

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang terlibat dalam kegiatan akademik di suatu institusi perguruan tinggi yang rentan akan pengaruh stres akademik. Menurut temuan Yuda et al. (2023), dari 97 mahasiswa akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi angkatan 2019, mahasiswa mengalami stres ringan sebesar 3,1%, stres sedang sebesar 89,6%, dan stres berat sebesar 7,3% akibat tekanan mengerjakan skripsi. Kemudian pada penelitian Erindana et al. (2021) pada 170 mahasiswa awal Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Islam Indonesia mengungkapkan bahwa 32,3% mahasiswa mengalami stres akademik akibat dari penyesuaian diri. Temuan Musikhah dan Nastiti (2022) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo angkatan 21 yang bekerja, didapatkan 66% mahasiswa menderita stres sedang, 22% menderita stres tinggi, dan 12% menderita rendah. Stres akademik merupakan perpaduan dari beberapa tantangan akademik yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya (Vijayalaxmi, 2012).

Nurchayani dan Prastuti (2020) meneliti 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. Kemudian Calysta dan Ambarini (2024) menyelidiki 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.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, 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, tidak 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. Alvin (2007) menyatakan bahwa 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. Kemudian stres akademik menurut penelitian terdahulu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self efficacy*, strategi koping, prokrastinasi, penyesuaian diri, dan perfeksionisme (Siregar & Putri, 2020; Langi, 2023; Erindana et al., 2021; Leha et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menggunakan perfeksionisme sebagai variabel bebas untuk penelitian ini. Chyu dan Chen (2022) melakukan sebuah 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. Kemudian penelitian

Sujadi (2023) menunjukkan bahwa perfeksionisme mempengaruhi stres akademik secara signifikan dengan nilai korelasi 0.329, melebihi korelasi dari faktor-faktor yang lain.

Penelitian terdahulu mengenai perfeksionisme dengan stres akademik menuai hasil yang pro dan kontra. Berdasarkan hasil temuan Ratitya (2022) bahwa perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif. Kemudian, penelitian Warsito et al. (2022), juga menunjukkan adanya korelasi positif yang diamati di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar antara perfeksionisme dengan stres akademik. Korelasi positif ini menunjukkan bahwa ketika perfeksionisme meningkat maka stres akademik juga meningkat, begitu sebaliknya. Sedangkan hasil penelitian Syafitri et al. (2023) 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 perbedaan tersebut membuat peneliti ingin mengkaji ulang mengenai pengaruh perfeksionisme dengan stres akademik pada populasi yang berbeda yaitu pada mahasiswa di Kota Malang.

Perfeksionisme adalah upaya tanpa henti demi menggapai kesempurnaan, yang ditandai dengan penerapan standar yang ketat pada pribadi dan individu lain (Browsers, 2012). Lebih lanjut Browsers (2012) menambahkan bahwa pola pikir perfeksionisme ini dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan karena seseorang tidak dapat menemukan kepuasan dalam pencapaiannya. Chyu dan Chen (2022) 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.

Berdasarkan dua ahli diatas, dapat diketahui bahwasanya perfeksionisme merupakan sebuah kepribadian dimana individu dalam mencapai suatu tujuan menerapkan standar yang tinggi kepada diri sendiri maupun orang lain dikarenakan pola pikir yang kurang rasional. Pola pikir yang tidak rasional tersebut meliputi: 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 (Romas & Sarma, dalam Amanah 2018).

Ketidakrasionalan pola pikir perfeksionis ini berangkat dari kegagalan di masa lampau yang menimbulkan kekhawatiran akan gagal pula di masa mendatang. Demi tidak mengalami 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.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal 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.

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 (Stevens & Pfof, dalam Klibert et al., 2005). Selain itu, meta-analisis Curran dan Hill (2019) 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 (Curran dan Hill; dalam Ratitya, 2022).

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 (Stoeber, 2015; Senra et al., 2017; Oktavia et al., 2019; Sholahuddin, 2020; Hendaro & Ambarwati, 2020). Kemudian, individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami disfungsi klinis, seperti perilaku bunuh diri, masalah interpersonal, kelelahan, dan stres mengenai pekerjaan (Hewitt et al., 2017). 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.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas maka peneliti hendak mengkaji lebih lanjut mengenai perfeksionisme dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul “Pengaruh Perfeksionisme terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu guna mengetahui apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Secara umum, manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini meliputi:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang berharga untuk kemajuan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan topik stres akademik.

Diharapkan pula hasil penelitian ini dapat membantu peneliti selanjutnya sebagai referensi pendukung ketika akan mengkaji isu-isu yang serupa.

2. Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan ilmu pengetahuan bagi masyarakat secara luas, khususnya mahasiswa, orang tua, dosen, maupun psikolog klinis, mengenai dampak perfeksionisme terhadap stres akademik