

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi maupun universitas. Pada fase ini, mahasiswa berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa dan merupakan fase penting dalam perkembangan psikologis dan sosial seseorang (Santrock, 2010). Mahasiswa berada pada usia 18-25 tahun, pada fase ini mahasiswa memikul tanggung jawab untuk menjalankan kewajiban akademiknya di perguruan tinggi ataupun universitas (Djibrán & Wenny, 2018). Sejalan dengan penjelasan tersebut menurut (Djarmika dkk, 2022), setiap manusia mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Selama menempuh pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan berbagai aktivitas pengembangan diri, yang sering kali menimbulkan tekanan tersendiri.

Mahasiswa kerap dihadapkan pada tantangan selama masa perkuliahan yang menuntut pemenuhan standar akademik dan sosial, ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri terhadap tekanan tersebut dapat berpotensi menimbulkan stres berkelanjutan dan masalah kepercayaan diri (Izati dkk, 2024). Tekanan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya dapat memunculkan respon stres yang bersifat negatif atau disebut sebagai distress (Ryu, 2024).

Distress merupakan keadaan negatif kesehatan mental yang dapat memengaruhi individu baik langsung maupun tidak langsung serta berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya (Azzahra, 2017). Kondisi ini dapat muncul ketika individu mempersepsikan tuntutan atau tekanan yang dihadapi melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tekanan tersebut (Ryu, 2024). Pada mahasiswa, distress dapat ditunjukkan melalui berbagai respon, seperti munculnya kecemasan dan stress (Nisa & Syafitri, 2022). Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan gangguan pada fungsi akademik mahasiswa, salah satunya berupa kecenderungan melakukan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik atau prokrastinasi (Pratiwi & Satwika, 2022).

Distres dalam konteks akademik juga dapat berkaitan dengan berbagai perilaku maladaptif, seperti ketidakhadiran dalam perkuliahan, penurunan prestasi akademik, prokrastinasi akademik, menarik diri dari lingkungan sosial, dan gangguan tidur (Karyotaki dkk, 2020).

Salah satu sumber tekanan yang dapat dihadapi mahasiswa berasal dari tuntutan dalam akademik. Tuntutan untuk menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, memperoleh nilai yang baik, maupun memenuhi berbagai tantangan perkuliahan dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa (Wardani dkk., 2024). Ketika tekanan tersebut berkaitan dengan tuntutan dan aktivitas akademik, kondisi tersebut dipahami sebagai stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan pada individu di lingkungan kampus akibat tuntutan berbagai tugas yang harus diselesaikan, yang sering sekali melebihi kapasitas kemampuan individu (Sun dkk, 2011). Sejalan

dengan pendapat tersebut Barseli dkk. (2020) menyatakan bahwa stres akademik adalah tekanan yang muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu untuk menjalankan tuntutan akademik dan terdapat ketidaksesuaian antara situasi yang terjadi dengan harapan. Sedangkan menurut Gadzella dan Masten, (2005) stres akademik merupakan suatu kondisi psikologis yang timbul ketika tuntutan dalam bidang akademik dirasakan melebihi kemampuan individu, khususnya mahasiswa, dalam mengelola serta menyesuaikan diri terhadap tuntutan tersebut.

Sun dkk, (2011) kemudian membagi aspek stres akademik menjadi lima bagian, yaitu: *pressure from study*, *workload*, *worry about grades*, *self-expectation*, dan *despondency*. Kelima aspek tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berkaitan dengan tuntutan eksternal berupa tekanan belajar dan beban tugas, tetapi juga berkaitan dengan kondisi internal mahasiswa, seperti kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi terhadap pencapaian diri, serta perasaan putus asa ketika menghadapi tuntutan akademik.

Merujuk pada publikasi Berita Fikes Online (2023), fenomena stres di kalangan mahasiswa Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dengan kenaikan kasus bunuh diri sebesar 30% dalam dua tahun terakhir, hasil survei mengungkapkan bahwa 80% mahasiswa menderita stres berat yang di picu oleh kombinasi tekanan akademik, kendala finansial, serta ketidakseimbangan kehidupan sosial. Temuan tersebut serupa pada penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo yang menunjukkan 84% mahasiswa mengalami stres Tingkat sedang hingga berat, tingginya angka ini di picu oleh beban akademik sebagai tekanan utama, serta faktor tekanan diri dan relasi sosial (Doda dkk, 2025).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Kencana dan Muzzamil, (2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik tinggi, yaitu sebanyak 250 orang (73,74%). Sementara itu, 87 responden (25,67%) berada pada kategori sedang, Selanjutnya, hasil analisis Lestari dan Purnamasari, (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 63 dari 83 mahasiswa (75,90%). Adapun 17 mahasiswa (20,48%) berada pada kategori tinggi, dan 3 mahasiswa berada pada kategori rendah (3,62%). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Mumtaza dkk, (2025) juga menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa didominasi oleh kategori tinggi, yaitu 90%, diikuti kategori sedang sebesar 8%, dan kategori rendah sebesar 5%.

Peneliti melakukan wawancara dengan 8 mahasiswa yang dilakukan melalui Google Meet pada tanggal 26-28 Oktober 2025 menunjukkan bahwa aspek tekanan belajar, 6 dari 8 partisipan mengidentifikasi akumulasi tugas perkuliahan dan kepadatan jadwal sebagai faktor yang memicu tekanan. Disisi lain, partisipan lainnya memberikan keterangan bahwa tekanan belajar yang mereka rasakan lebih berkaitan dengan upaya pemenuhan target secara personal.

Selanjutnya, pada aspek beban tugas, hasil menunjukkan 6 dari 8 partisipan merefleksikan adanya dampak psikologis maupun fisik, seperti perubahan pola tidur, yang berkaitan dengan volume tugas dan kedekatan *deadline*. Sementara itu, dua partisipan lainnya memaparkan bahwa mereka telah menerapkan strategi pengelolaan beban tugas sehingga hal tersebut tidak menjadi kendala dalam proses belajar. Selain itu, orientasi terhadap pencapaian nilai juga membuat partisipan

merasa terbebani dan stres karena membuat diri mereka membuat target meraih nilai dalam tugas dan ujian.

Pada aspek ekspektasi diri, sejumlah partisipan memiliki standar untuk mencapai hasil terbaik dalam setiap pengerjaan tugas, kondisi ini menyebabkan timbulnya rasa kecewa apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan semula. Namun, bagi sebagian partisipan lainnya, ekspektasi tersebut berfungsi sebagai penyemangat untuk menyelesaikan tugas. Kemudian pada aspek keputusan terdapat beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka terbebani dan bingung untuk mengambil keputusan untuk apa yang harus dilakukan terlebih dahulu.

Di sisi lain, beban belajar juga dipengaruhi oleh faktor internal dan kemampuan pengelolaan diri. Tekanan hadir akibat upaya mencapai target personal, orientasi nilai, dan ekspektasi diri untuk meraih hasil terbaik yang dapat memicu kekecewaan jika tidak sesuai harapan, walaupun bagi sebagian orang justru menjadi motivasi pendorong. Sebaliknya, dua partisipan berhasil menghindari kendala tersebut berkat penerapan strategi pengelolaan beban tugas yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 partisipan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik bersumber dari akumulasi tugas, kepadatan jadwal, tuntutan pencapaian nilai, serta target personal untuk memperoleh hasil terbaik. Tekanan tersebut berdampak pada mayoritas partisipan yaitu berdampak pada kondisi psikologis maupun fisik, seperti stres, perubahan pola tidur, rasa kecewa ketika hasil tidak sesuai harapan, serta kebingungan dalam menentukan prioritas tugas. Selain itu, standar pribadi yang tinggi terhadap hasil akademik dapat menjadi sumber beban ketika pencapaian tidak sesuai dengan

ekspektasi, meskipun pada sebagian mahasiswa standar tersebut justru berperan sebagai dorongan untuk menyelesaikan tugas.

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola berbagai tuntutan akademik secara efektif agar tekanan yang dihadapi tidak mengganggu proses belajar maupun kondisi psikologisnya. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, mengelola tekanan yang muncul, serta mempertahankan kondisi psikologis yang mendukung pencapaian akademik (Misra & McKean, 2000). Kemampuan tersebut penting agar mahasiswa dapat menjalankan berbagai tuntutan perkuliahan secara optimal tanpa mengalami tekanan akademik yang berlebihan (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan demikian, kondisi ideal mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik adalah mampu merespons dan mengelola tekanan secara adaptif sehingga dapat menjalankan kewajiban akademiknya secara optimal.

Menurut Alvin, (2007) faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu: faktor internal seperti: pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri, dan faktor eksternal terdiri dari: muatan pelajaran, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan status sosial dan persaingan. Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan stres akademik adalah kepribadian, yang dapat tercermin melalui karakteristik individu dalam menetapkan standar dan mengevaluasi pencapaiannya (Alvin, 2007). Perfeksionisme menjadi salah satu karakteristik kepribadian yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan stres akademik karena ditandai dengan kecenderungan individu untuk menetapkan standar pencapaian yang tinggi dan memberikan evaluasi yang kritis terhadap hasil yang diperoleh (Leha dkk.,

2022). Standar pencapaian yang tinggi tersebut dapat menimbulkan tekanan ketika mahasiswa merasa harus mencapai hasil yang sempurna dalam memenuhi tuntutan perkuliahan (Leha dkk., 2022). Oleh karena itu, perfeksionisme merupakan karakteristik kepribadian yang relevan untuk dikaji dengan stress akademik.

Perfeksionisme adalah kecenderungan individu dalam menetapkan standar yang sangat tinggi dan menuntut untuk menjadi sempurna dalam banyak hal, termasuk pada pencapaian akademik (Hewitt & Flett, 1991). Hewitt dan Flett (1991) mengemukakan bahwa perfeksionisme merupakan tuntutan untuk menjadi sempurna dengan menetapkan standar yang tinggi terhadap diri individu, Tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat memicu keinginan lebih menjadi sempurna dengan apa yang ingin dicapai dari segi kehidupan. Sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Hollender, (1965) perfeksionisme yaitu perilaku individu yang muncul karena individu menetapkan standar tinggi untuk menjadi sempurna pada diri individu dan orang lain.

Menurut Hewitt dan Flett (1991) perfeksionisme memiliki tiga aspek yaitu (1) *Self-Oriented Perfectionism* (2) *Other-Oriented Perfectionism* (3) *Socially Prescribed Perfectionism*. Aspek ini menunjukkan bagaimana perfeksionisme dapat mempengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai situasi.

Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme menetapkan standar pencapaian yang tinggi dan cenderung melakukan evaluasi diri secara kritis ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Hewitt & Flett, 1991). Kecenderungan tersebut dapat membuat mahasiswa memandang

ketidaksesuaian antara harapan dan pencapaian sebagai suatu kegagalan, sehingga memunculkan kecemasan, frustrasi, dan tekanan psikologis (Misra & McKean, 2000). Kondisi tersebut terutama dapat terlihat pada perfeksionisme maladaptif yang ditandai oleh kekhawatiran terhadap kesalahan dan evaluasi diri yang berlebihan, sehingga standar pencapaian yang tinggi justru dapat menjadi sumber tekanan bagi individu (Dunkley dkk., 2000). Dalam konteks akademik, tuntutan untuk mencapai hasil yang sesuai dengan standar pribadi dapat semakin memperkuat tekanan ketika mahasiswa menghadapi tugas, ujian, maupun tuntutan pencapaian nilai (Liu & Berzenski, 2022). Dengan demikian, kecenderungan menetapkan standar yang tinggi, takut mengalami kegagalan, dan melakukan evaluasi diri secara kritis dapat membuat mahasiswa lebih rentan mengalami stres ketika tidak mampu memenuhi tuntutan akademik maupun standar yang ditetapkannya.

Hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik didukung oleh penelitian Leha dkk. (2022) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 27,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan perfeksionisme pada mahasiswa, semakin tinggi pula stres akademik yang dialami. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fernandez dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi pada mahasiswa berkaitan dengan permasalahan psikologis dan peningkatan stres akademik. Temuan penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan karakteristik individu yang relevan untuk dikaji dalam

kaitannya dengan stres akademik, khususnya karena kecenderungan menetapkan standar yang tinggi dan melakukan evaluasi diri secara kritis dapat menjadi sumber tekanan ketika mahasiswa tidak mampu mencapai standar yang diharapkan. Oleh karena itu, perfeksionisme dipilih sebagai variabel dalam penelitian ini karena memiliki keterkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas mengenai perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menentukan apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dengan memberikan manfaat serta kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat praktis dengan memberikan pengetahuan baru agar mahasiswa dapat mengelola

perfeksionisme agar tidak menimbulkan stres akademik yang berlebihan pada mahasiswa.