

HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Warsito Leha, Ahmad Razak, Ahmad Ridfah

Universitas Negeri Makassar

warsitocito3@gmail.com, ahmad7106@unm.ac.id, ridfah@yahoo.com

ABSTRACT

Students generally have a targeted achievement standard. Related to the setting of these standards, some students want high standards of achievement or perfectionism. This can lead to pressure and lead academic stress. This study aims to determine the relationship between perfectionism and academic stress in Makassar State University students. Participants in this study were 150 students at Makassar State University using an accidental sampling technique. The measuring instrument used in this research is the perfectionism scale and the academic stress scale. Analysis of the data used in this research is Spearman rho correlation which is processed using SPSS 24.0 for windows. The results of this study indicate that there is a significant relationship between perfectionism and academic stress in Makassar State University students with $p = 0.001$ (<0.01). This research implies that it can be an illustration of perfectionism with academic stress on students at Makassar State University

Keywords: Academic stress, perfectionism, student.

ABSTRAK

Mahasiswa pada umumnya memiliki standar pencapaian yang ditargetkan. Terkait dengan penetapan standar tersebut, terdapat mahasiswa yang menginginkan standar pencapaian yang tinggi atau perfeksionisme. Hal inilah yang dapat memunculkan tekanan dan berujung pada stres akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengungkap hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Sebanyak 150 orang yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling* sebagai responden. Skala perfeksionisme dan skala stres akademik adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Spearman rho* yang diolah menggunakan SPSS 24.0 *for windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar dengan nilai $p=0,001$ ($<0,01$). Implikasi dalam penelitian ini adalah dapat menjadi gambaran mengenai perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

Kata Kunci: Mahasiswa, perfeksionisme, stres akademik.

PENDAHULUAN

Stres merupakan permasalahan yang tidak terlepas dari kehidupan individu termasuk salah satunya adalah mahasiswa. Siregar dan Putri (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa dituntut agar dapat memahami konsep, menggambarkan permasalahan dan menemukan solusi permasalahan dengan kapasitasnya yang semakin tinggi. Apabila

tidak mampu memenuhi pengharapan tersebut maka dapat menimbulkan stres pada mahasiswa tersebut. Musradinur (2016) mengemukakan bahwa secara umum stres dapat diartikan sebagai pola adaptasi umum dalam menghadapi sumber stres yang dapat berasal dari internal dan eksternal individu tersebut. Arbi dan Ambarini (2018) mengemukakan bahwa dalam stres dapat digambarkan dengan

situasi dimana individu tidak menyadari sejauh mana hubungan antara sumber daya yang dimiliki dengan seberapa besar tekanan yang diterima individu tersebut.

Stres merupakan bagian yang sering ditemukan di kehidupan sehari-hari di lingkungan akademik. Siregar dan Putri (2019) berpendapat bahwa stres akademik merupakan masalah yang mencakup pandangan mahasiswa terhadap sejumlah tuntutan bidang yang harus dikuasai dan mencakup pandangan tentang waktu untuk menyelesaikan tuntutan tersebut. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengemukakan bahwa stres akademik yaitu tekanan akibat kondisi akademik yang dipersepsikan secara subjektif oleh individu. Mulya dan Indrawati (2016) mengatakan stres akademik merupakan tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua dan tugas pekerjaan rumah, serta lingkungan kelas yang kurang nyaman dan kemudian menimbulkan perasaan cemas, tekanan fisik dan mental, tegang serta perasaan khawatir.

Mulya dan Indrawati (2016) mengemukakan bahwa mahasiswa dapat mengalami stres akademik apabila banyaknya *deadline*, atau tuntutan mengerjakan tugas serta tekanan untuk meraih hasil yang memuaskan. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengemukakan bahwa tuntutan akademik

dapat berujung pada reaksi fisik, perilaku, kognitif, dan perasaan negatif. Stres akademik merupakan salah satu kondisi yang disebabkan oleh adanya perilaku perfeksionisme. D'souza, Egan, dan Rees (2011) mengemukakan bahwa stres memiliki pengaruh yang signifikan pada hubungan antara perfeksionisme dan kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan.

Hasil riset yang dikemukakan oleh Finley (2020) terhadap 184 mahasiswa keperawatan di University of Missouri St Louis mengungkap bahwa mahasiswa yang merasakan stres akademik diakibatkan oleh kecenderungan perfeksionisme. Berdasarkan kuesioner data awal yang telah disebar ke 31 mahasiswa Universitas Negeri Makassar didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 90,3% (28) mahasiswa menganggap bahwa hasil sempurna dalam pekerjaan merupakan hal yang penting, 87,1% (27) mengatakan bahwa akan tetap berusaha mencapai hasil yang sempurna meskipun dengan keterbatasan yang dimiliki, 100% (31) mahasiswa mengatakan akan merasakan kekecewaan saat mengalami kegagalan dalam suatu pekerjaan, 70,9% (22) mahasiswa merasakan stres ketika terlalu memaksakan hasil sempurna, 67,7% (21) mahasiswa menganggap bahwa orang lain memiliki pengharapan

agar mahasiswa bisa mencapai hasil yang sempurna. Sebanyak 90,3% (28) mahasiswa merasa terganggu dari segi pikiran akibat dari terlalu memaksakan hasil yang sempurna dalam mengerjakan tugas kuliah. Sebanyak 80,6% (25) mahasiswa mengemukakan bahwa dalam mengerjakan tugas kuliah merasa lelah saat memaksakan diri untuk tidak melakukan kesalahan sedikitpun. Dari segi emosi sebanyak 70,9% (22) mahasiswa merasa tidak stabil secara emosi ketika menargetkan hasil yang diluar kemampuannya. Sebanyak 41,9% (13) mahasiswa merasa susah menerima kesalahan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

Lasaril, Marjohan, dan Karneli (2019) mengemukakan bahwa perfeksionisme merupakan keinginan yang sempurna serta *personal standard* yang tinggi, terlalu kritis menilai diri, dan disertai dengan perasaan khawatir akan evaluasi orang lain. Setiawan dan Faradina (2018) mengemukakan bahwa perfeksionisme mencakup kecenderungan untuk menetapkan standar tinggi pada diri sendiri, individu lain, serta memiliki keyakinan bahwa individu lain punya tuntutan akan hasil sempurna atas pencapaiannya.

Individu yang menetapkan standar pencapaian tinggi baiknya mampu

mempertimbangkan potensi yang dimiliki agar mampu mengimbangi tujuan yang ingin dicapai. Novera dan Thomas (2018) mengemukakan bahwa perfeksionisme merupakan bentuk aktualisasi diri yang mencakup ambisi akan tujuan terbaik, memiliki tuntutan *irrational* tentang kesempurnaan, dan sulit menerima sesuatu yang tidak sesuai standar dan apa yang dikehendakinya. Perfeksionisme juga dapat membuat individu menjadi memiliki ketakutan atau rasa kekhawatiran atas kesalahan. Ratna dan Widayat, (2013) mengemukakan bahwa kekhawatiran tersebut muncul ketika individu merasa tidak menyelesaikan tugas dengan baik meskipun sudah melakukan pekerjaan dengan hati-hati. Merujuk pada uraian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengungkap hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Makassar. Sampel pada

penelitian ini sebanyak 150 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penarikan sampel dilakukan dengan cara menargetkan waktu yang akan diperlukan dalam pengambilan data. Waktu yang dibutuhkan untuk mengumpulkan data dari 150 subjek tersebut adalah tiga minggu.

Skala pada penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Variabel perfeksionisme diukur menggunakan skala perfeksionisme, diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Wijaya (2018) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Stairs dkk. (2012) yang terdiri dari 33 aitem dengan skor satu sampai lima . Terdapat sembilan aspek yaitu *high standards, order, perfectionism toward others, reactivity to mistakes, precieved pressure from others, dissatisfaction, detail and checking, statisfaction, dan black and white thinking*. Daya diskriminasi aitem skala perfeksionisme yang dinyatakan diterima memiliki koefisien korelasi antara 0,257 – 0,501. Hasil perhitungan reliabilitas pada aplikasi SPSS 24.0 *for windows* skala

perfeksionisme menampilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,874. Sehingga bisa dikatakan skala perfeksionisme memiliki kategori reliabilitas bagus.

Skala stres akademik dalam penelitian ini diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Kasim (2018) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lin dan Chen (2009), terdiri dari 16 aitem dengan pemberian skor satu sampai lima. Terdapat tujuh aspek yang ada pada variabel stres akademik yaitu *stress from teachers, stress from result, stress from test, studying ingroup stress, peer stress, time management stress, dan self-inflicted stress*. Daya diskriminasi aitem skala stres akademik yang dinyatakan diterima memiliki koefisien korelasi antara 0,257 – 0,647. Hasil perhitungan reliabilitas pada aplikasi SPSS 24.0 *for windows* pada skala stres akademik menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0,835. Dengan semikian, bisa dikatakan bahwa skala stres akademik memiliki kategori reliabilitas bagus.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	41	27,3%
Perempuan	109	72,7%
Total	150	100%

Berdasarkan tabel 1, dijelaskan bahwa pada penelitian ini terdapat 41 responden jenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 27,3% dan 109 responden jenis

kelamin perempuan dengan persentase sebesar 72,7%.

Tabel 2. Deskripsi responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
Remaja Akhir	20	13,3%
Dewasa Awal	130	86,6% %
Total	150	100%

Pada deskripsi responden berdasarkan usia dijelaskan bahwa terdapat 1 orang responden yang berusia 18 tahun dengan persentase 0,7%, 19 orang responden berusia 19 tahun dengan persentase 12,7%, 26 orang responden berusia 20 tahun dengan persentase 17,3%, 43 orang responden berusia 21 tahun dengan

persentase 28,7%, 38 orang responden berusia 22 tahun dengan persentase 25,3%, 19 orang responden berusia 23 tahun dengan persentase 12,7%, 3 orang responden berusia 24 tahun dengan persentase 2%, dan 1 orang responden berusia 29 tahun dengan persentase 0,7%.

Tabel 3. Deskripsi data penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Perfeksionisme	33	165	99	22
Stres Akademik	16	80	48	10,6

Tabel 3 menunjukkan bahwa *mean* skala perfeksionisme 99 dan standar deviasi sebesar 22. Nilai minimum skala perfeksionisme sebesar 33. Nilai maksimum skala perfeksionisme adalah

165. Adapun *mean* skala stres akademik adalah 48 dan standar deviasi sebesar 10,6. Nilai minimum skala stres akademik sebesar 16. Nilai maksimum dari skala variabel stres akademik sebesar 80.

Tabel 4. Deskripsi perfeksionisme

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X < 77$	0	0%	Rendah
$77 \leq X < 121$	66	44%	Sedang
$121 \leq X$	84	56%	Tinggi

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 66 dari 150 mahasiswa berada dalam kategori perfeksionisme sedang dengan persentase sebesar 44%, dan terdapat 84 dari 150 mahasiswa berada dalam kategori

perfeksionisme tinggi dengan persentase sebesar 56%. Persentase menunjukkan bahwa perfeksionisme pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar cenderung pada kategori tinggi.

Tabel 5. Deskripsi stres akademik

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X < 37$	4	2,6%	Rendah
$37 \leq X < 59$	108	72%	Sedang
$59 \leq X$	38	25,3%	Tinggi

Tabel 9 menunjukkan bahwa terdapat 4 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres akademik rendah dengan persentase sebesar 2,6%. Terdapat 108 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres akademik sedang dengan persentase sebesar 72%. Terdapat 38 dari

150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres akademik tinggi dengan persentase sebesar 25,3%. Persentase menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Hasil uji korelasi *spearman rho*

Variabel	r	p-value	Keterangan
Perfeksionisme Stres Akademik	0,275	0,001 ($p < 0,01$)	Sangat signifikan

Hasil analisis menunjukkan taraf signifikansi $p < 0,001 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan teknik korelasi *Spearman rho*, adalah terdapat hubungan

yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Tabel 7. Korelasi setiap aspek pada kedua variabel

	S	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
P	0,001**	0,190	0,023*	0,017*	0,018*	0,000**	0,027*	0,039*
P1	0,001**	0,322	0,010*	0,003**	0,132	0,000**	0,009**	0,089
P2	0,259	0,478	0,964	0,315	0,185	0,060	0,476	0,589

P3	0,001**	0,417	0,009**	0,008**	0,092	0,000**	0,022*	0,041*
P4	0,020*	0,082	0,004**	0,029*	0,266	0,079	0,124	0,024*
P5	0,001**	0,562	0,016	0,127	0,019	0,000**	0,089	0,053
P6	0,000**	0,006**	0,000**	0,001**	0,006**	0,000**	0,062	0,001**
P7	0,288	0,536	0,395	0,182	0,081	0,033*	0,243	0,803
P8	0,179	0,691	0,598	0,024*	0,382	0,011*	0,873	0,953
P9	0,001**	0,027*	0,000**	0,276	0,013*	0,161	0,005**	0,000**

Ket:

* : signifikan

** : sangat signifikan

S : stres akademik

S1: aspek *stress from teachers*

S2: aspek *stress from result*

S3: aspek *stress from test*

S4: aspek *studying ingroup stress*

S5: aspek *peer stress*

S6: aspek *time management stress*

S7: aspek *self-inflicted stress*

P : perfeksionisme

P1: aspek *high standards*

P2: aspek *order*

P3: aspek *perfectionism toward others*

P4: aspek *reactivity to mistakes*

P5: aspek *preceived preasure from others*

P6: aspek *dissatisfaction*

P7: aspek *detail and checking*

P8: aspek *statisfaction*

P9: aspek *black and white thinking*

Tabel 2. Uji-t 2 sampel pada variabel perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Ket
Laki-laki	41	122,927	0,620	Tidak ada perbedaan
Perempuan	109	121,615		

Nilai signifikansi variabel perfeksionisme berdasarkan pada jenis kelamin adalah 0,620 (>0,05). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara perfeksionisme pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Tabel 3. Uji-t 2 sampel pada variabel stres akademik menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Ket
Laki-laki	41	54,780	0,767	Tidak ada perbedaan
Perempuan	109	54,367		

Nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel stres akademik berdasarkan pada jenis kelamin adalah 0,767 (>0,05). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Tabel 4. Uji-t 2 sampel pada variabel perfeksionisme berdasarkan perbedaan usia.

Usia	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Ket
Remaja akhir	20	120,100	0,533	Tidak ada perbedaan
Dewasa awal	130	122,262		

Nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel perfeksionisme berdasarkan pada usia adalah 0,533 ($>0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan

perfeksionisme berdasarkan usia pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

Tabel 5. Uji-t 2 sampel pada variabel stres akademik berdasarkan perbedaan usia.

Usia	N	Mean	Sig. (2-tailed)	Ket
Remaja akhir	20	56,100	0,307	Tidak ada perbedaan
Dewasa awal	130	54,231		

Nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel stres akademik berdasarkan pada usia sebesar 0,307 ($>0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik berdasarkan usia pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

Stairs dkk. (2012) mengemukakan bahwa perfeksionisme merupakan ciri kepribadian individu yang menetapkan standar tinggi dan sangat mementingkan pencapaian atas standar tersebut. Apriani (2019) mengemukakan bahwa perfeksionisme terjadi pada individu apabila individu tersebut memiliki kecenderungan untuk menetapkan standar yang tinggi untuk mencapai kesempurnaan.

PEMBAHASAN

Data perfeksionisme menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar berada pada skor perfeksionisme tinggi. Hasil data menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki kategori perfeksionisme rendah, 66 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori perfeksionisme sedang dengan persentase sebesar 44%, terdapat 84 orang dari 150 mahasiswa berada dalam kategori perfeksionisme tinggi dengan persentase sebesar 56%.

Data stres akademik menunjukkan sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar memiliki skor stres akademik sedang. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat 4 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres akademik rendah dengan persentase sebesar 2,6%. Terdapat 108 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres

akademik sedang dengan persentase sebesar 72%. Terdapat 38 dari 150 orang mahasiswa berada dalam kategori stres akademik tinggi dengan persentase sebesar 25,3%. Siregar dan Putri (2019) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan situasi yang terjadi karena tuntutan terhadap individu yang diharapkan dapat memahami konsep, memetakan masalah, dan menentukan pemecahan masalah yang tepat pada permasalahan yang dialami.

Nilai koefisien korelasi (r) dari hasil pengujian *Spearman rho* antara perfeksionisme dengan stres akademik yaitu $r=0,275$ dan nilai signifikansi sebesar $0,001$ ($p<0,01$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan nilai koefisien korelasi bisa dikatakan bahwa hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar berkorelasi secara positif. Artinya stres akademik yang dialami akan semakin tinggi apabila memiliki sikap perfeksionisme yang tinggi. Hasil temuan penelitian yang dikemukakan oleh Finley (2020) terhadap 184 mahasiswa keperawatan di University of Missouri St Louis (UMSL) menunjukkan bahwa ada hubungan bersiat signifikan

antara perfeksionisme dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Aspek *high standards* berkorelasi sangat signifikan dengan stres akademik. Dunkley, Mandel, dan Ma (2014) mengemukakan bahwa individu dengan standar pribadi dan *self-criticism* yang tinggi akan lebih rentan terhadap kesedihan dan penurunan pengaruh positif sehingga dapat menimbulkan stres. Aspek *perfectionism toward others* memiliki korelasi signifikan dengan stres akademik. Sejalan dengan hasil penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) yang mengatakan bahwa perfeksionisme terhadap orang lain memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Stres akademik yang dialami akan semakin tinggi apabila perfeksionisme tinggi.

Aspek *reactivity to mistakes* memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Lubis (2019) mengemukakan bahwa jika individu tidak dapat mencapai standar yang tinggi maka akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa kecewa, putus asa, dan perasaan tidak berharga. Aspek *percieved preassure from others* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hasil temuan penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) yang mengatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki persepsi tentang orang lain memberikan mereka tekanan

untuk menjadi sempurna maka akan muncul stres akademik.

Aspek *dissatisfaction* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hermawati dan Suganjar (2021) mengemukakan bahwa ketidakpuasan merupakan masalah yang menjadi awal timbulnya stres. Ketidakpuasan terjadi karena banyaknya tuntutan, aktivitas yang saling bertentangan, serta tanggungjawab dan wewenang yang tidak jelas. Aspek *black and white thinking* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Menurut Stairs dkk. (2012) aspek *black and white thinking* memiliki keterkaitan dengan neurotisme dan tampaknya melibatkan *subjective distress* serta respon yang maladaptif.

Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,620 ($>0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian Hartini (2020) mengemukakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin. Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan nilai

signifikansi 0,767 ($>0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian Erindana dkk. (2021) yang mengemukakan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan dengan stres akademik yang ada pada individu.

Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel perfeksionisme berdasarkan usia responden menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,533 ($>0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan perfeksionisme pada mahasiswa remaja akhir dan dewasa awal di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dayo & Faradina (2020) pada 343 orang penari mengemukakan bahwa 82% dari remaja akhir memiliki tingkat perfeksionisme tinggi dan 86% dari dewasa awal memiliki tingkat perfeksionisme tinggi. Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel stres akademik berdasarkan usia responden menunjukkan nilai signifikansi 0,307 ($>0,05$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa remaja akhir dan dewasa awal di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil penelitian Efrianti (2021) dikemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan

dilihat dari usia pada variabel stres akademik.

PENUTUP

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengungkap hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil analisis menunjukkan taraf signifikansi $p < 0,001 < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan teknik korelasi *Spearman rho*, adalah terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Lasaril, Marjohan, dan Karneli (2019) mengemukakan bahwa perfeksionisme merupakan keinginan yang sempurna serta *personal standard* yang tinggi, terlalu kritis menilai diri, dan disertai dengan perasaan khawatir akan evaluasi orang lain. Berdasarkan hasil temuan penelitian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil temuan penelitian yang dikemukakan oleh Finley (2020) terhadap 184 mahasiswa keperawatan di University of Missouri St Louis (UMSL) menunjukkan bahwa ada hubungan bersiat

signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Aspek *high standards* berkorelasi sangat signifikan dengan stres akademik. Dunkley, Mandel, dan Ma (2014) mengemukakan bahwa individu dengan standar pribadi dan *self-criticism* yang tinggi akan lebih rentan terhadap kesedihan dan penurunan pengaruh positif sehingga dapat menimbulkan stres. Aspek *perfectionism toward others* memiliki korelasi signifikan dengan stres akademik. Sejalan dengan hasil penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) yang mengatakan bahwa perfeksionisme terhadap orang lain memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Stres akademik yang dialami akan semakin tinggi apabila perfeksionisme tinggi.

Aspek *reactivity to mistakes* memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik. Lubis (2019) mengemukakan bahwa jika individu tidak dapat mencapai standar yang tinggi maka akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa kecewa, putus asa, dan perasaan tidak berharga. Aspek *percieved preassure from others* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hasil temuan penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) yang mengatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki persepsi tentang orang lain memberikan mereka tekanan

untuk menjadi sempurna maka akan muncul stres akademik.

Aspek *dissatisfaction* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Hermawati dan Suganjar (2021) mengemukakan bahwa ketidakpuasan merupakan masalah yang menjadi awal timbulnya stres. Aspek *black and white thinking* memiliki korelasi yang sangat signifikan dengan stres akademik. Menurut Stairs dkk. (2012) aspek *black and white thinking* memiliki keterkaitan dengan neurotisme dan tampaknya melibatkan *subjective distress* serta respon yang maladaptif.

Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian Hartini (2020) mengemukakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara perfeksionisme berdasarkan jenis kelamin. Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin responden menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian Erindana dkk. (2021) yang mengemukakan bahwa jenis

kelamin tidak memiliki hubungan dengan stres akademik yang ada pada individu.

Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel perfeksionisme berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perfeksionisme pada mahasiswa remaja akhir dan dewasa awal di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dayo & Faradina (2020) pada 343 orang penari mengemukakan bahwa 82% dari remaja akhir memiliki tingkat perfeksionisme tinggi dan 86% dari dewasa awal memiliki tingkat perfeksionisme tinggi. Hasil Uji-t 2 sampel (*independent-t test*) pada variabel stres akademik berdasarkan usia responden menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres akademik pada mahasiswa remaja akhir dan dewasa awal di Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan hasil penelitian Efrianti (2021) dikemukakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dilihat dari usia pada variabel stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, I., D. (2019). Pengaruh Perfeksionisme Siswa Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar (Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Samarinda). *Psikoborneo*. 8(1). 83-97.
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet

- Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*. 3(1). 1-12.
- Barseli, M, Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3). 143-148.
- D'souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011) The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists. *Behaviour Change*. 28(1). 17-28.
- Dayo, T. N., & Faradina, S. (2020). Perfeksionisme pada Penari: Adaptif atau Maladaptif ?. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. 6(1). 56-66.
- Efrianti, M. (2021). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Belajar Online. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Riau.
- Erindana, F.U.N., Nashori, H, F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 4(1). 11-17.
- Finley, A. (2020). *The Relationship among Perfectionism, Perceived Stress, and Coping in Baccalaureate Nursing Students* (Doctoral dissertation, University of Missouri-Saint Louis).
- Hartini, F. (2020). Pengaruh Kepribadian Big-Five, Perfeksionisme, dan Parental Carreer-Related Behavior terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir pada Remaja. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hermawati, R., & Sujanjar, S. (2021). Beban Kerja dan Konflik Kerja Sebagai Penjelaras Terjadinya Stress Kerja Pelaut. *Majalah Ilmiah Bahari Jogja*. 19(1). 40-50.
- Kasim, M. I. (2018). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Lasaril, D., M., L, Marjohan, & Karneli, Y. (2019). Kontribusi locus of control dan perfeksionis terhadap prokrastinasi akademik siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling di SMAN 10 Padang. *Jurnal Sosial Humaniora*. 2(1). 42-53.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universites and Collages of Technology. *World Transaction on Engginering and Technology Education*. 7(2).
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau dari Perfeksionisme pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*. 2(2). 25-40.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Musradinur. (2016). Stress dan cara mengatasinya dalam prespektif psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2). 183-200.
- Novera, D, A., & Thomas, P. (2018). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi terhadap prokrastinasi akademik (studi kasus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi FE UNNES). *Economic Education Analysis Journal*. 7(1). 45-58.
- Ratna, P. T., & Widayat, I. W. (2013) Perfeksionisme pada remaja gifted (Studi kasus pada peserta didik kelas akselerasi di SMAN 5 Surabaya). *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2(3). 144-152.
- Saraswati, S. D., & Hernawa, T. M. R. (2022). Perfeksionisme dan Stres Mengerjakan Skripsi. *Suksama: Jurnal*

- Psikologi Universitas Sanata Dharma.*
3(1). 4-20.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018).
Perfeksionisme dengan prokrastinasi
akademik dalam menyelesaikan skripsi
pada mahasiswa Universitas Syiah
Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi*
Unsyiah. 1(2). 20-36.
- Siregar, I., K & Putri, S. R. (2019).
Hubungan self-efficacy dan stres
akademik mahasiswa. *Consilium:*
Berkala Kajian Konseling dan Ilmu
Keagamaan. 6(2). 91-95.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T.
C., Combs, J. L., & Settles, R. E.
(2012). Clarifying the construct of
perfectionism. *Assessment,* 19(2),
146-166.
- Wijaya, Y. M. A. (2018). Hubungan antara
Perfeksionisme dan Kecenderungan
Anorexia Nervosa pada Mahasiswi
yang Berstatus Sebagai Model.
Skripsi. Yogyakarta: Universitas
Islam Indonesia.