

Perfeksionisme pada Stres Akademik Mahasiswa di Kota Malang

Oktavionita Pangalipuringtyas¹, Deasy Christia Sera²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang. 082234961740

e-mail: nitavio851@gmail.com¹, deasy.sera@unmer.ac.id²

Kata Kunci:

Mahasiswa
Perfeksionisme
Stres Akademik

ABSTRAK

Mahasiswa yang selalu menetapkan standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis dalam mencapai tujuan cenderung mudah mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh perasaan yang cenderung selalu khawatir, penuh tekanan, serta bereaksi negatif dalam mencapai tujuan yang sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh perfeksionisme dengan stres akademik mahasiswa. Sampel penelitian ini merupakan 100 mahasiswa di Kota Malang. Teknik sampling ditentukan dengan menggunakan simple random sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu MPS dan SSI. Teknik analisa data yang digunakan yaitu uji regresi linier sederhana. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi β 0.558, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh positif antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang.

Keyword:

Students
Perfectionism
Academic Stress

ABSTRACT

Students who always set standards that are too high and unrealistic in achieving goals tend to easily experience academic stress. This is caused by feelings that tend to always worry, full of pressure, and react negatively in achieving perfect goals. This study aims to scientifically examine the influence of perfectionism with student academic stress. The sample of this study was 100 students in Malang City. The sampling technique was determined using simple random sampling. The scales used in this study are MPS and SSI. The data analysis technique used is simple linear regression test. Based on the hypothesis test conducted, it is known that the significant value is $0.000 < 0.05$ with a correlation coefficient value of β 0.558, so it can be concluded that the hypothesis is accepted, which means that there is a positive influence between perfectionism and academic stress on students in Malang City.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang terlibat dalam kegiatan akademik di suatu institusi perguruan tinggi yang rentan akan pengaruh stres akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa beragam, mulai dari tingkatan rendah, sedang, hingga tinggi [1][2][3]. Stres akademik tersebut disebabkan oleh tekanan mengerjakan skripsi, penyesuaian diri, dan kuliah sambil bekerja. Stres akademik merupakan perpaduan dari beberapa tantangan akademik yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya [2]. Stres akademik sebagai perspektif subjektif individu terhadap sumber stres akademik dan bagaimana respon individu secara fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif terhadap stresor akademik [3].

Stres akademik terjadi ketika individu dihadapkan pada banyak tuntutan akademik yang melampaui kapasitas atau sumber daya yang tersedia untuk menanganinya [4]. Sehingga ketika individu tersebut tidak mampu menghadapi tuntutan akademik tersebut, mereka akan mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian [5] yang menemukan bahwasanya stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan siswa dalam memenuhi tuntutan secara akademik dan non akademik.

Stres akademik yang dihadapi mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi dan bekerja paruh waktu di Kota Malang. Hasilnya sebanyak 51,16% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi yang diakibatkan kesulitan mengontrol dan mengatur diri dengan baik [6]. Stres akademik yang dirasakan siswa SMK YP 17-1 Malang. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 68,8% siswa menderita stres akademik tinggi dan 31,3% siswa menderita stres akademik sedang yang diakibatkan karena tidak mampu memenuhi tuntutan secara akademik dan non akademik dalam mencapai nilai [6].

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti melakukan wawancara pra penelitian kepada lima mahasiswa di Kota Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari kelima mahasiswa mengalami stres akademik yang diakibatkan *deadline* tugas, tingginya tuntutan akademik, ujian, tekanan mengerjakan skripsi, kesulitan mencari referensi, adanya persaingan dengan teman sekelas, nilai yang kurang memuaskan, konflik dengan teman sebaya, kurangnya memahami tugas atau materi, tugas yang berlebihan, menghadapi beberapa situasi yang mendesak, serta kondisi kelas yang menegangkan dan dosen yang *killer*.

Stres akademik yang dialami mahasiswa diliputi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut meliputi faktor internal seperti 1) keturunan, 2) kepribadian, 3) sistem kepercayaan, dan 4) pola pikir. Sementara itu, faktor eksternalnya mencakup 1) jam pelajaran padat, 2) desakan untuk berprestasi tinggi, 3) status sosial budaya, dan 4) faktor lembaga/organisasi [7]. Kemudian stres akademik menurut penelitian terdahulu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self efficacy*, strategi koping, prokrastinasi, penyesuaian diri, dan perfeksionisme [8].

Riset mengenai faktor yang menyebabkan stres akademik. Berdasarkan sekian komponen yang diteliti, perfeksionisme merupakan salah satu faktor dari ranah pribadi yang dominan

memengaruhi stres akademik [9]. Perfeksionisme mempengaruhi stres akademik secara signifikan dengan nilai korelasi 0.329, melebihi korelasi dari faktor-faktor yang lain [10]. Perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif [11]. Kemudian, penelitian Korelasi positif yang diamati di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar antara perfeksionisme dengan stres akademik [12]. Korelasi positif ini menunjukkan bahwa ketika perfeksionisme meningkat maka stres akademik juga meningkat, begitu sebaliknya.

Berbeda dengan hasil penelitian [13] yang menemukan adanya hubungan negatif antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa kesehatan. Hubungan negatif tersebut memberikan makna apabila nilai perfeksionisme tinggi maka nilai stres akademik pada mahasiswa semakin rendah, demikian sebaliknya. Adanya ketimpangan dari ketiga hasil penelitian diatas, maka peneliti ingin mengkaji ulang mengenai pengaruh perfeksionisme dengan stres akademik pada populasi yang berbeda yaitu pada mahasiswa di Kota Malang.

Perfeksionisme mengacu pada kecenderungan individu untuk berjuang menggapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri dan individu lain, sementara juga percaya bahwa individu lain juga menjunjung standar yang sangat tinggi kepada dirinya [14]. Perfeksionisme adalah upaya tanpa henti demi menggapai kesempurnaan yang ditandai dengan penerapan standar yang ketat pada pribadi dan individu lain [15]. Pola pikir perfeksionisme ini dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan karena seseorang tidak dapat menemukan kepuasan dalam pencapaiannya.

Pola pikir tersebut kemudian digambarkan oleh [16] sebagai berikut: a) disetiap pekerjaan saya harus sempurna, b) biarpun saya atau orang lain tidak sepatutnya melakukan kesalahan, c) saya pantas untuk tidak merasakan frustrasi dan kesulitan hidup dikarenakan saya selalu berusaha keras melakukan yang sempurna, d) setiap masalah memiliki satu solusi yang tepat, e) semuanya akan hancur jika saya melakukan kesalahan, f) individu yang buruk adalah ia yang tidak mampu melakukan sesuai norma, g) saya pantas menghukum diri sendiri ketika tidak melakukan tugas dengan sempurna, h) sudah seharusnya saya menggapai kesempurnaan di masa depan ketika saat ini tidak mampu mencapainya, i) saya harus sempurna atau saya gagal.

Ketidakrasionalan pola pikir perfeksionis ini berangkat dari kegagalan di masa lampau yang menimbulkan kekhawatiran akan gagal pula di masa mendatang. Demi menghindari kegagalan yang sama individu perfeksionisme berusaha keras guna mewujudkan keberhasilan di masa depan dengan sempurna. Pola pikir yang terlalu memaksakan kehendak itulah yang menimbulkan perfeksionis rentan mengalami frustrasi, depresi, kecemasan, dan stres. Didukung oleh pendapat [17] yang menyatakan bahwa ciri-ciri perfeksionisme tersebut dapat menyebabkan kekecewaan dan keraguan diri dalam kinerja akademis mereka, serta mengutuk diri sendiri sehingga frustrasi yang kemudian memicu stres akademik.

Meneliti perfeksionisme pada mahasiswa sangatlah penting. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perguruan tinggi merupakan sebuah lingkungan yang menghadapkan mahasiswa pada

beberapa pemicu stres dan memberikan banyak tuntutan dari berbagai sisi [18]. Selain itu, meta-analisis [19] menemukan bahwa perfeksionisme mahasiswa cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan perfeksionisme ini justru menyampaikan makna yang kurang baik, dikarenakan menjadi salah satu faktor yang memicu gangguan mental epidemik pada generasi muda saat ini.

Gangguan mental epidemik yang terjadi pada mahasiswa ini apabila tidak ditangani dapat menyebabkan resiko-resiko yang jika dibiarkan dapat membahayakan mahasiswa serta mengganggu aktivitas akademisnya. Resiko-resiko tersebut antara lain: timbulnya depresi, putus asa, rasa malu, kemarahan, penggunaan zat sedatif, keterlambatan proses studi, hingga drop [20][21][22][23]. Kemudian, individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami disfungsi klinis, seperti perilaku bunuh diri, masalah interpersonal, kelelahan, dan stres mengenai pekerjaan [24]. Mengingat permasalahan ini begitu serius apabila terjadi pada mahasiswa, maka topik penelitian ini sangat penting untuk dilakukan guna mencegah peluang terjadinya hal-hal negatif di atas.

Mengingat permasalahan ini begitu serius jika terjadi pada mahasiswa, maka peneliti melakukan penelitian lebih lanjut dengan tujuan mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik, dengan hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek dan teknik analisis datanya. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa di Kota Malang dengan uji hipotesis yang digunakan yaitu uji regresi linier sederhana. Alasan peneliti memilih teknik tersebut dikarenakan mudah digunakan serta memberi informasi yang lebih detail mengenai seberapa kuat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, variabel penelitian ini yaitu perfeksionisme (X) dan stres akademik (Y). Perfeksionisme diukur menggunakan Skala Perfeksionisme Multidimensi (MPS) berdasarkan teori Hewitt dan Flett (1991) yang diadaptasi dari [25] yang berjumlah 51 aitem dan skala *Student-Life Stress Inventory* (SSI) berdasarkan teori Gadzella (1991) yang diadaptasi dari [26] yang berjumlah 45 aitem untuk mengukur tingkat stres akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif baik laki-laki maupun perempuan yang berkuliah di Kota Malang dengan rentang usia 19-26 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan pemilihan anggota sampel dari suatu populasi secara acak, tanpa mempertimbangkan perbedaan strata dalam populasi tersebut [27].

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana sebagai uji hipotesis yaitu teknik yang digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji regresi linier sederhana dihitung dengan bantuan SPSS 24.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi subjek penelitian

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Deskripsi	Jumlah Responden	Presentase	
Jenis kelamin	Laki-laki	30	30%	
	Perempuan	70	70%	
Usia	19 tahun	10	10 %	
	20 tahun	7	7 %	
	21 tahun	23	23 %	
	22 tahun	32	32 %	
	23 tahun	18	18 %	
	24 tahun	3	3 %	
	25 tahun	2	2 %	
	26 tahun	5	5 %	
	Semester	1 – 2	14	14 %
		3 – 4	12	12 %
5 – 6		9	9 %	
7 – 8		62	62 %	
9 – 10		3	3 %	

Tabel 1 menyajikan karakteristik data dari 100 responden. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki sebanyak 30 (30%) responden dan mahasiswa perempuan sebanyak 70 (70%) responden. Kemudian berdasarkan usia, usia 19 tahun sebanyak 10 (10%) responden, usia 20 tahun sebanyak 7 (7%) responden, usia 21 tahun sebanyak 23 (23%) responden, usia 22 tahun sebanyak 32 (32%) responden, usia 23 tahun sebanyak 18 (18%) responden, usia 24 tahun sebanyak 3 (3%) responden, usia 25 tahun sebanyak 2 (2%) responden, usia 26 tahun sebanyak 5 (5%) responden. Kemudian berdasarkan tingkatan semester, semester 1-2 sebanyak 14 (14%) responden, semester 3-4 sebanyak 12 (12%) responden, semester 5-6 sebanyak 9 (9%)

responden, semester 7-8 sebanyak 62 (62%) responden, semester 9-10 sebanyak 3 (3%) responden.

2. Kategorisasi data

a. Kategorisasi stres akademik

Tabel 2. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kategorisasi	Rentang	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 135 - 30$ $X < 105$	2	2%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $135 - 30 \leq X < 135 + 30$ $105 \leq X < 163$	78	78%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $135 + 30 \leq X$ $163 \leq X$	20	20%

Pada 100 subjek penelitian, diketahui bahwasanya sebanyak 2 subjek (2%) memiliki tingkat stres akademik rendah, sebanyak 78 subjek (78%) memiliki tingkat stres akademik sedang, dan sebanyak 20 subjek (20%) memiliki tingkat stres akademik tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat stres akademik sedang. Kemudian berikut disajikan kategorisasi menurut karakteristik subjek penelian.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Usia, Semester, dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Deskripsi	Kategorisasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	23	0 (0%)	17 (94,4%)	1 (5,6%)	18 (100%)
Semester	7 – 8	0 (0%)	56 (90,3%)	6 (9,7%)	62 (100%)
Jenis kelamin	Laki-laki	0 (0%)	29 (96,7%)	1 (3,3%)	30 (100%)

Tabel 3 menyajikan hasil kategorisasi sesuai karakteristik usia, tingkatan semester, dan jenis kelamin. Berdasarkan tabel 3, presentase tertinggi mahasiswa yang mengalami perfeksionisme adalah mahasiswa berusia 23 tahun dengan presentase 94,4%, mahasiswa semester 7-8 dengan presentase 90,3%, dan mahasiswa laki-laki dengan presentase 96,7%.

b. Kategorisasi skala perfeksionisme

Tabel 4. Kategorisasi Skala Perfeksionisme

Kategorisasi	Rentang	Jumlah subjek	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 127.5 - 25.5$ $X < 102$	0	0%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $127.5 - 25.5 \leq X < 127.5 + 25.5$	87	87%

	$102 \leq X < 153$		
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $127.5 + 25.5 \leq X$ $153 \leq X$	13	13%

Pada 100 subjek penelitian, diketahui bahwasanya sebanyak 87 subjek (87%) memiliki tingkat perfeksionisme sedang. Sedangkan sebanyak 13 subjek (13%) memiliki tingkat perfeksionisme tinggi. Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat perfeksionisme sedang. Kemudian berikut disajikan kategorisasi menurut karakteristik subjek penelian.

Tabel 5. Kategorisasi Perfeksionisme Berdasarkan Karakteristik Usia, Semester, dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Deskripsi	Kategorisasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	22	1 (3,1%)	26 (81,3%)	5 (15,6%)	32 (100%)
Semester	1 – 2	0 (0%)	13 (92,9%)	1 (7,1%)	14 (100%)
Jenis kelamin	Perempuan	1 (1,4%)	55 (78,6%)	14 (20%)	70 (100%)

Tabel 5 menyajikan hasil kategorisasi sesuai karakteristik usia, tingkatan semester, dan jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5, presentase tertinggi mahasiswa yang mengalami stres akademik adalah mahasiswa berusia 22 tahun dengan presentase 81,3%, mahasiswa semester 1-2 dengan presentase 92,9, dan mahasiswa perempuan dengan presentase 78,6%.

3. Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Analisa Regresi antara Perfeksionisme (X) dan Stres Akademik (Y)

Variabel	B	β	SE	t	P(sig.)
Konstanta	-16.284		24.363	-0.668	0.505
Variabel perfeksionisme (X)	1.139	0.558	0.172	6.649	0.000
R^2		0.311			
F		44.203			0.000

Catatan. N = 100. * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel stres akademik, $\beta = 0,558$, $t(df) = 6,649$, dengan $p(sig.) 0,000 < 0,01$ dan F hitung sebesar 44.203 dengan $p(sig.) 0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel perfeksionisme berpengaruh terhadap variabel stres akademik.

Berdasarkan hasil paparan data diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,311 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel perfeksionisme terhadap variabel stres akademik adalah sebesar 31,1%, sedangkan 69,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang. Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara kedua variabel, yaitu perfeksionisme dan stres akademik. Ini memiliki arti bahwa hipotesis dalam penelitian dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang.

Berdasarkan uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat pengaruh positif antara perfeksionisme dengan stres akademik. Ini artinya, peningkatan perfeksionisme dikaitkan dengan peningkatan stres akademik. Sebaliknya, penurunan perfeksionisme dikaitkan dengan penurunan stres akademik. Temuan ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh [28], yang mengungkapkan adanya korelasi positif antara perfeksionisme dan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Kemudian [29] dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa perfeksionisme memiliki korelasi positif dengan stres akademik.

Fakta bahwa adanya pengaruh positif antara perfeksionisme dan stres akademik menunjukkan betapa besarnya peran perfeksionisme dalam menciptakan stres akademik. Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi cenderung memiliki standar yang tinggi dalam mencapai tujuannya. Mahasiswa dengan perfeksionisme tinggi cenderung tidak mampu berpikir secara rasional dalam mencapai tujuan dan terlalu kritis terhadap pribadi maupun individu lain. Terkadang kecakapan individu tidak sebanding dengan harapan yang sangat tinggi. Sehingga dalam mencapai tujuan tersebut, perfeksionis cenderung merasa frustrasi hingga kecemasan.

Individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi dan memiliki kognisi perfeksionis sangat rentan terhadap pengaruh negatif. Pengaruh ini diwujudkan dalam bentuk depresi akibat kegagalan di masa lalu guna menggapai kesempurnaan dan kecemasan yang berasal dari potensi kegagalan di masa depan untuk mencapai kesempurnaan [29].

Perfeksionisme berdampak pada distress psikologis melalui model mekanisme kognitif. Pertama, perfeksionis menetapkan target yang sukar dicapai. Kedua, karena mereka menetapkan tujuan-tujuan yang begitu ambisius (yang tidak dapat dicapai) sejak awal, mereka mendapati diri mereka tidak mampu mencapainya. Ketiga, adanya tekanan terus-menerus untuk mencapai kesempurnaan yang tidak tercapai, sehingga mengarah pada kegagalan yang tidak dapat dihindari dan selanjutnya mendorong kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas. Keempat, pola yang berulang ini menimbulkan kritik diri dan sikap merendahkan diri yang intens, yang kemudian menyebabkan tekanan mental pada mereka yang cenderung perfeksionis [30].

Pada penelitian ini mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat perfeksionisme dan tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Perfeksionisme mempengaruhi stres akademik mahasiswa di Kota Malang sebesar 31,1% yang diketahui berdasarkan nilai R Square pada uji regresi sederhana yaitu sebesar 0,311. Ini memiliki arti bahwa 69,9% sisanya disebabkan oleh faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga menganalisis mengenai hubungan perfeksionisme dan stres akademik berdasarkan karakteristik subjek penelitian yang meliputi usia, tingkatan semester, dan jenis kelamin. Berdasarkan usia, dalam rentang 19-26 tahun, kategori perfeksionisme tinggi didominasi usia 23 tahun yaitu sebesar 94,4%. Sedangkan pada kategori stres akademik tinggi didominasi usia 22 tahun sebesar 81,3%.

Subjek dengan usia 22 dan 23 tahun dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa semester 8. Dimana pada tingkatan tersebut mahasiswa memasuki periode mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam mengerjakan skripsi tidak jarang mahasiswa dituntut untuk melakukan yang sempurna. Hal ini dapat memunculkan perilaku perfeksionisme karena mahasiswa mulai kritis terhadap apa yang dikerjakan dan mengharapkan hasil yang sempurna tanpa revisi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa kategorisasi perfeksionisme tinggi didominasi oleh mahasiswa semester 8 sebesar 90,3%.

Berbeda dengan perfeksionisme, berdasarkan tingkatan semester stres akademik tinggi didominasi oleh mahasiswa pada semester 1-2 sebesar 92,9%. Hal ini disebabkan mahasiswa awal masih membutuhkan penyesuaian diri dengan lingkungan baru di universitas. Sejalan dengan hasil penelitian [1] pada 170 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Islam Indonesia mengungkapkan bahwa 32,3% mahasiswa mengalami stres akademik sebagai akibat dari penyesuaian diri. Kemudian dalam penelitian [2] juga mengungkapkan bahwasanya mahasiswa tahun pertama menampilkan tingkat stres yang signifikan sebesar 90% dan lebih tinggi dari mahasiswa tahun kedua dan ketiga.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mahasiswa laki-laki lebih mendominasi kategori perfeksionisme tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan yaitu 96,7%. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan temuan [31], dimana dalam penelitiannya menunjukkan bahwa nilai perfeksionisme perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil analisis kategori stres akademik tinggi didominasi oleh mahasiswa perempuan sebesar 78,6%. Sejalan dengan hasil penelitian [32] mengenai korelasi antara jenis kelamin dengan stres, perempuan lebih sensitif mengalami peningkatan tingkat kecemasan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dikarenakan oleh kecenderungan perempuan yang lebih mudah sensitif dan khawatir terhadap kekurangan yang mereka rasakan.

Perempuan lebih rentan mengalami peningkatan tingkat stres karena kecenderungan mereka mengandalkan emosi dalam penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan. Sebaliknya, laki-laki menggunakan pemikiran rasional ketika menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah [33]. Laki-laki menunjukkan kapasitas yang lebih besar dalam pengambilan keputusan secara otonom dibandingkan perempuan. Secara biologis, kesenjangan hormonal dan keadaan psikologis antara perempuan dan laki-laki menimbulkan variasi emosi. Pria menunjukkan stabilitas emosi yang lebih baik karena pengaruh hormon testosteron dan progesteron, namun wanita cenderung mengalami

peningkatan kecemasan dan kepekaan terhadap keadaan tertentu sebagai akibat dari efek hormon estrogen.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang. Perfeksionisme memiliki pengaruh positif terhadap stres akademik yang memiliki arti semakin tinggi tingkat perfeksionisme mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme maka semakin rendah pula tingkat stres akademiknya. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] A. A. Syafitri, “*Hubungan perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa,*” Skripsi, Universitas Indonesia, 2023.
- [2] A. M. Langi, “Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas X yang bekerja paruh waktu,” Tesis Sarjana, Universitas Pelita Harapan, 2023.
- [3] A. Macedo, M. Marques, and A. T. Pereira, “*Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors,*” *International journal of clinical neuroscience and mental health*, 2014. doi: [10.21035/ijcnmh.2014.1.6](https://doi.org/10.21035/ijcnmh.2014.1.6)
- [4] B. M. Gadzella, and W. G. Masten, “*An analysis of the categories in the student-life stress inventory,*” *American Journal Of Psychological Research*, vol. 1, no. 1, pp. 1-10, 2005.
- [5] C. Senra, M. Hipolito, and F. Ferreira, “*Exploring the link between perfectionism and depressive symptoms Contribution of rumination and defense styles,*” Wiley, pp. 1053–1066, 2017. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.22571>
- [6] D. M. Dunkley, T. Mandel, and D. Ma, “*Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later,*” *Journal of Counseling Psychology*, vol. 61, no. 4, pp. 616–633, 2014. doi: <https://doi.org/10.1037/cou0000036>
- [7] D. Nurcahyani, and E. Prastuti, “Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu,” *PSIKOVIDYA*, vol. 24, no. 2, pp. 94-101, 2021. doi: <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- [8] E. Bowers, “*The everything guide to coping with perfectionism,*” Avon, Mass: Adams Media, 2012.
- [9] E. Handayani, N. and Nirmalasari, “Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan,” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol. 11, pp. 63–66, 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk311>
- [10] E. P. Sarafino, and T. W. Smith, “*Health psychology biopsychosocial interactions. Amerika,*”

Wiley, 2014.

- [11] E. P. Y. Chyu, and J. K. Chen, “*The Correlates of Academic Stress in Hong Kong*,” *Int J Environ Res Public Health*. Vol. 19, no. 7, 2022 doi: [https://10.3390/ijerph19074009](https://doi.org/10.3390/ijerph19074009)
- [12] E. Sujadi, “Perfeksionisme, stres, dan *burnout* akademik pada mahasiswa: Analisis *structural equation modeling*,” *Jurnal Counseling Care*, vol. 7, no. 1, pp. 41-51, 2023. doi: <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>
- [13] F. Fahrianti, and Nurmina, “Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 5, no. 1, pp. 1297–1302, 2021.
- [14] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, “Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama,” *Motiva: Jurnal Psikologi*, vol. 4, no. 1, pp. 11-18, 2021.
- [15] I. A. Amanah,, “Hubungan antara perfeksionisme dan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas unggulan tingkat sekolah menengah atas di Sidoarjo,” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018.
- [16] I. K. Siregar, and S. R. Putri, “Hubungan *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa,” *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, vol. 6, no. 2, pp. 91-95, 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- [17] J. Stoeber, “*How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism: Further findings*,” *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, vol. 37, no. 4, pp. 611-623, 2015. doi: <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9485-y>
- [18] K. N. Zakiah, “Hubungan gegar budayadengan stres mahasiswa baru pulau jawa di Universitas Jember,” Skripsi, Universitas Jember, 2019.
- [19] L. Sand, T. Boe, R. Shafran, K. M. Stormark, and M. Hysing, “*Perfectionism in Adolescence: Associations With Gender, Age, and Socioeconomic Status in a Norwegian Sample*,” *Frontiers: Public Health*, vol. 9, pp. 1-9, 2021.
- [20] M. G. Kadapatti, and A.H.M. Vijayalaxmi, “*Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students*,” *Indian Journal Science*, vol. 3, no. 1, 2012.
- [21] M. P. Yuda, I. Mawarti, and M. Mutmainnah, “Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi,” *Inang Masak Nursing Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 38-42, 2023. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- [22] N. O. Alvin, “*Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak Anda*,” Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- [23] P. E. Ratitya, “*Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik di kalangan mahasiswa*,” (Skripsi diterbitkan), Universitas Katolik Soegijapranata, 2022.
- [24] P. L. Hewitt, G. L. Flett, W.T. Donovan, and S. Mikail, “*The multidimensional perfectionism*

- scale: reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples,” Journal of consulting and clinical psychology*, vol. 3, no. 3, pp. 464-468 1991. doi: [10.1037/1040-3590.3.3.464](https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464)
- [25] Rosyidah, Efendi, Arfah, and Pratami, “Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas,” *Jurnal Abdi*, vol. 2, no. 1, pp. 33-39, 2020.
- [26] S. A. Calysta, and T. K. Ambarini, “Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK YP 17-1 Malang,” *Afeksi: Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 3, pp. 54–63, 2024. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v3i3.2046>
- [27] S. E. Wilks, “*Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students.*” vol. 9, no. 2, pp. 106–125, 2008. doi: <https://doi.org/10.18060/51>
- [28] Sholahuddin, “*Hubungan religiusitas dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.*” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2020
- [29] T. Curran, and A. P. Hill, “*Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016.*” *Psychological Bulletin*, vol. 145, no. 4, pp. 410–429, 2019.
- [30] W. Musikhah, and D. Nastiti, “*Academic Stress of University of Muhammadiyah Sidoarjo Students Who Study While Working Class of 2021.*” *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, vol. 2, 2022. doi: <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1543>
- [31] W. Leha, A. Razak, and A. Ridfah, “Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa,” *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, Vol 3, No.2, pp. 96 – 109, 2022. doi: [10.30984/jiva.v3i2.2213](https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213)
- [32] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, “Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik,” *Pros. Semin. Nas. Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, pp. 142-149, 2019.
- [33] W. T. Hendarto, and K. D. Ambarwati, “Perfeksionisme dan distress psikologis pada mahasiswa,” *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, vol. 11, no. 2, pp. 148-159, 2020. doi: [10.23887/jjbk.v11i2.30524](https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524)