lain memiliki ekspektasi berlebihan terhadap mereka, mengalami peningkatan terbesar, yaitu sebesar 32%. Selain itu, dimensi *other-oriented perfectionism*, yaitu kecenderungan menuntut kesempurnaan dari orang lain, meningkat sebesar 16%. Peningkatan ini mencerminkan perubahan budaya dan sosial yang menempatkan tekanan besar pada generasi muda untuk memenuhi ekspektasi yang semakin tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial mereka.

Perfeksionisme terlalu tinggi bisa menjadi bumerang dalam situasi tertentu. Stres dan ketidaknyamanan umum terjadi di kalangan mahasiswa yang memiliki perfeksionisme maladaptif, yang meliputi kritik diri yang parah, ketakutan gagal, dan ketakutan irasional untuk membuat kesalahan (Ward, 2022). Misalnya, mahasiswa dengan perfeksionisme maladaptif cenderung mengalami stres akulturasi yang lebih tinggi, terutama jika mereka merasa kekurangan dukungan sosial (Lee et al., 2020). Selain itu, perfeksionisme maladaptif juga memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa menunda pekerjaan karena takut gagal memenuhi standar yang ditetapkan (Saputri, 2023).

Salah satu kontributor utama perfeksionisme adalah *fear of negative evaluation*, atau ketakutan akan evaluasi orang lain yang tidak menguntungkan terhadap pekerjaan seseorang. Orang yang menderita kecemasan sosial sering dihakimi atau dikritik oleh orang lain di sekitar

mereka (Putera et al., 2020). Mahasiswa yang memiliki ketakutan tinggi terhadap evaluasi negatif dan cenderung perfeksionis dalam akademik mengalami kesejahteraan mental yang lebih rendah (Satici et al, 2020). Peningkatan kemungkinan ide bunuh diri di kalangan mahasiswa sering dikaitkan dengan perilaku psikologis mereka yang takut akan evaluasi negatif dan citra mental mereka sendiri yang terlalu perfeksionis (Xu, 2023).

Fear of negative evaluation terbukti memiliki peran penting dalam memperburuk perfeksionisme, terutama dalam lingkungan sosial yang kompetitif. Orang yang menderita *Fear of negative evaluation* berusaha untuk menjaga citra diri mereka tetap utuh dengan menghindari situasi di mana mereka dapat dinilai secara negatif oleh orang lain. Perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan mahasiswa terbukti berkurang secara signifikan dalam penelitian oleh Farisi et al. (2024), dengan koefisien korelasi positif 0,446 dan nilai $p = 0,446$, $p < 0,01$. 50% atau 75 mahasiswa, khawatir bahwa kegagalan akan menyebabkan penurunan harga diri dan kepercayaan diri, menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan sering didasarkan pada kecemasan tentang evaluasi negatif. Temuan ini menyoroti pentingnya harga diri dalam ketakutan mahasiswa akan gagal.

Dukungan tambahan untuk hasil ini berasal dari studi Xu (2023), yang menemukan korelasi positif dan signifikan secara statistik antara perfeksionisme dan *Fear of negative evaluation*. mahasiswa yang lebih sensitif terhadap kritik juga cenderung lebih sempurna, berdasarkan nilai koefisien korelasi penelitian ini $r = 0,9959$. Hasil ini menunjukkan bahwa *Fear of negative evaluation* tidak hanya memperburuk kecenderungan perfeksionisme secara umum, tetapi juga memperbesar dampak negatif yang dirasakan mahasiswa dalam lingkup sosial dan akademik.

Aspek lain dari perfeksionisme yang dipengaruhi oleh *fear of negative evaluation*, seperti yang ditampilkan dalam karya Radhika dan Vigraanth (2023), adalah kekhawatiran akan mempermalukan diri sendiri. Mereka yang lebih cemas untuk ketahuan juga lebih cenderung khawatir membuat kesalahan pada penelitian ini ($r = 0,52$). Dimensi ini merupakan salah satu ciri khas perfeksionisme maladaptif, di mana individu merasa bahwa kesalahan dapat berakibat pada evaluasi negatif dari orang lain. Kekhawatiran ini tidak hanya meningkatkan kecemasan sosial tetapi juga memperkuat tekanan yang dirasakan oleh individu untuk mencapai kesempurnaan.

Hasil wawancara yang penulis lakukan pada 10 mahasiswa/i terdapat 1 mahasiswa menyatakan tetap percaya diri meskipun hasil kerja tidak sempurna dan tidak khawatir terhadap evaluasi negatif. Sebaliknya, 2 mahasiswa mengaku sering cemas terhadap penilaian negatif, khususnya dari dosen dan teman sebaya, tetapi hanya menyelesaikan tugas sesuai standar minimal tanpa menetapkan target tinggi. Sementara 7 mahasiswa lainnya merasa cemas jika

hasil kerja mereka tidak sempurna, menghabiskan waktu lama untuk menyelesaikan tugas, hingga mengorbankan waktu makan. Mereka khawatir dianggap kurang kompeten atau menerima kritik tajam jika hasil kerja tidak sesuai harapan.

Mengingat hal tersebut di atas, peneliti sedang mempertimbangkan untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan *fear of negative evaluation* dengan perfeksionisme pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

2. KAJIAN TEORITIS

Fear atau ketakutan merupakan emosi dasar yang muncul sebagai respons terhadap persepsi adanya ancaman, serta berfungsi memberikan tanda bahaya bagi individu (Ravi, 2020). *Fear of negative evaluation* adalah salah satu jenis ketakutan yang telah dipelajari secara ekstensif. Rahma (2022) menyatakan bahwa mereka yang menderita *fear of negative evaluation* menghindari keadaan di mana mereka dapat dievaluasi negatif secara dan mengantisipasi bahwa orang lain akan memiliki hal-hal yang tidak menguntungkan untuk dikatakan tentang mereka.

Kondisi tersebut memiliki keterkaitan dengan munculnya perfeksionisme, yang ditandai dengan perhatian berlebihan terhadap kekurangan serta dorongan yang tidak sehat untuk terus membuktikan diri dalam berbagai aspek (Leonita, 2022). Sejalan dengan itu, Apriani (2020) menegaskan bahwa perfeksionisme dapat berkembang akibat adanya tuntutan dan harapan yang terlalu tinggi terhadap pencapaian.

Perfeksionisme akademik dan *fear of negative evaluation* terbukti memiliki hubungan positif yang substansial. dalam penelitian Satıcı et al. (2020) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme akademik dengan nilai $r = 0,54, p < .001$. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih takut terhadap penilaian negatif cenderung memiliki tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian tersebut juga menegaskan bahwa *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme akademik berperan sebagai mediator berantai dalam hubungan antara *cognitive flexibility* dan kesejahteraan mental, sehingga memperlihatkan pentingnya kedua variabel ini dalam memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 554 mahasiswa/i dan sampel sebanyak 85 mahasiswa/i, teknik pengambilan sampel secara *proportional random sampling*. Dalam penelitian ini, sebanyak 85

responden dimasukkan ke dalam sampel, yang ditentukan menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* 10%. Responden harus terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2022, 2023, atau 2024 dan telah menerima nomor undian 1–5, atau 1–6, agar memenuhi syarat untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di Proram Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang dilakukan pada tanggal 26 April sampai 09 Mei 2025. Instrumen penelitian ini menilai perfeksionisme menggunakan *Perfectionism Inventory* (PI) dan *Fear of Negative Evaluation* menggunakan kuesioner *Brief Fear of Negative Evaluation* (BFNE). Uji *chi square* digunakan untuk analisis bivariat dan univariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Usia	f	%
1	18 tahun	13	15,3
	19 tahun	22	25,9
	20 tahun	30	35,3
	21 tahun	15	17,6
	22 tahun	4	4,7
	23 tahun	1	1,2
Jumlah		85	100.0
No	Jenis Kelamin	f	%
2	Pr	79	92,9
	Lk	6	7,1
Jumlah		85	100.0
No	Kelas	f	%
3	A/2024	6	7,1
	B/2024	6	7,1
	C/2024	6	7,1
	D/2024	6	7,1
	E/2024	5	5,8
	A/2023	6	7,1
	B/2023	6	7,1
	C/2023	6	7,1
	D/2023	6	7,1
	E/2023	6	7,1
	A/2022	5	5,8
	B/2022	6	7,1
	C/2022	5	5,8
	D/2022	5	5,8
	E/2022	5	5,8
Jumlah		85	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat diketahui dari 85 total responden, 30 responden berusia 20 tahun (atau 35,3% dari total), 79 adalah perempuan (atau 92,9% dari total), dan 6 berasal dari kelas yang berbeda (atau 7,1% dari total), termasuk A/2024, B/2023, C/2023, D/2023, E/2023, dan T/2022.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Fear of Negative Evaluation*

No	Fear of negative Evaluation	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	63	74.1
3	Tinggi	22	25.9
Jumlah		85	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Analisis univariat berdasarkan *fear of negative evaluation* dapat diketahui dari 85 responden sebagian besar mengalami *fear of negative evaluation* sedang sebanyak 63 orang (74,1%), dan yang mengalami *fear of negative evaluation* tinggi sebanyak 22 orang (25,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perfeksionisme

No	Perfeksionisme	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	54	63,5
3	Tinggi	31	36,5
Jumlah		85	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Analisis univariat berdasarkan perfeksionisme dapat diketahui dari 85 responden sebagian besar mengalami perfeksionisme sedang sebanyak 54 responden (63,5 %), dan yang mengalami perfeksionisme tinggi sebanyak 31 responden (36,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan *Fear of Negative Evaluation* dengan Perfeksionisme

Fear of Negative Evaluation	Perfeksionisme				Jumlah		P Value
	Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	
Sedang	46	73,0	17	27,0	63	100	0,005
Tinggi	8	36,4	14	63,6	22	100	
Jumlah	54	63,5	31	36,5	85	100	

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 85 responden terdapat 63 responden yang *fear of negative evaluation* sedang sebagian besar memiliki perfeksionisme sedang yaitu sebanyak 46 responden (73,0), Sedangkan dari 22 responden yang *fear of negative evaluation* tinggi sebagian besar memiliki perfeksionisme tinggi yaitu sebanyak 14 responden (63,6%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* pada tabel kontingensi 2x2, diperoleh nilai

Continuity Correction sebesar 7,939 dengan nilai signifikansi $p \text{ Value} = 0,005$ ($\alpha \leq 0,05$). Karena tidak terdapat nilai *expected count* di bawah 5, maka sesuai aturan, nilai *Continuity Correction* digunakan sebagai dasar interpretasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme pada mahasiswa.

Pembahasan

Menurut Leary (seperti dikutip dalam Hanifanisa, 2023), ada beberapa komponen *fear of negative evaluation*. Ini termasuk membayangkan bagaimana orang lain melihat Anda, mengalami stres akibat evaluasi negatif orang lain terhadap Anda, menghindari situasi di mana Anda dapat dievaluasi, dan mengharapkan orang lain melihat Anda dalam penilaian negatif. Semua ini memiliki kesamaan dengan deskripsi perfeksionisme Hill (dalam Sunarto, 2024), meliputi kecenderungan untuk terus memikirkan kesalahan, kebutuhan akan persetujuan, rencana yang sangat terstruktur, tekanan dari orang tua, dorongan untuk meraih hasil yang optimal, standar tinggi terhadap orang lain, hingga keteraturan yang kuat. Kesamaan orientasi pada tekanan sosial dan ketakutan terhadap kesalahan menjadikan hubungan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme sangat logis dan penting untuk dikaji, terutama pada kelompok usia mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara bersamaan. Keterkaitan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme tampak jelas secara teori, karena individu yang takut dinilai negatif akan terdorong untuk menunjukkan performa terbaik sebagai bentuk perlindungan diri terhadap kritik atau penolakan dari lingkungan.

Hubungan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme ini juga telah dibuktikan secara empiris dalam berbagai penelitian. Secara teoritis, perfeksionisme adalah mekanisme penanggulangan bagi mereka yang menderita ketakutan akan penilaian yang tidak menguntungkan, yang merupakan semacam kecemasan sosial. Orang-orang berjuang untuk keunggulan untuk melindungi diri dari penghakiman dan ketidaksetujuan. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Xu (2023) tentang topik tersebut, yang menemukan korelasi positif yang sangat signifikan (menentukan koefisien 0,9959) antara ketakutan mahasiswa terhadap evaluasi negatif dan tingkat perfeksionisme mereka. Xu juga menyoroti bahwa dimensi membuat kesalahan merupakan faktor dominan dalam mendorong perilaku perfeksionisme di kalangan mahasiswa.

Selain itu, perilaku perfeksionisme dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu ketakutan akan penilaian yang tidak menguntungkan dan perasaan inferioritas, menurut penelitian Başkurt dan Zeren (2024) tentang topik tersebut. Artinya, individu yang merasa tidak cukup

baik dan takut dinilai buruk oleh orang lain, cenderung menjadikan perfeksionisme sebagai bentuk perlindungan diri dari penolakan atau kegagalan sosial.

Untuk mendukung gagasan ini, penelitian tentang perfeksionisme pada orang dewasa muda yang dilakukan oleh Sunkarapalli dan Agarwal (2017) menemukan bahwa perfeksionisme yang ditentukan secara sosial yang didefinisikan sebagai perfeksionisme yang dibentuk oleh tekanan masyarakat atau harapan lingkungan paling erat hubungannya dengan ketakutan akan evaluasi negatif. ditentukan secara sosial biasanya mengalami tekanan yang berasal dari harapan orang tua, dosen, atau teman sebaya, sehingga mereka berusaha untuk selalu tampil sempurna guna menghindari penilaian negatif.

Selain itu, *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian Satici et al. (2020) tentang fleksibilitas kognitif dan kesejahteraan mental menunjukkan bahwa *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme akademik berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kemampuan beradaptasi kognitif dengan kesehatan mental. Mahasiswa yang kurang fleksibel dalam menghadapi perubahan cenderung mengalami ketakutan terhadap penilaian negatif, yang kemudian memicu perfeksionisme maladaptif serta berdampak buruk bagi kesehatan psikologis mereka.

Hasil ini diperkuat oleh temuan Shafique dkk. (2017), yang meneliti hubungan antara perfeksionisme dan stres. Mereka menemukan bahwa *fear of negative evaluation* menjadi faktor kunci yang menghubungkan keduanya. Mahasiswa yang berusaha keras untuk mencapai kesempurnaan karena takut akan kritik menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang termotivasi oleh dorongan internal. Hal ini menegaskan bahwa *fear of negative evaluation* berperan penting dalam meningkatkan risiko stres akademik pada mahasiswa perfeksionis.

Peneliti berasumsi bahwa *fear of negative evaluation* memiliki hubungan yang erat dengan perfeksionisme. Mahasiswa yang merasa takut terhadap penilaian negatif dari dosen, teman sebaya, atau lingkungan akademik lainnya cenderung menunjukkan upaya kuat untuk menghindari kesalahan dan menampilkan performa yang optimal guna menghindari kritik atau penolakan sosial. Kondisi ini mendorong munculnya perilaku perfeksionisme, di mana individu menetapkan standar tinggi terhadap pencapaian akademik maupun aspek kehidupan lainnya. Perfeksionisme tersebut berfungsi sebagai strategi coping psikologis untuk melindungi harga diri dan mempertahankan citra sosial agar tetap diterima dan dihargai. Hal ini sejalan dengan ciri-ciri kepekaan sosial, keengganan terhadap keadaan di mana kinerja seseorang dievaluasi, dan memiliki harapan yang tinggi tentang bagaimana orang lain akan menilai seseorang.

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berusia antara 18 dan 25 tahun, yang dianggap sebagai rentang usia dewasa yang muncul. Usia rata-rata responden adalah 20 tahun. Krisis identitas, pergeseran peran sosial, dan tuntutan untuk mengemban tugas orang dewasa merupakan ciri khas dari tahap perkembangan ini, yang terjadi ketika orang beralih dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Mahasiswa dalam tahap ini dituntut untuk menunjukkan kemandirian, pencapaian akademik, serta kesuksesan pribadi. Tekanan tersebut menyebabkan tingginya sensitivitas terhadap penilaian dari orang lain dan dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial, yang berkontribusi terhadap peningkatan *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme. Sebagian besar responden menunjukkan tingkat perfeksionisme sedang hingga tinggi dan ketakutan akan penilaian yang tidak menguntungkan, seperti yang dibuktikan dalam distribusi responden penelitian.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah, baik pada variabel *fear of negative evaluation* maupun perfeksionisme. Ketidakhadiran kategori rendah ini berkaitan dengan karakteristik sampel yang secara kebetulan tidak mencakup mahasiswa dengan tingkat *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme rendah. Meskipun teknik *proportional random sampling* memberikan peluang yang setara bagi seluruh anggota populasi untuk terpilih, karakteristik mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah memang relatif sedikit sehingga tidak terambil dalam sampel. Mengingat konteks akademik yang penuh tuntutan dan tekanan evaluatif, hasil ini mencerminkan realitas psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, yakni kecenderungan untuk menunjukkan *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme dalam intensitas sedang hingga tinggi. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa dinamika psikologis seperti *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan perguruan tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan *fear of negative evaluation* dengan perfeksionisme pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama dengan $p \text{ Value} = 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketakutan mahasiswa terhadap evaluasi negatif, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk memiliki perfeksionisme yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *fear of negative evaluation* sedang lebih banyak menunjukkan perfeksionisme pada kategori sedang.

Temuan ini menguatkan pandangan teoritis bahwa *fear of negative evaluation* dapat menjadi faktor penting yang memperkuat perilaku perfeksionistik, terutama di lingkungan akademik yang sarat dengan tuntutan prestasi. Mahasiswa cenderung berusaha keras menampilkan hasil yang sempurna sebagai bentuk proteksi diri terhadap kemungkinan kritik atau penilaian buruk dari dosen maupun teman sebaya. Dengan demikian, perfeksionisme tidak hanya muncul dari dorongan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh tekanan sosial serta ekspektasi lingkungan.

Implikasi dari penelitian ini cukup luas, baik bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan. Bagi mahasiswa, kesadaran terhadap hubungan ini dapat membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, seperti menekankan usaha daripada hasil, menerima ketidaksempurnaan, dan mengurangi perbandingan diri dengan orang lain. Sementara bagi institusi, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menyediakan dukungan psikososial melalui kegiatan yang mendorong kesejahteraan mental, misalnya workshop manajemen stres, konseling, atau kegiatan komunitas yang memperkuat rasa kebersamaan.

Dengan adanya pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara *fear of negative evaluation* dan perfeksionisme, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan untuk pengembangan kebijakan pendidikan dan intervensi psikologis yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan variabel dengan melibatkan faktor lain seperti gaya pengasuhan, dukungan sosial, maupun tekanan akademik, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika perfeksionisme di kalangan mahasiswa.

Saran

Diharapkan bahwa mahasiswa akan lebih selaras dengan kesehatan mental mereka sendiri, terutama terkait masalah seperti tuntutan diri yang berlebihan dan ketakutan akan penilaian negatif. Mahasiswa perlu memahami bahwa presentasi tidak dapat dihindari dan pendapat orang lain tidak selalu mencerminkan nilai diri mereka secara akurat. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa mulai menerapkan pola pikir yang lebih sehat, misalnya dengan menghargai usaha dibandingkan hasil semata serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain.

Bagi institusi pendidikan, upaya yang dapat dilakukan adalah mendorong terciptanya lingkungan kampus yang menyenangkan dan ramah melalui kegiatan non-akademik yang bersifat rekreatif maupun pengembangan diri, seperti kegiatan komunitas, workshop ringan, atau kampanye positif yang melibatkan mahasiswa secara aktif. Langkah-langkah tersebut berpotensi memperkuat rasa kebersamaan sekaligus memberikan variasi kegiatan yang menyeimbangkan dinamika akademik di lingkungan kampus.

Selanjutnya, bagi tempat penelitian, program studi dapat mempertimbangkan untuk menyisipkan kegiatan sederhana yang mendukung kenyamanan belajar mahasiswa. Misalnya, sesi diskusi ringan atau refleksi di akhir perkuliahan yang memberi ruang bagi mahasiswa untuk berbagi strategi dalam menghadapi tantangan akademik. Pendekatan seperti ini bukan hanya memperkuat hubungan antara dosen dan mahasiswa, tetapi juga membantu menciptakan suasana belajar yang lebih terbuka dan suportif tanpa menambah beban baru.

Adapun bagi peneliti selanjutnya, perlu dipahami bahwa perfeksionisme mahasiswa berasal dari berbagai sumber. Studi lanjutan dapat mengkaji lebih jauh topik ini, termasuk faktor dukungan sosial, gaya pengasuhan orang tua, dan tekanan akademik. Penelitian berikutnya juga disarankan menggunakan metode kualitatif atau campuran agar dapat menggali aspek emosional serta pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam. Selain itu, cakupan sampel sebaiknya diperluas ke berbagai program studi maupun institusi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Başkurt, B., & Zeren, Ş. G. (2024). Fear of negative evaluation and feelings of inferiority in predicting perfectionism. *Hacettepe University Journal of Education*, 39(1), 1–10. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2024.515>
- Curran, T., & Hill, A. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Dyah Apriani, I. (2020). Pengaruh perfeksionisme siswa dan pola asuh orang tua terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 48–56. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4857>
- Faerm, S. (2022). Young adult development. In *Introduction to design education* (pp. 124–139). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003049166-14>
- Farisi, A. S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan antara fear of failure dengan perfeksionisme pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19–28. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2818>
- Hanifanisa, G. I. (2023). *Hubungan antara fear of negative evaluation dengan kecemasan akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area* [Doctoral dissertation, Universitas Medan Area].
- Lee, G., Park, T. I., & Cho, H. (2020). Maladaptive perfectionism and college adjustment of international students in Korea: A moderated mediation model of social support. *Sustainability*, 12(11), 4729. <https://doi.org/10.3390/su12114729>

- Leonita, E. (2022). Penggunaan Cognitive-Behaviour Therapy Berbasis Internet (ICBT) dalam penanganan masalah perfeksionisme: Systematic review. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 6(2), 173–188. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i2.5022>
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa saya khawatir karena fear of negative evaluation? Sebuah studi pada remaja. *MEDIAPSI*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.3>
- Radhika, T. H., & KG, V. B. (2023). Fear of negative evaluation and perfectionism among young adults in Kerala. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 34–43.
- Rahma, F. T. (2022). Terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan mendapat penilaian negatif pada individu dewasa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 77–82. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.19273>
- Ravi, A. A. in. (2020). *Fear – False expectations appearing real*.
- Saputri, G. (2023). *Hubungan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Poltekkes Kemenkes Aceh* [Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry].
- Satici, B., Göçet Tekin, E., & Deniz, M. E. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being: Fear of negative evaluation and academic perfectionism as mediators. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 386–396. <https://doi.org/10.17556/erziefd.632776>
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. (2017). Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*, 46(4), 312–326. <https://doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046>
- Sunarto, A. N. (2024). *Hubungan perfeksionisme terhadap fear of failure pada mahasiswa Stambuk 2023 di Fakultas Teknik Universitas Sumatera Utara* [Doctoral dissertation, Universitas Medan Area].
- Sunkarapalli, G., & Agarwal, T. (2017). Fear of failure and perfectionism in young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 92–106. <https://doi.org/10.25215/0403.131>
- Ward, H. (2022). Effects of a single-session intervention targeting perfectionism in college students. *Graduate Student Journal of Psychology*, 19, 1–10. <https://doi.org/10.52214/gsjp.v19i.1005>
- Xu, W. (2023). Research on the correlation between fear of negative evaluation and perfectionism among college students. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/26/20230889>