

## **Pengaruh Perfeksionisme Dengan Gaya Mengatasi Mahasiswa Di Universiti Awam Malaysia**

\*Teck Sen Ng<sup>1</sup>, & Tajul Rosli Shuib<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Human Development, Sultan Idris Education University, Tanjong Malim, Perak Malaysia.

\*Corresponding email: [ngtecksen@gmail.com](mailto:ngtecksen@gmail.com)

*Received date: 10 November 2023; Accepted date: 3 February 2024*

**Abstrak:** Kajian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh antara dua bentuk perfeksionisme (iaitu, perfeksionisme adaptif dan perfeksionisme maladaptif) dan tiga bentuk gaya mengatasi (iaitu, berorientasi tugas, berorientasi emosi, dan berorientasi penghindaran). Kajian ini merupakan kajian kuantitatif dengan penggunaan inventori ataupun soal selidik seperti *Adaptive / Maladaptive Perfectionism Scale* (AMPS) dan *Coping Inventory for Stressful Situation-21* (CISS-21) untuk mengukur perfeksionisme dan gaya mengatasi sampel kajian. Seramai 403 orang pelajar universiti awam Malaysia sebagai responden kajian ini. Data dianalisis dengan menggunakan kaedah regresi linear dalam perisian statistik yang dikenali sebagai *IBM SPSS Statistics*. Dalam kajian ini, perfeksionisme adaptif ditemukan sebagai peramal yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas, gaya mengatasi berorientasi emosi dan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Manakala, perfeksionisme maladaptif pula hanya secara signifikan meramalkan gaya mengatasi berorientasi emosi dan berorientasikan tugas, tetapi bukan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Penemuan kajian ini dapat memberikan gambaran yang jelas kepada kita untuk membantu individu yang berada dalam keadaan tertekan dengan memimpinnya untuk menggunakan gaya mengatasi yang lebih berkesan.

**Kata Kunci:** Perfeksionisme Adaptif, Perfeksionisme Maladaptive, Gaya Mengatasi Berorientasi Tugas, Gaya Mengatasi Berorientasi Emosi, Gaya Mengatasi Berorientasi Penghindaran.

**Abstract:** *This study aims to study the relationship between the two forms of perfectionism (i.e., adaptive perfectionism and maladaptive perfectionism) and the three forms of coping styles (i.e., task-oriented, emotion-oriented, and avoidance-oriented). This is a quantitative study with the usage of inventories and questionnaires such as Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale (AMPS) and*

*Coping Inventory for Stressful Situation-21 (CISS-21) in order to measure the level of perfectionism and coping styles. A total of 403 Malaysian public university students were the respondents of this study. The data were analysed by using the linear regression method on IBM SPSS Statistics. In this study, adaptive perfectionism was found as a significant predictor to task-oriented coping style, emotion-oriented and avoidance coping style. As for maladaptive perfectionism, it only significantly predicts the emotion-oriented and task-oriented, but not avoidance coping style. The findings of this study provide a clear picture to help the individuals in selecting a more effective coping style.*

**Keywords: Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism, Task-Oriented Coping Style, Emotion-Oriented Coping Style, Avoidance Coping Style.**

## **PENGENALAN**

Mahasiswa Malaysia sangat terdedah kepada gangguan emosi dan kesihatan mental yang buruk kerana mahasiswa Malaysia sentiasa menghadapi tekanan peperiksaan dan membina hubungan baik dengan pensyarah (Mohd Sidik, Rampal, & Kaneson, 2003). Kajian lepas juga menunjukkan bahawa mahasiswa menghadapi masalah psikologi yang mana terdapat 95% pelajar meminta pertolongan dari segi emosi di Malaysia (Sherina, Lekhraj, & Nadarajan, 2003). Selain itu, Safree, Yasin, and Dzulkifli (2011) membuat justifikasi melalui kajian mereka bahawa sehingga 40% mahasiswa sebenarnya mengalami tahap kemurungan yang tinggi sehinggalah boleh membawa kepada banyak kesan buruk. Contohnya, penyalahgunaan dadah, gangguan memori, dan membunuh diri. Walaupun begitu, sesebuah faktor tunggal sahaja seperti stres tidak akan memberikan kesan negatif terhadap seseorang individu yang mengamalkan gaya mengatasi yang berkesan (Carver & Vargas, 2011). Apabila seseorang itu wujudnya bentuk disfungsi yang amat melampau, perfeksionisme orang tersebut akan melibatkan kes-kes kompleks yang melibatkan pelbagai masalah penyesuaiannya (Flett, Hewitt, & Rose, 2020).

Dalam konteks Asia, ibu bapa serta masyarakat lebih menekankan pencapaian akademik (Mordkowitz & Ginsburg, 1987; Yee, 1992). Pada tempoh yang sama, perkembangan perfeksionisme semakin meningkat di kalangan mahasiswa di negara-negara yang menerapkan budaya tertentu seperti Malaysia. Istilah "Perfeksionisme" didefinisikan sebagai kecenderungan untuk berusaha mencapai kesempurnaan dan tahap prestasi tinggi yang kemudian bersambung dengan kritikan keras terhadap tindakan seseorang individu (Luo, Wang Zhang, Chen, & Quan, 2016).

Perfeksionisme juga didefinisikan sebagai sifat keperibadian yang seseorang itu gemar mengejar kesempurnaan dan prestasi unggul (Flett & Hewitt, 2002). Tambahan pula, Stoeber & Rambow (2007) telah mengklasifikasikan istilah “perfeksionisme” menjadi dua dimensi iaitu perfeksionisme adaptif (AP) dan perfeksionisme maladaptif (MP). Secara ringkasnya, AP didefinisikan sebagai pemikiran dan tingkah laku berdasarkan harapan yang realistik dan mendapat kepuasan dari usaha tersendiri. Manakala, MP dikaitkan dengan harapan tinggi yang tidak realistik dan tidak pernah berpuas hati dengan pencapaian individu yang sedia ada.

Selain itu, fenomena konteks Asia yang menekankan prestasi akademik yang membawa kepada perkembangan perfeksionisme yang tidak sesuai dan membawa kepada penglibatan pelajar yang terlibat dalam keadaan tekanan akademik yang tinggi. Di samping itu, kajian lepas tidak merangkumi gaya mengatasi berorientasikan penghindaran sebagai salah satu pembolehubah bagi kajian lepas yang dijalankan (Luo, et al., 2016). Contohnya, Li, Zou, Wang dan Yang (2016) hanya mempelajari gaya mengatasi berorientasikan penghindaran sedangkan Lin dan Chen (2010) hanya mempelajari gaya mengatasi berorientasi tugas dan gaya mengatasi berorientasi emosi sahaja. Memang jelasnya perbezaan dapat dilihat melalui contoh yang diberikan di atas terhadap pernyataan kekurangan kajian dijalankan bagi mengkaji kesemua dimensi pembolehubah secara serentak.

Kajian ini akan mengkaji dan membezakan perfeksionisme kepada perfeksionisme adaptif (AP) dan perfeksionisme maladaptif (MP). Penyelidik juga mengkaji kesan ramalan perfeksionisme terhadap gaya mengatasi. Kajian ini juga akan mengkaji mengenai tiga jenis gaya mengatasi sebagai pemboleh ubah bersandar iaitu gaya mengatasi berorientasikan tugas, gaya mengatasi berorientasi emosi, dan gaya mengatasi berorientasi penghindaran. Hasil kajian ini dapat bermanfaat kepada sesi kaunseling dan terapi. Kaunselor atau ahli terapi dapat memperoleh pemahaman asas melalui hasil kajian ini mengenai gaya mengatasi klien mereka mengenai bagaimanakah klien mereka menangani masalah kesihatan mental mereka secara teori. Selain itu, hasil kajian ini juga dapat bermanfaat terhadap pengamal kesihatan mental (*mental health practitioners*) sebagai pengetahuan asas untuk membuat atau merancang program intervensi dalam meningkatkan gaya mengatasi individu. Secara keseluruhannya, hasil kajian ini dapat berfungsi sebagai pengetahuan atau

kerangka asas bagi para profesional untuk memahami klien mereka apabila diperlukan.

Untuk itu, objektif kajian ini adalah untuk memeriksa pengaruh perfeksionisme adaptif terhadap gaya mengatasi (berorientasikan tugas, berorientasikan emosi dan berorientasikan penghindaran). Kedua adalah untuk memeriksa pengaruh perfeksionisme maladaptif terhadap gaya mengatasi (berorientasikan tugas, berorientasikan emosi dan berorientasikan penghindaran) dalam kalangan mahasiswa di universiti awam Malaysia.

### **Hipotesis Kajian**

$H_{01}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.

$H_{02}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.

$H_{03}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.

$H_{04}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.

$H_{05}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.

$H_{06}$ : Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.

### **METODOLOGI**

#### **Populasi Dan Subjek Kajian**

Untuk kajian ini, subjek kajian adalah mahasiswa universiti awam di Malaysia. Persampelan kluster pelbagai peringkat (*multistage cluster sampling*) digunakan sebagai teknik utama untuk memilih responden. Kaedah persampelan ini dipilih kerana kaedah tersebut tidak memerlukan senarai lengkap semua anggota populasi dan terdapat tahap rawak (*degree of randomization*) pada setiap peringkat proses persampelan (Acharya, Prakash, Saxena, & Nigam, 2013). Menurut laporan statistik Kementerian Pendidikan Malaysia (2020), pengagihan mahasiswa di universiti awam Malaysia berada di setiap negeri di Malaysia. Persampelan kluster pelbagai peringkat dipilih sebagai metod persampelan untuk kajian ini juga disebabkan metod ini berdasarkan kluster semula jadi yang ada dalam populasi. Melalui kluster itu, penyelidik akan menjana sampel kluster lain pada beberapa tahap bergantung kepada keperluan penyelidikan yang dijalankan (Sedwick, 2015).

Untuk menggunakan teknik persampelan kluster pelbagai peringkat, kluster tertentu harus dikenal pasti terlebih dahulu. Oleh kerana responden yang dijadikan sasaran dalam kajian ini berada di setiap negeri yang berlainan dalam Malaysia, penyelidik bercadang untuk menyenaraikan semua universiti awam di Malaysia dan setiap universiti mewakili satu kluster yang mana semua kluster mempunyai peluang yang sama untuk dipilih. Justeru, sejumlah 20 kluster dikenal pasti dan disenaraikan dalam Jadual 3.1. Kaedah persampelan kebarangkalian berkadar dengan ukuran (*The probability proportional to size—PPS*) digunakan untuk memilih cluster sasaran yang akan diggunakan sebagai sampel dalam kajian ini. PPS adalah kaedah persampelan yang memastikan bahawa setiap kluster dalam populasi mempunyai kebarangkalian dan peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel kajian ini tanpa dijejaskan oleh ukuran kluster.

### **Kebarangkalian berkadar dengan ukuran (PPS) persampelan**

Langkah 1: Kenalpasti selang persampelan (*Sampling Interval—SI*) dengan membahagikan jumlah populasi dengan bilangan kluster yang dipilih dan dijadikan sampel. Menurut laporan data statistik oleh Kementerian Pendidikan (2020), jumlah populasi pelajar universiti di universiti awam Malaysia adalah 567625 orang dan kajian ini bertujuan untuk mengambil tiga cluster sebagai sampel. Oleh demikian, pengiraan ditunjukkan seperti di bawah:

$$\begin{aligned}\text{Selang Persampelan (SI)} &= \text{Jumlah Populasi/Bilangan kluster yang dijadikan} \\ &\text{sampel} \\ &= 567625/3 \\ &= 189208\end{aligned}$$

Langkah 2: Pilih nombor secara rawak sebagai Permulaan rawak (*Random Start—RS*). Permulaan rawak dihasilkan dari nombor antara 1 dan *SI* kami, 189208. Dengan menggunakan penjana nombor atas talian, penyelidik mengenal pasti 171245 sebagai *RS*.

Langkah 3: Mengenal kluster pertama, kedua, dan ketiga dengan mengira *RS*, *RS + SI*, *RS + 2SI* seperti di bawah:

$$\begin{aligned}\text{Kluster pertama} &= \text{RS} \\ &171245\end{aligned}$$

$$\text{Kluster kedua} = RS + SI$$

$$171245 + 189208 = 360453$$

$$\text{Kluster ketiga} = RS + 2SI$$

$$171245 + 2(189208) = 549661$$

Langkah 4: Hasil pengiraan di atas dibandingkan dengan populasi kumulatif kluster untuk mengenal pasti kluster yang dipilih untuk kajian ini. Sebagai justifikasi, mengikut kaedah PPS, UPSI, UM dan UTM dipilih sebagai tiga kluster kajian ini. Hasilnya ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1 : Jadual Kekerapan Kumulatif Pelajar universiti di Universiti Awam Malaysia

Universiti Awam	Jumlah populasi pelajar universiti	Kumulatif populasi	Kluster terpilih
USM	30,395	30,395	
UKM	33,983	64,378	
UPM	28,696	93,074	
UUM	31,804	124,878	
UIAM	29,369	154,247	
UM	32,915	187,162	171,245(✓)
UNIMAS	15,276	202,438	
UMS	17,623	220,061	
UniSZA	12,353	232,414	
UMT	10,133	242,547	
USIM	12,472	255,019	
UTeM	14,442	269,461	
UMP	12,987	282,448	
UniMAP	12,741	295,189	
UMK	9,727	304,916	
UPNM	4,983	309,899	
UTHM	18,031	327,930	
UTM	33,632	361,562	360,453 (✓)
UiTM	181,501	543063	
UPSI	24,562	567,625	549,661(✓)
Jumlah	567,625		

Langkah 5: Setelah memilih univerisiti awam, penyelidik mengenalpasti lokasi kampus universiti awam yang telah dipilih iaitu UTM di Johor, UPSI

di Perak dan UM di Selangor serta meneruskan urusan penyelidikan yang melibatkan pelbagai responden yang berada di universiti yang berlainan.

### **Teknik Persampelan**

Untuk mendapatkan bilangan responden yang sah untuk dijadikan sampel dalam kajian ini, formula untuk perkadaran yang dicadangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970). Krejcie dan Morgan (1970) mencadangkan teknik sampel kecil. Formula untuk teknik sampel kecil adalah seperti di bawah.

$$s = \frac{X^2NP(1-P)}{d^2(N-1)} + X^2P(1 - P)$$

Untuk formula ini,  $S$  mewakili ukuran sampel,  $X$  mewakili nilai  $Z$  (mis. 1,96 untuk tahap keyakinan 95%),  $N$  mewakili ukuran populasi,  $P$  mewakili perkadaran populasi (biasanya 0,5) dan  $d$  mewakili tahap ketepatan (biasanya 0,05).

$$s = \frac{1.96^2(567,625)(0.50)(1-0.50)}{(0.05^2)(567,625-1)} + 1.96^2(0.50)(1 - 0.50)$$

Hasil pengiraan dengan formula di atas adalah 385.1211. Kemudian dibundarkan menjadi 386. Justeru, ukuran sampel kajian yang diperlukan adalah 393. Namun, jumlah responden yang dapat dalam kajian ini setelah proses kutipan data dijalankan adalah sebanyak 403 orang. Data 403 responden akan dianalisis bagi kajian ini.

### **Instrumen Kajian**

#### **Skala Perfeksionisme Adaptif/Maladaptif (AMPS)**

Alat ukuran *Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale* (AMPS) dibangunkan oleh Rice dan Preusser (2002) untuk mengukur 4 dimensi perfeksionisme yang berbeza. Soal selidik ini terdiri daripada 27 item yang menggunakan skala 4 mata (1 = "Sungguh tidak seperti saya", 2 = "Agak tidak seperti saya", 3 = "Agak seperti saya", dan 4 = "Sungguh seperti saya"). Selain itu, Item 5,10,14,15,20 dan 24 adalah item terbalik (*reversed items*). Skala ini telah mengkategorikan Harga Diri Kontinjen dan Kompulsif sebagai Perfeksionisme Adaptif. Manakala, Sensitiviti terhadap Kesalahan dan Keperluan untuk Kekaguman dikategorikan sebagai Perfeksionisme Maladaptif (Rice, Leever, Noggle, & Lapsley, 2007). Skor yang lebih tinggi pada salah satu subskala menunjukkan kecenderungan yang lebih terhadap subskala tertentu.

### **Inventori Mengatasi Untuk Situasi Yang Tertekan-21 (CISS-21)**

CISS-21 adalah versi yang diubahsuai dari *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)* oleh Endler dan Parker (1990) untuk menilai gaya mengatasi (berorientasikan tugas, berorientasikan emosi dan berorientasikan penghindaran) yang individu mengaplikasikan semasa menghadapi keadaan yang tertekan. CISS-21 ini terdiri daripada 21 item yang menggunakan skala 5 mata. Responden diminta untuk menilai item pada skala 5 mata (antara 1 = "tidak sama sekali" hingga 5 = "sangat banyak"). Skor item dalam setiap sub-skala bertambah, dan skor yang lebih tinggi pada sub-skala menunjukkan semakin kerap penggunaan gaya mengatasi tertentu oleh individu. Skor yang lebih tinggi pada salah satu subskala menunjukkan kecenderungan yang lebih terhadap subskala tersebut.

Jadual 2 : Jadual butiran instrument penyelidikan

Nama instrumen	Jumlah item	Skala (mata)	Dimensi (item)	Nilai Alpha Cronbach
Skala Perfeksionisme Adaptif/Maladaptif (AMPS)	27	4	-Sensitiviti terhadap Kesalahan (9), -Harga Diri Kontinjen (8), -Kompulsif (6), -Keperluan untuk Kekaguman (4).	.73
			-Gaya mengatasi berorientasikan tugas (7), -Gaya mengatasi berorientasikan emosi (7), -Gaya mengatasi berorientasikan ikan	.81
Inventori Mengatasi Untuk Situasi Yang Tertekan-21 (CISS-21)	21	5	-Gaya mengatasi berorientasikan tugas (7), -Gaya mengatasi berorientasikan emosi (7), -Gaya mengatasi berorientasikan ikan	



**KEPUTUSAN**

**Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas.**

Jadual 3 menunjukkan nilai  $R^2 = .26$  yang membawa kepada maksud pemboleh ubah AP sebagai peramal yang menyumbang 26% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan tugas. Secara keseluruhannya, Jadual 3 menunjukkan sebuah model regresi yang signifikan [ $F(1, 401) = 142.025, p < .05$ ].

Jadual 3 : Jadual ringkasan model AP meramal gaya mengatasi berorientasikan tugas.

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.262	.260				
Regression			1	142.025	.511	.000 <sup>b</sup>
Residual			401			
Total			402			

a. Predictors: (Constant), AP

b. Dependant Variable: Task-oriented Coping Style

Keputusan analisis Jadual 3 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Adaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 26.2% kepada gaya mengatasi berorientasikan tugas [ $F(1, 401) = 142.025, p < .05$ ]. Oleh itu, hipotesis null ( $H_{01}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.” berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Adaptif ( $\beta = .511, p < .05$ ) yang memberikan sumbangan unik yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas. Ini membuktikan bahawa Perfeksionisme Adaptif adalah peramal yang baik kepada gaya mengatasi berorientasikan tugas. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{01}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.” berjaya ditolak dengan fakta statistik yang sungguh kukuh.

**Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi.**

Jadual 4 menunjukkan nilai  $R^2 = .05$  yang membawa kepada maksud pemboleh ubah AP sebagai peramal yang menyumbang 5% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan emosi. Secara keseluruhannya, Jadual 4 menunjukkan sebuah model regresi yang signifikan [ $F(1, 401) = 20.844, p < .05$ ].

Jadual 4 : Jadual ringkasan model AP meramal gaya mengatasi berorientasikan emosi.

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.049	.047				
Regression			1	20.844	.222	.000 <sup>b</sup>
Residual			401			
Total			402			

- a. Predictors: (Constant), AP
- b. Dependant Variable: Emotion-oriented Coping Style

Keputusan analisis Jadual 4 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Adaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 5% kepada gaya mengatasi berorientasikan emosi [ $F(1, 401) = 20.844, p < .05$ ]. Oleh itu, hipotesis null ( $H_{02}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.” berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Adaptif ( $\beta = .222, p < .05$ ) yang memberikan sumbangan unik yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi. Ini membuktikan bahawa Perfeksionisme Adaptif adalah peramal yang baik kepada gaya mengatasi berorientasikan emosi. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{02}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.” berjaya ditolak dengan fakta statistik yang sungguh kukuh.

**Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.**

Jadual 5 menunjukkan nilai  $R^2 = .06$  yang membawa kepada maksud

pemboleh ubah AP sebagai peramal yang menyumbang 6% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Secara keseluruhannya, Jadual 5 merupakan sebuah model regresi yang signifikan [ $F(1, 401) = 24.214, p < .05$ ].

Jadual 5 : Jadual ringkasan model AP meramal gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.057	.055				
Regression			1	24.214	.239	.000 <sup>b</sup>
Residual			401			
Total			402			

a. Predictors: (Constant), AP

b. Dependant Variable: Avoidance Coping Style

Keputusan analisis Jadual 5 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Adaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 6% kepada gaya mengatasi berorientasikan penghindaran [ $F(1, 401) = 24.214, p < .05$ ]. Oleh itu, hipotesis null ( $H_{03}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.” berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Adaptif ( $\beta = .239, p < .05$ ) yang memberikan sumbangan unik yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Ini membuktikan bahawa Perfeksionisme Adaptif adalah peramal yang baik kepada gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{03}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme adaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.” berjaya ditolak dengan fakta statistik yang sungguh kukuh.

### **Perfeksionisme Maldaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan Tugas.**

Jadual 6 menunjukkan nilai  $R^2 = .76$  yang membawa kepada maksud pemboleh ubah MP sebagai peramal yang menyumbang 76% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan tugas. Secara keseluruhannya, Jadual 6 menunjukkan sebuah model regresi yang signifikan [ $F(1, 401) = 1263.724, p < .05$ ].

**Jadual 6 : Jadual ringkasan model MP meramal gaya mengatasi berorientasikan tugas.**

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.759	.759				
Regression			1	1263.724	.871	.000 <sup>b</sup>
Residual			401			
Total			402			

a. Predictors: (Constant), MP

b. Dependant Variable: Task-oriented Coping Style

Keputusan analisis Jadual 6 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Maladaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 76% kepada gaya mengatasi berorientasikan tugas [ $F(1, 401) = 1263.724, p < .05$ ]. Oleh itu, hipotesis null ( $H_{0a}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.” berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Maldaptif ( $\beta = .871, p < .05$ ) yang memberikan sumbangan unik yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas. Ini membuktikan bahawa Perfeksionisme Maladaptif adalah peramal yang baik kepada gaya mengatasi berorientasikan tugas. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{0a}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan tugas.” berjaya ditolak dengan fakta statistik yang sungguh kukuh.

**Perfeksionisme Maldaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi.**

Jadual 7 menunjukkan nilai  $R^2 = .31$  yang membawa kepada maksud pemboleh ubah MP sebagai peramal yang menyumbang 31% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan tugas. Secara keseluruhannya, Jadual 7 menunjukkan sebuah model regresi yang signifikan [ $F(1, 401) = 181.997, p < .05$ ].

Jadual 7 : Jadual ringkasan model MP meramal gaya mengatasi berorientasikan emosi.

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.312	.310				
Regression			1	181.997	.559	.000 <sup>b</sup>
Residual			401			
Total			402			

a. Predictors: (Constant), MP

b. Dependant Variable: Emotion-oriented Coping Style

Keputusan analisis Jadual 7 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Maladaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 31% kepada gaya mengatasi berorientasikan tugas [ $F(1, 401) = 181.997, p < .05$ ]. Oleh itu, hipotesis null ( $H_{05}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.” berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Maldaptif ( $\beta = .559, p < .05$ ) yang memberikan sumbangan unik yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi. Ini membuktikan bahawa Perfeksionisme Maladaptif adalah peramal yang baik kepada gaya mengatasi berorientasikan emosi. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{05}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan emosi.” berjaya ditolak dengan fakta statistik yang sedia ada.

### **Perfeksionisme Maldaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.**

Jadual 8 menunjukkan nilai  $R^2 = .004$  yang membawa kepada maksud pemboleh ubah MP sebagai peramal yang menyumbang 0.4% terhadap varians dalam gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Secara keseluruhannya, Jadual 8 menunjukkan sebuah model regresi yang tidak signifikan [ $F(1, 401) = 1.685, p > .05$ ].

**Jadual 8 : Jadual ringkasan model MP meramal gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.**

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	df	F	Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	.004	.002				
Regression			1	1.685	.065	.195
Residual			401			
Total			402			

- a. Predictors: (Constant), MP  
 b. Dependant Variable: Avoidance Coping Style

Keputusan analisis Jadual 8 menunjukkan bahawa secara keseluruhan Perfeksionisme Maladaptif telah memberi sumbangan yang signifikan sebanyak 0.4% kepada gaya mengatasi berorientasikan penghindaran [ $F(1, 401) = .065, p > .05$ ]. Jelasnya, pembolehubah tidak bersandar (MP) yang dibincangkan di atas tidak dapat meramalkan keputusan yang sepatutnya bagi pembolehubah bersandar (gaya mengatasi berorientasikan penghindaran). Oleh itu, hipotesis null ( $H_{06}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.” tidak berjaya ditolak. Keputusan analisis juga menunjukkan bahawa Perfeksionisme Maladaptif ( $\beta = .065, p > .05$ ) yang mencadangkan MP tidak boleh meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Justeru, pernyataan hipotesis null ( $H_{06}$ ) yang menyatakan bahawa “Tidak terdapat pengaruh perfeksionisme maladaptif yang signifikan terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.” tidak berjaya ditolak dengan fakta statistik dalam kajian ini.

**PERBINCANGAN**

**Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas.**

Kajian ini menunjukkan bahawa AP meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas secara signifikan. Hasilnya selaras dengan kajian Ashby dan Gnilka, (2017) yang menunjukkan bahawa individu dengan AP lebih cenderung untuk mengatasi tekanan ataupun masalah secara aktif bagi menangani masalah tersebut. Tambahan pula, hasil kajian ini juga selaras dan konsisten dengan kajian Noble, Ashby dan Gnilka, (2014) yang mendapati bahawa AP mempunyai hubungan positif dengan gaya mengatasi berorientasikan tugas. Telah disarankan bahawa individu dengan

perfeksionisme yang lebih positif seperti AP akan cenderung untuk menggunakan metode gaya mengatasi berorientasikan tugas ketika menghadapi situasi tertekan untuk mendapatkan kembali keseimbangan sistem mereka dengan mengurangi tekanan psikologi yang mereka menghadapi (Kaviani, Mohammadi, & Zarei, 2014).

Selain itu, Stoeber dan Otto (2006) juga mencadangkan bahawa individu dengan AP mempunyai akses kepada emosi yang lebih positif, kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tahap tekanan yang lebih rendah. Ini boleh menjelaskan mengapa individu dengan AP dapat memusatkan perhatian lebih kepada tugas atau situasi tekanan itu tanpa merasa perlu menghindarnya. Juga telah dikemukakan bahawa individu dengan AP mempercayai kepercayaan bahawa sekiranya mereka berpegang pada apa yang mereka lakukan, mereka akan mencapai kejayaan (Noble, Ashby & Gnilka, 2014). Dalam konteks mahasiswa, mereka sentiasa berada di bawah tekanan projek, tugas dan tempoh masa hantaran tugas yang cepat dan disebabkan itu mahasiswa selalu mengerjakan tugas. Peristiwa ini dapat menyumbang kepada kepentingan hipotesis ini. Ringkas katanya, dapatan kajian ini selaras dengan kajian lepas di mana perfeksionisme adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas secara positif (Noble, Ashby, & Gnilka, 2014; Ashby & Gnilka, 2017; Larijani & Besharat, 2010).

### **Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi.**

Kajian ini mendapati AP dapat meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi secara signifikan. Oleh itu, hipotesis null yang berkaitan dengan kedua-dua pemboleh ubah ini telah berjaya ditolak. Namun begitu, hasil kajian ini berbeza dengan beberapa kajian lepas yang mendapati hubungan negatif antara AP dan gaya mengatasi berorientasikan emosi (Burns & Fedewa, 2005; Larijani & Besharat, 2010). Perbezaan ini kemungkinan wujud disebabkan perbezaan populasi kajian yang digunakan. Kajian lepas yang dibincangkan di atas memberikan fokus terhadap penagih dadah sementara kajian ini pula memberi fokus terhadap mahasiswa. Pemikiran dan keperibadian kedua-dua kumpulan populasi kajian yang berbeza ini mungkin menjadi penyebab utama perbezaan hasil kajian. Mahasiswa yang bersifat perfeksionis adaptif kebanyakannya sihat secara psikologi dan mampu mengubah pandangan mereka, memberikan fokus kepada tujuan baru, dan menerima batasan fizikal dan persekitarannya (Rice & Van

Arsdale, 2010). Justeru, dengan menerima kekurangan dalam diri mereka dan menerima bahawa adanya perkara di luar kemampuan mereka, mereka dapat mengurangkan tekanan psikologi mereka dengan menyeimbangkan emosi mereka sendiri.

Selain itu, kajian oleh Kaviani, Mohammadi dan Zarei (2014) menunjukkan bahawa individu yang mendapat skor yang lebih tinggi pada bentuk perfeksionisme positif seperti AP juga akan bergantung pada gaya mengatasi berorientasikan emosi ketika berhadapan dengan tekanan. Ini menunjukkan bahawa perfeksionis adaptif bukanlah individu yang terlalu fokus pada tekanan tetapi merupakan individu yang dapat mengintegrasikan pelbagai bentuk gaya mengatasi untuk mengimbangkan tekanan psikologi mereka. Terdapat juga kajian yang mendapati bahawa AP berhubungan positif dengan gaya mengatasi berorientasi emosi dan berorientasi tugas yang semakin memperkuat kepercayaan bahawa perfeksionis adaptif dapat menerapkan pelbagai jenis strategi mengatasi untuk mengatasi stres (Stoeber & Otto, 2006).

### **Perfeksionisme Adaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.**

Berdasarkan hasil kajian ini, AP dapat meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran secara signifikan dan kajian ini mendapati AP dapat meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran secara positif. Selalunya, perfeksionis adaptif lebih cenderung untuk tidak terlibat dalam strategi gaya mengatasi berorientasikan penghindaran seperti penolakan atau pelepasan mental (Stoeber & Rennert, 2008). Oleh demikian, kajian lepas mencadangkan hubungan negatif antara AP dan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran. Strategi yang berdasarkan penghindaran dapat digambarkan sebagai maladaptif bagi seseorang individu, kerana ia melibatkan penolakan, pelepasan tingkah laku dan beralih kepada penyalahgunaan alkohol atau bahan sebagai tindak balas kepada tekanan (O'Connor & O'Connor, 2003). Penemuan lepas juga mencadangkan bahawa strategi gaya mengatasi penghindaran mempunyai kelebihan iaitu tekanan yang rendah dan meningkatkan emosi positif seperti harapan dan keberanian (Roth & Cohen, 1986). Ini merupakan sifat yang serupa dengan perfeksionis adaptif (Kaviani, Mohammadi dan Zarei, 2014). Justeru, seperti yang dicadangkan oleh Rice dan Van Arsdale (2010) bahawa menerima batasan seseorang itu tentang ketidakupayaan untuk menyelesaikan masalah, memilih untuk mengelakkan masalah pada masa tertentu mungkin



merupakan cara yang lebih baik untuk mengatasi masalah ataupun situasi tekanan yang dihadapi oleh seseorang individu itu.

### **Perfeksionisme Maladaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas.**

Hasil kajian ini berjaya menolak hipotesis ini kerana penemuan semasa menunjukkan bahawa MP meramalkan gaya berorientasikan tugas secara positif. Walau bagaimanapun, hasil ini tidak konsisten dengan beberapa kajian lepas yang mendapati MP dapat meramalkan gaya mengatasi berorientasikan tugas secara negatif (Stoeber & Janssen, 2011; Noble, Ashby, & Gnilka, 2014). Perbezaan ini kemungkinan wujudnya kerana sampel yang diambil dalam kajian ini adalah berlainan. Gaya mengatasi berorientasikan tugas memberikan fokus kepada strategi menangani stres itu sendiri (Esia-Donkoh, Yelkper, & Esia-Donkoh, 2011). Mahasiswa pada masa kini sering diminta bekerja secara berkumpulan untuk menyelesaikan sesuatu projek. Kajian mendapati bahawa prestasi seseorang dalam kumpulan akan meningkat disebabkan tekanan rakan sebaya yang positif (Morrison, 1985). Apabila mahasiswa diminta bekerja dengan rakan yang lain, mereka akan tertekan untuk fokus pada tugas itu walaupun ia memberikan tekanan yang kuat kerana prestasi individu itu secara langsung akan mempengaruhi prestasi sesebuah kumpulan itu. Oleh demikian, walaupun seseorang individu itu lebih cenderung terhadap MP, dia kemungkinan juga menggunakan gaya mengatasi berorientasikan tugas kerana tekanan rakan sebaya yang positif.

### **Perfeksionisme Maladaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi.**

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa MP meramalkan gaya mengatasi berorientasikan emosi secara signifikan serta positif. Hasil kajian ini selari dengan kajian lepas yang menunjukkan bahawa perfeksionisme maladaptif lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi berorientasikan emosi. (Zhang & Cai, 2012; Chang, 2012). Maladaptif perfeksionis cenderung untuk memfokuskan diri pada gaya mengatasi berorientasikan emosi kerana ketegasan cara berfikir mereka (Kaviani, Mohammadi, & Zarei, 2014). Maladaptif perfeksionis boleh didefinisikan sebagai individu yang keras dalam mengkritik diri sendiri, menggunakan pemikiran khurafat, mudah kecewa, dan mudah putus asa (Epstein, 1994; Stoltz & Ashby, 2017). Oleh kerana individu MP mudah putus asa, mereka tidak akan dapat memusatkan

perhatian mereka terhadap tekanan ataupun situasi tekanan ini untuk menyelesaikannya dengan baik. Selain itu, mereka juga terlalu tegas dan keras untuk menyalahkan diri mereka sendiri kerana tidak dapat menangani stres yang dihadapi. Oleh itu, mereka akan beralih kepada cara-cara yang kurang berkesan dan berorientasikan emosi seperti minum minuman alkohol untuk mengatasi emosi mereka yang tertekan.

### **Perfeksionisme Maldaptif meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.**

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa MP tidak meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran secara signifikan. Dengan kata lain, MP tidak dapat meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran secara positif dalam konteks dan subjek ini. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa kajian lepas yang tidak setuju dengan penemuan kajian ini dan mendapati bahawa terdapat hubungan antara MP dan meramalkan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran (Slade & Owens, 1998). Perbezaan antara kajian ini dengan kajian lepas mungkin disebabkan oleh perbezaan jangka masa kajian. Kajian lepas yang mencadangkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara MP dan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran dilakukan 20 tahun yang lalu. Kajian yang lebih baru dalam beberapa dekad kebelakangan ini tidak memberikan fokus terhadap gaya mengatasi berorientasikan penghindaran di mana situasi ini membawa kepada kesukaran untuk membuat penilaian konkrit (Luo, Wang, Zhang, Chen, & Quan, 2016).

Maladaptif perfeksionis tidak mampu menyesuaikan diri kerana disfungsi psikologi mereka bahawa mereka sukar melepaskan tekanan dan akhirnya memusatkan perhatian kepada mereka sendiri sehinggalah mereka merasa terbeban (Stoltz & Ashby, 2007). Oleh kerana mereka selalu memikirkan stress itu, pemikiran untuk lari daripada masalah yang merupakan ciri utama gaya mengatasi berorientasikan penghindaran tidak akan terlintas di fikiran mereka. Situasi yang diberikan di atas kemungkinannya menyebabkan hubungan yang tidak wujud antara MP dan gaya mengatasi berorientasikan penghindaran.

### **KESIMPULAN**

Kajian ini juga memberikan hasil dan maklumat terkini mengenai topik ini kerana hubungan antara gaya mengatasi berorientasikan penghindaran dan perfeksionisme tidak stabil mengikut hasil dapatan kajian lepas. Selain itu,

hasil dapatan kajian ini dapat berfungsi sebagai pengetahuan dan maklumat untuk profesional Organisasi Industri (IO) sebagai rujukan untuk mengurus kesejahteraan pekerja di sesebuah syarikat. Ini dapat dicapai melalui pengembangan diri dan latihan kemahiran yang berfokus terhadap gaya mengatasi masalah. Sebagai contoh, jabatan sumber manusia boleh menjalankan bengkel atau latihan pengayaan harga diri yang boleh membawa kepada aplikasi gaya mengatasi berorientasikan tugas yang lebih berkesan. Kajian ini juga memberi faedah kepada para pendidik. Apabila para pendidik mengetahui tentang gaya mengatasi pelajar mereka, mereka akan dapat melakukan aktiviti akademik dan bukan akademik yang sesuai bagi pelajar-pelajar untuk memaksimumkan pemahaman mereka sepanjang tempoh pengajian mereka. Sementara itu, masyarakat umum juga dapat memahami bagaimana perfeksionisme dan gaya mengatasi saling berinteraksi untuk mempengaruhi pilihan dan keputusan seseorang. Dengan melalui data dan informasi dari kajian ini, pihak berkuasa tempatan dan NGO boleh berusaha untuk melakukan aktiviti, kempen atau bengkel untuk meningkatkan produktiviti serta kesejahteraan orang dari segi individu dan juga masyarakat.

### **Kenyataan Persetujuan Termaklum**

Setiap individu mengakui bahawa penyertaan dalam kajian ini adalah tanggungjawab diri sendiri sepenuhnya dan mempunyai hak untuk membatalkan penyertaan pada bila-bila masa dengan penjelasan yang munasabah serta tidak dikenakan sebarang dendaan atau bayaran. Setiap individu termasuk saya dengan sukacita memilih untuk menyertai kajian ini.

### **Konflik Kepentingan**

Penyelidik-penyelidik mengisytiharkan bahawa tidak wujud dan tidak berlaku sebarang konflik kepentingan.

### **Pernyataan Etika**

Kesemua prosedur dan kaedah yang diaplikasikan semasa kajian ini dijalankan terutamanya yang melibatkan penyertaan manusia sebagai sampel kajian telah dijalankan dengan mematuhi panduan etika yang telah ditetapkan oleh jawatankuasa kajian institusi. Individu yang terlibat dalam kajian ini juga memberikan persetujuan termaklum mereka atas kerelaan hati sendiri.

### **Sumbangan Pengarang**

Ng Teck Sen merupakan penyelidik yang menyumbang sebahagian besar dalam kajian ini termasuknya kaedah kajian, pengumpulan data, penganalisan data dan pentafsiran data. Tajul Rosli Shuib pula terlibat dalam penyeliaan sepanjang kajian ini, penambahbaikan dalam penulisan artikel, dan pemimpinan dalam proses kajian ini untuk memastikan kajian ini berjalan dengan lancar serta beretika.

### **Pembiayaan**

Tiada dana khusus yang diperoleh dalam kajian ini.

### **Penghargaan**

Sekalung penghargaan buat semua sampel kajian yang sudi berkongsi maklumat yang diperlukan dalam kajian ini. Jutaan terima kasih kepada semua pihak serta individu yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam menjayakan kajian ini.

### **Penyataan Ketersediaan Data**

Data kajian ini adalah hak milik penyelidik-penyelidik kajian ini sahaja.

### **RUJUKAN**

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: why and how of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330-333. <http://dx.doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2017). Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences*, 119, 106-111. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.012
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Carver, C. S., & Vargas, S. (2011). Stress, coping, and health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 165–191). New York, NY: Oxford University Press.
- Chang, Y. (2012). The relationship between maladaptive perfectionism with burnout: Testing mediating effect of emotion-focused coping. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 635-639. doi: 10.1016/j.paid.2012.05.002
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations*.

- Multi-Health systems Incorporated.
- Epstein, S. (1994). Manual for the Constructive Thinking Inventory. Unpublished manuscript, University of Massachusetts at Amherst.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–32). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Rose, A. L. (2020). Why Perfectionism Is Antithetical to Mindfulness: a Conceptual and Empirical Analysis and Consideration of Treatment Implications. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi:10.1007/s11469-020-00252-w
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Larijani, R., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 623-627. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.154
- 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(1), 202-208. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.056>
- Mohd Sidik, S., Rampal, L., & Kaneson, N. (2003). Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pacific Family Medicine*, 2, 213-217. doi:10.1111/j.1444-1683.2003.00089.x
- Mordkowitz, E. R., & Ginsburg, H. P. (1987). Early academic socialization of successful Asian-American college students. *Quarterly Newsletter of the Laboratory of Comparative Human Cognition*, 9, 85–91.
- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94. doi: 10.1002/j.2161-1882.2014.00049.x
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439–450. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Rice, K. G., Kubal, A. E., & Preusser, K. J. (2004). Perfectionism and

- children's self-concept: Further validation of the adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Psychology in the Schools*, 41(3), 279-290. <https://doi.org/10.1002/pits.10160>
- Rice, K. G., Leever, B. A., Noggle, C. A., & Lapsley, D. K. (2007). Perfectionism and depressive symptoms in early adolescence. *Psychology in the Schools*, 44(2), 139-156. doi: 10.1002/pits.20212
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The Adaptive/Maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210+. <https://link.gale.com/apps/doc/A83315368/AONE?u=anon~c05bd1a2&sid=googleScholar&xid=bfab6ed7>
- Safree, M.A., Yasin, M. and Dzulkifli, M.A. (2011). Differences in depression, anxiety and stress between low-and high-achieving students. *Journal of Sustainability Science and Management*, 6, 169-178. <http://jssm.umt.edu.my/files/2012/01/19.June11.pdf>
- Sedwick, P. (2015). Multistage Sampling. *BMJ (online)*, 351. doi: 10.1136/bmj.h4155
- Sherina, M.S., Lekhraj, R., & Nadarajan, K. (2003). Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysia university. *Asia Pacific Family Medicine*. 2 (4), 213–221.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. doi: 10.1177/01454455980223010
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295- 319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379-1389.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 37-53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(5), 477-497. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.562977>
- Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and*

- Individual Differences*, 161,  
109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>
- Yee, A. H. (1992). Asians as stereotypes and students: Misperceptions that persist. *Educational Psychology Review*, 4, 95–132.
- Zhang, B., & Cai, T. (2012). Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism depression relationship among Chinese undergraduates. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(1), 157-168. doi:10.2224/sbp.2012.40.1.157