

ABSTRAK

Stres akademik menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan tugas perkuliahan yang tinggi. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya stress akademik adalah perfeksionisme, yaitu dorongan untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang sangat tinggi bagi diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan stress akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan stress akademik, semakin tinggi tingkat perfeksionisme mahasiswa maka semakin tinggi pula stress akademik yang dialami. Partisipan penelitian berjumlah 255 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling. Pengumpulan dilakukan menggunakan dua skala Likert, yaitu Skala Stres Akademik yang disusun berdasarkan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dan Skala Perfeksionisme yang diadaptasi dari *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS-HF), yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Data dianalisis menggunakan Teknik korelasi Spearman's rho. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ($r = 0,296$) ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dengan stress akademik pada mahasiswa, sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,0876 yang bermakna bahwa perfeksionisme memiliki kontribusi 8,76% terhadap stress akademik.

Kata Kunci: Mahasiswa, Perfeksionisme, Stres Akademik

ABSTRACT

Academic stress is a common issue among university students, often stemming from the high demands of coursework. Perfectionism—defined as the drive to achieve perfection by setting extremely high standards for oneself and others—is suspected to be a contributing factor to this stress. This study aimed to examine the relationship between perfectionism and academic stress among university students. The hypothesis proposed was that a positive relationship exists between perfectionism and academic stress; specifically, higher levels of perfectionism correspond to higher levels of academic stress. The study involved 255 students aged 18–25, selected using purposive sampling. Data were collected via Google Forms using two Likert-type scales: an Academic Stress Scale based on the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) and a Perfectionism Scale adapted from the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS-HF). The data were analyzed using Spearman's rho correlation. The analysis yielded a correlation coefficient (r) of 0.296 ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between perfectionism and academic stress; thus, the hypothesis was accepted. The coefficient of determination (R^2) was 0.0876, signifying that perfectionism contributes 8.76% to academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Perfectionism, University Student*