

# HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN KEPUASAN HIDUP AKADEMIK PADA MAHASISWA

## *JUDUL RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND ACADEMIC LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS*

**Wildan Fakhrur Rozy<sup>1</sup>, Anwar<sup>2</sup>**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810321@student.mercubuana-yogya.ac.id.ac.id

+62851-5678-2227

### **Abstrak**

Kepuasan hidup akademik merupakan salah satu indikator penting dalam kesejahteraan mahasiswa, namun data menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup akademik mahasiswa di Indonesia masih memprihatinkan. Berbagai faktor dapat memengaruhi kepuasan hidup akademik, dan salah satu faktor yang berperan adalah perfeksionisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian sebanyak 420 mahasiswa yang memenuhi kriteria. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepuasan hidup akademik dan skala perfeksionisme. Analisis data menggunakan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa dengan nilai  $r_{xy} = -0.382$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis diterima. Hal ini berarti semakin tinggi perfeksionisme, maka cenderung rendah kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Perfeksionisme memberikan kontribusi sebesar 14,6% terhadap menurunnya kepuasan hidup akademik, sedangkan 85,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain..

**Kata Kunci:** Kepuasan Hidup Akademik, Perfeksionisme, Mahasiswa.

### **Abstract**

*Academic life satisfaction is an important indicator of student well-being, but data shows that the level of academic life satisfaction among students in Indonesia is still concerning. Various factors can affect academic life satisfaction, and one of the factors that plays a role is perfectionism. This study aims to determine the relationship between perfectionism and academic life satisfaction in students. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between perfectionism and academic life satisfaction in students. This study uses a correlational quantitative method with a research subject of 420 students who meet the criteria. The data collection method uses an academic life satisfaction scale and a perfectionism scale. Data analysis uses product moment correlation analysis. The research results show that there is a negative relationship between perfectionism and academic life satisfaction in students with a value of  $r_{xy} = -0.382$  ( $p < 0.05$ ), which means the hypothesis is accepted. This means that the higher the perfectionism, the lower the academic life satisfaction tends to be in students. Perfectionism contributes 14.6% to the decrease in academic life satisfaction, while the remaining 85.4% is influenced by other factors.*

**Keywords:** Academic Life Satisfaction, Perfectionism, Students.

## **PENDAHULUAN**

Kemajuan suatu bangsa ditentukan dari kualitas sumber daya manusia yang

tersedia. Meskipun zaman sekarang mengalami perkembangan yang pesat, namun hal tersebut tidak akan berarti apa-

apa jika tidak didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas (Mantiri, 2019). Salah satu faktor yang memainkan peran penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas adalah Pendidikan (Achyana, 2016). Hal ini sesuai dengan UU SISDIKNAS No. 20 Tahun 2003, yang mendefinisikan pendidikan sebagai usaha terencana untuk menciptakan proses belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi diri mereka. Melalui pendidikan, peserta didik diharapkan mampu memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian yang baik, kecerdasan, budi pekerti luhur, serta keterampilan yang berguna bagi kehidupan pribadi, masyarakat, bangsa, dan negara (Alpian dkk, 2019). Lembaga Pendidikan yang saat ini diharapkan dalam kemampuannya untuk menghasilkan lulusan yang berdaya saing kuat adalah perguruan tinggi.

Menurut Astin (1993), perguruan tinggi tidak hanya memberikan pengetahuan akademik, tetapi juga membentuk kepribadian dan keterampilan sosial mahasiswa. Perguruan tinggi menjadi tempat di mana mahasiswa dapat mengembangkan potensi diri mereka melalui berbagai pengalaman belajar, baik di dalam maupun di luar kelas. Mahasiswa lulusan dari perguruan tinggi diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan saja, melainkan juga keterampilan, keahlian, dan kompetensi untuk menjadi kreatif, inovatif di era

globalisasi saat ini, oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk memanfaatkan masa perkuliahan dengan sebaik-baiknya (Marlina, 2019).

Masa perkuliahan merupakan periode yang krusial dalam kehidupan seorang mahasiswa, di mana mereka tidak hanya belajar ilmu pengetahuan, tetapi juga mengembangkan diri secara pribadi dan sosial. Memanfaatkan masa perkuliahan dengan baik dapat memberikan pengalaman yang berharga dan mendukung pencapaian kepuasan hidup akademik. Menurut penelitian oleh Astin (2018), keterlibatan aktif dalam kegiatan perkuliahan, seperti diskusi kelas, seminar, dan proyek kelompok, berkontribusi pada peningkatan kepuasan akademik mahasiswa. Keterlibatan ini tidak hanya memperdalam pemahaman materi, tetapi juga menciptakan hubungan sosial yang positif, yang dapat meningkatkan rasa memiliki dan keterikatan terhadap lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa yang memanfaatkan masa perkuliahan dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Kegiatan seperti magang, penelitian, atau partisipasi dalam organisasi mahasiswa memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan praktis dan profesional. Penelitian oleh Cummings dan McGowan (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam pengalaman praktis selama kuliah merasa lebih percaya diri dan puas dengan kemampuan mereka

saat memasuki dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman yang diperoleh selama masa perkuliahan tidak hanya berpengaruh pada prestasi akademik tetapi juga pada kesiapan karir dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Mahasiswa yang tidak memanfaatkan masa perkuliahan dengan baik berisiko mengalami kepuasan hidup akademik yang rendah. Ketidakaktifan dalam berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial, seperti diskusi kelas dan organisasi mahasiswa, dapat mengakibatkan kurangnya interaksi yang penting untuk memperkaya pengalaman belajar. Penelitian oleh Turohma (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak terlibat dalam kegiatan kampus cenderung merasa terasing dan kurang puas dengan pengalaman akademik mereka. Hal ini berdampak negatif pada motivasi belajar dan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan. Selain itu, mahasiswa yang tidak memanfaatkan masa perkuliahan juga melewatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan praktis yang diperlukan di dunia kerja. Kegiatan seperti magang dan proyek kelompok memberikan pengalaman berharga yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan karir. Penelitian oleh Rakhmawati dan Supriyadi (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan kampus

memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang pasif. Dengan demikian, ketidakaktifan dalam memanfaatkan masa perkuliahan tidak hanya menghambat pengembangan diri tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

Rojas (2020) menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan kampus berkorelasi positif dengan tingkat kepuasan hidup. Tanpa adanya interaksi sosial dan dukungan dari teman-teman seangkatan, mahasiswa dapat merasa kesepian dan tidak puas dengan pengalaman akademiknya. Dengan demikian, jelas bahwa ketidakefektifan dalam memanfaatkan masa perkuliahan dapat menyebabkan dampak serius terhadap kepuasan hidup akademik mahasiswa secara keseluruhan.

Kepuasan hidup adalah evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, yang mencakup berbagai aspek seperti hubungan sosial, kesehatan, pendidikan, dan pencapaian pribadi (Antaramian, 2017). Selain itu, Diener dan Biswas, (2008) berpendapat bahwa kepuasan hidup adalah individu menilai melalui proses kognitif mengenai hal baik yang dilakukan individu dalam hidupnya secara menyeluruh dalam posisi-posisi utama yang dianggap berpengaruh di hidup (domain satisfaction) contohnya dalam hubungan interpersonal, spiritualitas, aktivitas waktu luang,

pekerjaan, pendidikan, dan kesehatan. Di sisi lain, kepuasan hidup akademik merujuk pada perasaan puas yang dialami mahasiswa terkait dengan pengalaman dan pencapaian akademis mereka, dipengaruhi oleh motivasi belajar, partisipasi dalam kegiatan akademik, dan kemampuan menghadapi tantangan dalam lingkungan pendidikan (Zakaria & Halim 2017).

Tingkat kepuasan hidup mahasiswa di Indonesia menunjukkan angka yang cukup memprihatinkan. Rendahnya kepuasan hidup mahasiswa sering kali dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap hasil akademik mereka. Penelitian oleh Djaling dan Purba (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah, di mana ketidakpuasan terhadap prestasi akademik dapat menyebabkan stres dan dampak negatif pada kesejahteraan mental. Hal serupa ditemukan oleh Pratiwi dan Kumalasari (2021), yang mencatat bahwa 46,1% mahasiswa baru merasa kurang puas dengan kehidupan mereka, sebagian besar disebabkan oleh kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa perfeksionis, yang menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, sering kali merasa tidak puas ketika mereka gagal memenuhi ekspektasi tersebut. Hidayat (2023) menyoroti kasus-kasus serius di mana tekanan untuk mencapai hasil akademik menyebabkan perasaan putus asa,

bahkan hingga bunuh diri. Kiswantomono dan Theofanny (2021) juga melaporkan bahwa 45,83% dari 478 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Kristen Maranatha merasa tidak puas dengan kehidupan mereka, mengaitkan kondisi ini dengan stres akibat hasil studi yang tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan standar yang mereka tetapkan. Selain itu, penelitian oleh Novianti dan Alfiasari (2017) menemukan bahwa 46,1% mahasiswa tingkat pertama merasa tidak puas dengan kehidupan mereka karena pencapaian akademik yang dianggap tidak memadai target mereka.

Nogueira et al. (2019) dalam penelitiannya mengemukakan ada 2 aspek yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup akademik seseorang yaitu 1) Aspek *Personal Satisfaction* mencerminkan persepsi internal mahasiswa mengenai keterampilan, kompetensi, dan hubungan mereka dalam lingkungan akademik. Hal ini mencakup bagaimana mahasiswa mengevaluasi pencapaian akademis mereka sendiri, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri dan motivasi belajar. Selain itu, kualitas interaksi dengan teman sebaya dan dosen juga berperan penting dalam membentuk kepuasan pribadi. Hubungan yang baik dengan rekan-rekan dan pengajar dapat meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa, membuat mereka merasa lebih terhubung dan didukung dalam perjalanan akademis mereka. 2) *Aspek Satisfaction with Academic Environment* berkaitan dengan

kondisi eksternal yang memengaruhi pengalaman pendidikan mahasiswa. Aspek ini mencakup kecukupan fasilitas, sumber daya, dan metode pengajaran yang disediakan oleh institusi. Lingkungan fisik yang nyaman dan sumber daya yang memadai dapat meningkatkan efektivitas belajar mahasiswa. Selain itu, peluang untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler juga berkontribusi pada pengalaman akademis yang lebih seimbang. Kegiatan ini tidak hanya memperkaya pembelajaran tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Kamis, 28 November 2024 kepada 10 orang mahasiswa dari beberapa universitas diantaranya adalah UIN Sunan Kalijaga, Universitas Mercubuana Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Sebelas Maret Surakarta, dan Universitas Gadjah Mada. Wawancara dilakukan menggunakan aspek kepuasan hidup akademik yang telah dikemukakan oleh Nogueira et al. (2019) yaitu *personal satisfaction* dan *satisfaction with academic environment*. Hasil menemukan 7 dari 10 mahasiswa memiliki kepuasan hidup akademik yang masih dalam kategori rendah, hal tersebut ditunjukkan oleh mahasiswa yang merasa belum mencapai target akademik yang diharapkan, merasa kesulitan dalam mengelola waktu antara belajar dan kegiatan pribadi, serta

mengalami stres dan kecemasan yang tinggi terkait studi yang sedang mereka jalani.

Melalui wawancara tersebut didapatkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa tidak berkembang secara pribadi selama masa studi, kesulitan dalam menemukan makna dalam pembelajaran, harapan dan target yang ditetapkan terlalu tinggi, dan kurang puas dengan pencapaian akademik yang telah diraih. Selain itu, banyak mahasiswa yang juga mengungkapkan perasaan kesepian, kurangnya rasa memiliki terhadap komunitas kampus, dan kesulitan dalam membangun identitas diri, hal tersebut membuktikan bahwa aspek *personal satisfaction* masih tergolong rendah.

Dari hasil wawancara tersebut juga didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa merasa kurang terhubung dengan dosen dan teman sebaya, merasa fasilitas belajar tidak memadai, dan tidak puas dengan kualitas pengajaran. Selain itu, banyak mahasiswa yang juga mengeluhkan kurangnya kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang relevan dengan minat mereka, serta kurangnya dukungan dari lembaga terkait untuk pengembangan potensi mahasiswa. hal tersebut menunjukkan bahwa aspek *satisfaction with academic environment* masih tergolong rendah.

Rendahnya kepuasan hidup akademik dapat menyebabkan sejumlah permasalahan psikologis dan akademik pada mahasiswa.

Studi telah menemukan bahwa siswa-siswa yang kurang puas dengan segala hal terkait akademik cenderung mengalami stres yang lebih intensif, sehingga bisa mengganggu fokus dan prestasi akademik mereka (Sadeghi et al., 2020). Seringkali, stres ini timbul karena tekanan besar untuk mencapai standar akademik yang tinggi serta ketidakpuasan akan fasilitas pendidikan yang disediakan. Konsekuensinya, mahasiswa mungkin mengalami penurunan semangat belajar, sikap menunda-nunda, dan bahkan risiko mengembangkan gangguan mental seperti depresi (Alvarez et al., 2021). Selain itu, hasil penelitian oleh Camara dan Pratisti (2023) juga menunjukkan hubungan negatif antara stres akademik dan kepuasan hidup dimana mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu didapatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup akademik diantaranya yaitu motivasi belajar (Djamarah, 2018), dukungan sosial (Reina dan Arifin, 2023), perfeksionisme (Stoeber et al, 2022), kualitas pelayanan akademik (Rahmawati dan Setiawan, 2023), dan keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik (Idham Kholid, 2017). Kajian dalam penelitian ini berfokus pada faktor perfeksionisme yang dikemukakan oleh Stoeber et al (2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan, peneliti menemukan bahwa

subjek yang memiliki tingkat kepuasan hidup akademik rendah disebabkan oleh tingginya tingkat perfeksionisme, seperti tingginya standar yang ditetapkan oleh diri sendiri dan harapan dari orang-orang terdekat yang terlalu tinggi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Yeo dan Neal (2019) bahwa mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi sering kali menetapkan standar yang tidak realistis untuk diri mereka sendiri, yang menyebabkan mereka merasa tidak puas dengan pencapaian mereka. Hal ini dapat memicu stres psikologis dan emosional yang berlebihan, serta meningkatkan risiko kelelahan akademik akibat tekanan untuk mencapai kesempurnaan dalam setiap tugas.

Perfeksionisme dapat diartikan sebagai suatu cara untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dalam kinerja atau penampilan yang dapat bersifat adaptif (*conscientious perfectionism*) dan mendorong individu untuk menjadi lebih teratur dan rapi. Namun, perfeksionisme juga dapat bersifat maladaptif (*self-evaluative perfectionism*) karena dapat mendorong individu untuk menilai diri secara negatif dan berlebihan (Dayo dan Faradina, 2020). Selain itu, Perfeksionisme juga dapat diartikan sebagai tindakan dan obsesi untuk mencapai kesempurnaan yang terpicu oleh rasa takut akan kegagalan dan kurangnya rasa percaya diri (Margareta dan Wahyudin, 2019).

Dalam konteks akademik, perfeksionisme dapat berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dalam mencapai hasil akademik yang sempurna, yang pada gilirannya dapat mengurangi kepuasan hidup mereka. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan untuk menetapkan ekspektasi yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas meskipun mereka mungkin mencapai hasil yang baik dalam studi mereka (Flett & Hewitt, 2016).

Sebuah studi oleh Stoeber dan Rennert (2018) menyoroti bahwa mahasiswa perfeksionis cenderung terjebak dalam siklus ketidakpuasan, di mana mereka menetapkan standar yang sangat tinggi dan merasa tertekan untuk mencapainya. Hal ini dapat mengakibatkan pengabaian terhadap aspek lain dari kehidupan mereka, seperti hubungan sosial dan kesejahteraan emosional. Dalam banyak kasus, mahasiswa merasa bahwa pencapaian akademik mereka tidak pernah cukup baik, sehingga mengarah pada perasaan cemas dan depresi (Rice et al., 2016). Dengan demikian, meskipun perfeksionisme dapat memotivasi mahasiswa untuk berprestasi, dampak negatif terhadap kesehatan mental sering kali lebih besar daripada manfaatnya. Selain itu, perfeksionisme dapat memicu perilaku penundaan, di mana mahasiswa menunda

tugas karena takut tidak dapat memenuhi ekspektasi yang telah mereka tetapkan. Penundaan ini tidak hanya meningkatkan beban akademik tetapi juga menambah rasa frustrasi dan ketidakpuasan (Stoeber & Damian, 2016).

Penelitian oleh Flett et al. (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi mengalami lebih banyak stres dan kelelahan akademik, yang pada gilirannya dapat mengurangi kepuasan hidup mereka. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang mereka rasakan untuk mencapai hasil yang sempurna, sehingga ketika hasil tersebut tidak memenuhi harapan, mereka merasa tidak puas dan kecewa (Dunkley et al., 2014). Menurut penelitian oleh Salmela-Aro dan Read (2017), mahasiswa yang memiliki dorongan untuk mencapai kesempurnaan sering kali mengalami tekanan psikologis yang lebih besar, yang berdampak negatif pada kepuasan hidup mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Chen, Wu, dan Li (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perfeksionis merasa tertekan untuk memenuhi harapan tinggi, baik dari diri sendiri maupun orang lain, sehingga mengakibatkan ketidakpuasan terhadap pencapaian akademik mereka. Lebih lanjut, penelitian oleh Yeo dan Neal (2019) menekankan bahwa perfeksionisme juga berhubungan dengan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa cenderung menunda tugas karena takut tidak dapat

memenuhi standar tinggi yang mereka tetapkan. Prokrastinasi ini hanya menambah beban akademik dan meningkatkan rasa cemas, sehingga memperburuk kepuasan hidup akademik mereka.

Berdasarkan paparan di atas, bisa dilihat bahwa penelitian sebelumnya yang membahas tentang perfeksionisme berfokus pada hubungan antara perfeksionisme dengan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Di lain sisi, penelitian sebelumnya yang membahas tentang kepuasan hidup berfokus pada tingkat stress dan depresi pada mahasiswa. Baik perfeksionisme maupun kepuasan hidup memiliki kesamaan dalam hal keterkaitannya dengan masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental yang dihasilkan dari perfeksionisme dapat berdampak negatif pada kepuasan hidup akademik. Stres yang berlebihan dan kecemasan dapat mengurangi kemampuan individu untuk menikmati pengalaman belajar mereka, dimana hal tersebut cenderung membuat mahasiswa menjadi merasa kurang puas dengan kehidupan akademik mereka. Ketidakpuasan ini sering kali berakar dari perbandingan diri dengan orang lain dan penilaian kritis terhadap pencapaian pribadi dimana hal ini terjadi akibat sifat perfeksionis mereka. Akibatnya, individu perfeksionis selalu merasa tidak pernah cukup baik meskipun mereka mencapai hasil yang baik secara objektif. Dari beberapa uraian di atas, dapat

disimpulkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, maka peneliti terdorong untuk mengadakan penelitian lebih lanjut yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan ialah skala likert dengan sistem penilaian yang menyediakan 5 alternatif jawaban dengan skor 1-5. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perfeksionisme dan skala kepuasan hidup akademik. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu untuk mengukur reliabilitas alat ukur.

Uji coba diperoleh responden sebanyak 66 orang yang merupakan mahasiswa aktif universitas di Indonesia. Skala kepuasan hidup akademik berjumlah 8 aitem, sedangkan skala kepuasan hidup akademik berjumlah 16 aitem. Hasil uji coba diperoleh nilai reliabilitas (Cronbach Alpha) sebesar 0,728 pada skala kepuasan hidup akademik, sedangkan skala perfeksionisme diperoleh nilai reliabilitas (Cronbach Alpha) sebesar 0.858. Hasil uji coba ini didapatkan bahwa tidak ada aitem yang gugur baik

untuk skala kepuasan hidup akademik maupun skala perfeksionisme. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dengan karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif universitas di Indonesia. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Pearson.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan responden sebanyak 420 subjek yang merupakan mahasiswa aktif universitas di Indonesia. Berdasarkan hasil kategorisasi skala kepuasan hidup akademik, diketahui bahwa subjek yang memiliki kepuasan hidup akademik kategori tinggi berjumlah 275 subjek (65.48%), sedangkan pada kategori sedang berjumlah 130 subjek (30.95%) dan sisanya pada kategori rendah berjumlah 15 subjek (3,57%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi pada skala perfeksionisme menunjuk bahwa dari 420 subjek, hanya terdapat 32 subjek (7.62%) yang memiliki perfeksionisme pada kategori tinggi, lalu 290 subjek (69.05%) pada kategori sedang, dan sisanya 98 subjek (23,33%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki perfeksionisme pada kategori sedang.

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kepuasan hidup akademik

diperoleh K-S  $Z= 0.130$  ( $p<0,05$ ) artinya data kepuasan hidup akademik tidak terdistribusi secara normal. Sedangkan untuk variabel perfeksionisme diperoleh K-S  $Z= 0.038$  ( $p>0,05$ ) maka sebaran data variabel perfeksionisme terdistribusi secara normal. Adapun uji linearitas variabel kepuasan hidup akademik dan perfeksionisme diperoleh nilai F linearitas sebesar 70.156 ( $p<0.05$ ), hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan hidup akademik dengan perfeksionisme merupakan hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = -0.382$  ( $p < 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kepuasan hidup akademik yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kepuasan hidup akademiknya. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0.146 sehingga variabel perfeksionisme memiliki kontribusi 14.6% terhadap menurunnya kepuasan hidup

akademik, sisanya 85.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme menjadi faktor yang berhubungan dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh El-Achkar dan Al-Hamadi (2019) yang menyatakan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Wang dan Wu (2022) juga mendukung hasil penelitian ini dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik. Artinya Semakin tinggi tingkat perfeksionisme seseorang, semakin rendah pula tingkat kepuasan hidup akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme seseorang, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup akademik yang dirasakan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi cenderung menghadapi tekanan yang lebih besar dalam upaya mencapai kesempurnaan dalam hasil akademik mereka. Tekanan ini berpotensi menurunkan tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan. Kondisi tersebut muncul akibat kebiasaan menetapkan ekspektasi yang terlalu tinggi atau tidak realistis, yang dapat memicu kecemasan serta rasa kurang puas,

meskipun prestasi akademik yang dicapai tergolong baik (Flett & Hewitt, 2016).

Hasil kategorisasi data variabel kepuasan hidup akademik penelitian ini menghasilkan temuan yang berbeda dengan sebagian besar penelitian sebelumnya. Jika penelitian-penelitian terdahulu cenderung melaporkan tingkat kepuasan hidup akademik yang rendah pada subjek penelitian, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat kepuasan hidup akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel kepuasan hidup akademik dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar subjek memiliki kepuasan hidup akademik dalam kategori tinggi yaitu 275 subjek (65,48%) disusul kategori sedang 130 Subjek (30,95%) lalu kategori rendah 15 subjek (3,57%). Sedangkan untuk variabel perfeksionisme sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang yaitu 290 Subjek (69,05%) disusul kategori rendah 98 subjek (23,33%) lalu kategori tinggi 32 subjek (7,62%).

Meskipun hasil kategorisasi data variabel kepuasan hidup akademik penelitian ini menghasilkan temuan yang berbeda dengan sebagian besar penelitian-penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini tetap konsisten dengan studi-studi terdahulu yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara variabel perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik. Temuan ini justru memperkuat hipotesis bahwa tingkat

perfeksionisme yang lebih rendah dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dikemukakan oleh Wang dan Wu (2022) dimana mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme yang lebih rendah cenderung untuk memiliki tingkat kepuasan hidup akademik yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan mahasiswa tersebut mampu menetapkan standar yang realistis dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa dengan karakteristik ini lebih fokus pada proses pembelajaran dibandingkan hasil akhir, sehingga mereka dapat menikmati pengalaman akademik tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi yang terlalu tinggi.

Selain itu, mahasiswa dengan perfeksionisme rendah biasanya lebih terbuka terhadap kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Mereka cenderung tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain, sehingga dapat mengurangi tekanan sosial dan meningkatkan rasa puas terhadap pencapaian mereka sendiri (Smith & Saklofske, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perfeksionisme rendah lebih mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan aspek lain dari kehidupan, seperti hubungan sosial dan kesehatan mental, yang semuanya berkontribusi pada tingginya kepuasan hidup di bidang akademik (Park et al., 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa, dimana semakin tinggi perfeksionisme maka akan semakin rendah kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka akan semakin tinggi kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa ditemukan sebagian besar subjek memiliki kepuasan hidup akademik dalam kategori tinggi yaitu 275 subjek (65,48%) disusul kategori sedang 130 Subjek (30,95%) lalu kategori rendah 15 subjek (3,57%). Sedangkan untuk variabel perfeksionisme sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang yaitu 290 Subjek (69,05%) disusul kategori rendah 98 subjek (23,33%) lalu kategori tinggi 32 subjek (7,62%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 14,6% pada menurunnya variabel kepuasan hidup akademik pada mahasiswa dan sisanya sebesar 85,4% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Antaramian, S. (2017). The role of social support in the relationship between life satisfaction and academic performance. *Journal of College Student Development*, 58(6), 873-878.

- Astin, A. W. (2018). Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education. *Journal of College Student Development*, 59(2), 123-134.
- Astin, A.W. (1993). *What Matters in College? Four Critical Years Revisited*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Djamarah, S.B., & Zain, A. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dunkley, D. M., et al. (2014). Perfectionism and academic stress in students: A positive relationship. *Journal of College Student Development*, 55(1), 1-15.
- El-Achkar, M., & Al-Hamadi, A. (2019). The Impact of Academic Motivation and Life Satisfaction on Students' Academic Achievement. *International Journal of Educational Research*, 98, 101-115.  
doi:10.1016/j.ijer.2019.05.002
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, M. (2016). Perfectionism and academic burnout: A longitudinal study. *Educational Psychology*, 36(1), 1-17.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hidayat, R. (2023). Analisis Kasus Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa: Dampak Tekanan Akademik. *Jurnal Kesehatan Mental dan Pendidikan*, 7(2), 30-45.
- Rahmawati, R., & Sari, D. (2022). Analisis Perfeksionisme pada Mahasiswa: Dampak dan Strategi Pengelolaan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 45-56.
- Rojas, C. (2020). The Relationship Between Campus Involvement and Life Satisfaction Among College Students: A Study in a Public University Setting. *Journal of College Counseling*, 23(2), 145-158.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive concepts and negative concepts of perfectionism: A review of the literature. *Personality and Individual Differences*, 40(5), 999-1010.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2019). Positive and Negative Perfectionism in Adolescents: A Developmental Perspective on the Role of Perfectionism in Academic Achievement and Well-being. *Journal of Adolescence*, 72, 1-12.
- Stoeber, J., Corr, P. J., Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (2022). Are perfectionists always dissatisfied with life? An empirical study. *Behavioral Sciences*, 12(11), 440.  
<https://doi.org/10.3390/bs12110440>
- Turohma, L. (2022). Analisis Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Layanan Akademik dan Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 123-134.
- Wang, L., et al. (2020). "Understanding Academic Satisfaction in Higher Education: A Comprehensive Framework". *Educational Studies*.
- Zakaria, N., & Halim, H. A. (2017). The relationship between academic satisfaction and academic performance among university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(11), 100-113.