

**PENGARUH *ACADEMIC PERFECTIONISM* TERHADAP
ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
DI KOTA MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH:

BOSOWA

INDRA CAHYADI

4519091002

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023



**PENGARUH *ACADEMIC PERFECTIONISM* TERHADAP
ACADEMIC STRESS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
DI KOTA MAKASSAR**

UNIVERSITAS
SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjakan Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

INDRA CAHYADI

4519091002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *ACADEMIC PERFECTIONISM* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

INDRA CAHYADI

NIM: 4519091002

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2023

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II



Arie Gunawan H.Z., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0931108003

Titin Florentina P., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931107702

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**



Patmawaty Labe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH *ACADEMIC PERFECTIONISM* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR
DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

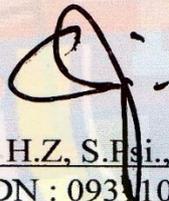
INDRA CAHYADI

4519091002

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada Agustus tahun 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Arie Gunawan H.Z., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN : 0931108003

Titin Florentina P., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931107702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Putrawati Saibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : INDRA CAHYADI
NIM : 4519091002
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh *Academic Perfectionism* Terhadap *Academic Stress* Pada Mahasiswa Semester Akhir di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Arie Gunawan H.Z, S.Psi.,M.Psi., Psikolog. (.....)
2. Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (.....)
3. Minarni, S.Psi., M.A. (.....)
4. Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Gunawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Academic Perfectionism* Terhadap *Academic Stress* Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 23 Agustus 2023



INDRA CAHADI
NIM: 4519091002

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas Berkah, Rahmat dan Hidayahnya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat dengan sebaik-

baiknya dan saya persembahkan kepada beberapa orang diantaranya:

Kepada diri saya, Terimakasih, karena sudah bertahan dan berjuang sampai detik ini, ada banyak yang telah dilalui selama perkuliahan hingga masa-masa skripsi, ada satu hal yang ingin saya sampaikan kepada diri saya dimasa depan

“Kepada diriku di masa depan, tidak apa-apa jika kamu tidak seperti apa yang kamu inginkan, karena aku akan selalu menjadi yang paling menyayangi dan mendukungmu, jadi katakanlah *“Bisakah kamu mengatakan bahwa kamu*

menghargai, setiap hari?”

Kepada Ayah & Ibuku yang tercinta, sebelumnya saya ingin meminta maaf kepada kalian karena sudah menunggu terlalu lama, Terima kasih karena telah berjuang selama ini, terima kasih atas cinta dan kasih sayang untuk anakmu ini. Saya sangat bersyukur, doakan anakmu ini bisa sukses dan bisa membahagiakan ibu dan ayah, semoga kita semua bisa berkumpul kembali lagi.

Kepada Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Terima kasih karena telah membimbing, dan mengajarkan hal-hal yang sangat berharga selama empat tahun ini, semoga ilmu yang diberikan bisa bermanfaat untuk kedepannya.

MOTTO

Man Jadda Wajada Man Shabara Zhafira

“Berpikirlah secara realistis, jangan teralu sombong terhadap kemampuan yang kamu miliki ”

-Arie Gunawan Hazarin Zubair, S. Psi., M.Psi., Psikolog

Butuh proses untuk beradaptasi, Tidak harus menjadi perfect Jangan terlalu keras pada diri, sayangi diri dengan me time.

-Titin Florentina Purwasetiawatik, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Selalu optimis abaikan apa kata orang dan selalu berpikir positif, dan jangan lupa perbanyak tersenyum”

-Minarni, S.Psi., M.A

“kamu harus belajar untuk membentuk dirimu, tapi sebelumnya kamu juga harus punya prinsip sendiri”

-Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

“Ini tentang proses, bukan tentang siapa yang pertama”

“Hidup yang tidak sesuai dengan impian bukanlah hidup yang gagal, dan sebaliknya hidup yang sesuai impian belum tentu hidup yang berhasil, Saya hanya ingin melakukan tugas yang diberikan dengan baik, itulah impian saya saat ini”

-INDRA CAHYADI

ABSTRAK

PENGARUH *ACADEMIC PERFECTIONISM* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI KOTA MAKASSAR

INDRA CAHYADI

4519091002

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Indracahyadi31@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar. Sampel pada penelitian sebanyak 516 responden mahasiswa semester akhir di Kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan dua jenis instrumen yaitu skala siap sebar *Academic Stress* yang telah diadaptasi oleh Yelena (2012) dari skala asli Gadzella (1991) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,941, dan skala *academic perfectionism* yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dengan meninjau teori (Liu & Berzenski, 2022) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,90. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Hasil yang diperoleh pada analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 5,5% ($p < 0.05$) dengan arah positif. Semakin tinggi *academic perfectionism* maka *Academic Stress* Mahasiswa semester akhir di kota Makassar juga semakin tinggi. Hasil penelitian juga meninjau bahwa terdapat faktor-faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap *stress academic* diluar pada variabel penelitian ini.

Kata Kunci: *Academic Stress*, *Academic Perfectionism*, Mahasiswa Semester Akhir

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF ACADEMIC PERFECTIONISM ON ACADEMIC STRESS IN FINAL SEMESTER STUDENTS IN MAKASSAR CITY

INDRA CAHYADI

4519091002

Faculty of Psychology, Bosowa University Makassar

Indracahyadi31@gmail.com

This study aims to investigate the effect of academic perfectionism on Academic Stress in final semester students in Makassar City. The sample in the study was 516 respondents of final semester students in Makassar City. Data collection in the study used two types of instruments, namely the Academic Stress ready scale which was adapted by Yelenea (2012) from Gadzella's (1991) original scale with a reliability value of 0.941, and the academic perfectionism scale which was adapted and modified by the researcher by reviewing the theory (Liu & Berzenski, 2022) with a reliability value of 0.90. This study uses a quantitative approach with simple regression analysis techniques. The results obtained in the analysis of research data show that there is an effect of academic perfectionism on Academic Stress in final semester students in Makassar city with a contribution value of 5.5% ($p < 0.05$) with a positive direction. The higher the academic perfectionism, the higher the Academic Stress of final semester students in Makassar city. The results also suggest that there are other factors that influence Academic Stress beyond the variables of this study.

Keywords: Academic Stress, Academic Perfectionism, Final Semester Students

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah Swt yang karena atas berkat dan rahmatnya saya dapat menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) ini dengan judul “Pengaruh *Academic Perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar” dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu. Saya sangat berharap skripsi saya ini dapat bermanfaat dan berguna dalam memberikan dan menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca. Saya sebagai peneliti juga menyadari dalam pembuatan (skripsi) saya ini masih banyak kesalahan dan kekurangan dan dengan hal tersebut saya sebagai peneliti meminta maaf yang sebesar-besarnya.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya juga mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun baik kepada Dosen pembimbing dan teman-teman, agar tugas akhir (Skripsi) ini bisa menjadi lebih baik kedepannya. Pada proses penelitian hingga penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak memperoleh arahan, bantuan dan juga saran dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan sebaik-baiknya, oleh karena itu saya meminta izin untuk mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua peneliti , Bapak Ambo Tang dan Ibu Darmawati yang selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya dan menjadi penyemangat dalam menjalani hidup.
2. Kepada Dosen Pembimbing satu Bapak Arie Gunawan HZ, S. Psi., M.Psi., Psikolog yang menjadi sosok orangtua bagi peneliti dalam

memberikan arahan, dukungan, saran dan juga kritik baik dalam kehidupan, mengarahkan saya untuk menjadi orang yang tidak egois, selalu berbagi dan terus memberikan motivasi pada saya untuk berkembang, ada banyak ilmu dan wawasan yang diberikan beliau kepada saya selama saya berkuliah yang sifatnya membangun bagi peneliti dan sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) ini.

3. Kepada Dosen Pembimbing dua Ibu Titin Florentina Purwasetiawatik, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang juga menjadi sosok orangtua bagi peneliti dalam memberikan arahan, dan selalu mengingatkan sholat dan lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt, sehingga peneliti bisa menyelesaikan proses skripsi ini dengan sebaik mungkin.
4. Kepada Dosen Penguji Bapak Musawwir, S. Psi., M.Pd yang membantu dalam proses kuliah saya, selalu memberikan wawasan yang luas dan memberikan saya kesempatan untuk belajar dalam setiap kegiatan yang diadakan
5. Kepada dosen penguji Ibu Sri Hayati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Terima kasih karena sudah mengajarkan saya bagaimana untuk menerima keadaan dan diri saya, mengajarkan saya untuk menjadi orang yang lebih bijak dalam kehidupan dan membantu saya untuk membentuk prinsip pada diri.

6. Ibu Minarni S. Psi., M.A yang juga selalu menjadi pengarah dan membimbing serta selalu memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun bagi peneliti dan juga selalu baik dari proses perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi oleh peneliti. Mengajarkan saya arti kesabaran, optimis dan selalu sabar.
7. Kepada Dosen Saya Bapak Fitrah Umar Ramadhan, S.Psi.Msi yang ssebagai sosok kakak yang selalu sabar dalam menghadapi saya saat belajar, mengajarkan saya banyak hal terutama menjadi manusia yang lebih positif dan bijak dalam kehidupan yang saya jalani terutama dalam proses perkuliahan.
8. Kepada Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, yang selalu memberikan perhatian bagi Mahasiswanya dan selalu ada untuk mahasiswanya untuk menjadi lebih baik kedepannya.
9. Kepada Keluarga besar A *Nidec Group Company* Higasifuji Sdn Bhd yang memberikan saya kesempatan dan *support* untuk melanjutkan pendidikan saya kembali serta memberikan saya ruang untuk lebih berkembang.
10. Kepada Anbul-Anabul saya Comot,Cimit,Apin dan Ghost yang selama ini menemani saya dalam menjalani kehidupan di kota Makassar, Menjaga dan menemani saya, terima kasih telah hadir menjadi keluarga dikehidupan saya.

11. Kepada Saudari Sukmayanti haris yang membantu dan menemani saya dalam menyusun skripsi saya hingga selesai dan selalu membantu saya mengatur emosi yang naik turun ketika mengerjakan sripsi saya

12. Kepada teman-teman *black tim* saya, Dixie Dean Lakka, Fernanda Aurelya Wowor, Ananda Lulu yang selalu memberikan arahan dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi saya, walaupun dalam keadaan panik tapi selalu membantu dalam proses peneliti.

13. Kepada senior saya kakak Andi Nurul Khalifah terima kasih selama proses kuliah ini telah membantu saya dalam baik dalam pengerjaan tugas, dan membantu saya ketika membutuhkan pertolongan

14. Kepada teman-teman saya Wulil Albab Najir dan Muh, Fitrah Yassin, Andi Elma Amaliah, Christiane Sefanya Mala dan Solideo Paledung yang selalu membantu saya dalam proses perkuliahan dan memberikan nasehat-nasehat yang membangun saya selama ini.

15. Kepada Saudara-Saudari yang sangat saya sayangi Iswanto, Herliana Rahman, Ayu Lestari, Rita Silfitri terima kasih telah membantu dan memberikan perhatian selama beberapa tahun ini dan selalu menjadi saudara yang baik.

16. Kepada rekan-rekan peneliti di Kelas A angkatan 2019 terima kasih karena telah berjuang bersama-sama sampai saat ini. Semoga kita bisa memberikan yang terbaik dalam proses kehidupan kita masing-masing

17. Kepada Keluarga Besar BEM Fakultas Psikologi Universitas Bosowa terima kasih karena memberikan saya kesempatan untuk menjadi bagian bisa berproses di dalam organisasi.

18. Terima Kasih Kepada Staf Tata Usaha yang telah membantu saya dan selalu mengingatkan dan memantau perkembangan berkas-berkas keperluan kuliah, ujian dan wisuda saya.

19. Terima Kasih kepada seluruh responden penelitian yang bersedia melakukan pengisian skala penelitian, sehingga membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab untuk tugas akhir (Skripsi) ini.

Makassar, 23 Agustus 2023



INDRA CAHADI
NIM: 4519091002

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKIRPSI	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
1.4.2 Manfaat Teoritis	11
1.4.3 Manfaat Praktis	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 Academic Stress	12
2.1.1 Definisi <i>Academic Stress</i>	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Academic Stress</i>	21
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Stress</i>	26
2.1.4 Dampak dari <i>Academic Stress</i>	32
2.1.5 Pengukuran <i>Academic Stress</i>	37
2.2 Academic Perfectionism.....	39
2.2.1 Pengertian <i>Academic Perfectionism</i>	39
2.2.2 Dimensi <i>Academic Perfectionism</i>	43
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Perfectionism</i>	48
2.2.4 Dampak dari <i>Perfectionism</i>	54
2.2.5 Pengukuran <i>Perfectionism</i>	60
2.3 Pengaruh <i>Perfectionism</i> terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kota Makassar	61
2.4 Hipotesis Penelitian	65
BAB III METODE PENELITIAN	66

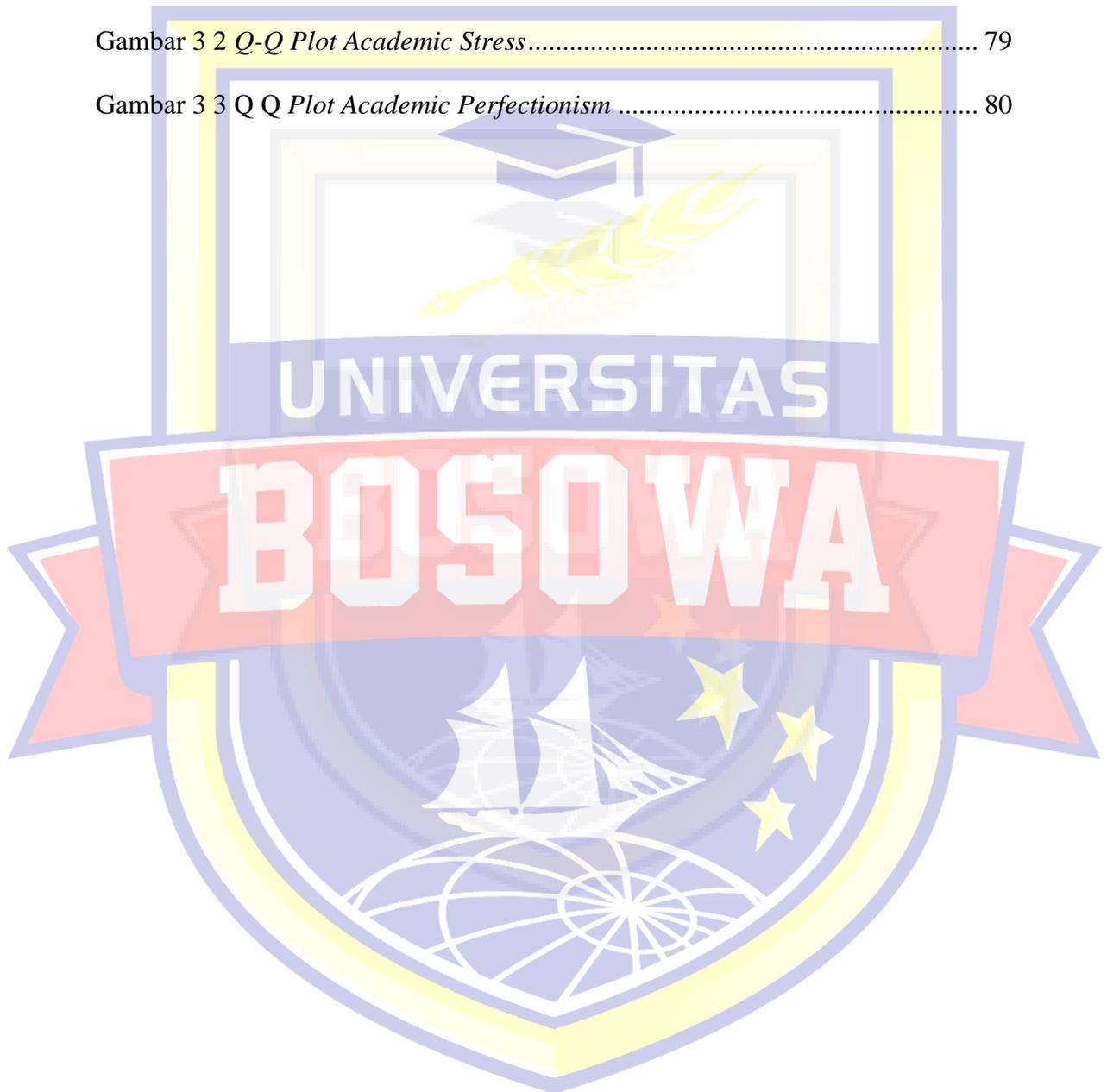
3.1	Pendekatan Penelitian.....	66
3.2	Variabel Penelitian	66
3.3	Definisi Variabel	66
3.3.1	Definisi Konseptual.....	66
3.3.2	Definisi Operasional.....	67
3.4	Populasi dan Sampel.....	68
3.4.1.	Populasi	68
3.4.2.	Sampel.....	69
3.4.3.	Teknik Pengambilan Sampling	70
3.5	Teknik Pengumpulan Data	71
3.5.1.	Skala <i>Academic Stress</i>	71
3.5.2.	Skala <i>Academic Perfectionism</i>	72
3.6	Uji Instrumental.....	73
3.6.1	Alat Ukur Siap Sebar	73
3.6.2	Alat Ukur Adaptasi & Modifikasi.....	73
3.6.4	Uji Reliabilitas	77
3.7	Teknik Analisis Data	78
3.7.1	Analisis Deskriptif	78
3.7.2	Uji Asumsi	79
3.7.3	Uji Hipotesis.....	81
3.8	Prosedur Penelitian.....	82
3.9	Jadwal Penelitian.....	84
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	85
4.1	Hasil Analisis.....	85
4.1.1.	Deskriptif Berdasarkan Demografi Mahasiswa di Kota Makassar	85
4.1.2.	Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi	90
4.1.3.	Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	100
4.2	Pembahasan	102
4.3	Limitasi Penelitian.....	113
BAB IV	KESIMPULAN	185
5.1	Kesimpulan.....	185
5.2	Saran	185
	DAFTAR PUSTAKA	187
	LAMPIRAN.....	187

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi	69
Tabel 3. 2 Blue rint Skala <i>Academic Stress</i>	71
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Academic Perfectionism</i>	72
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Academic Stress</i> Setelah Uji Coba.....	75
Tabel 3. 5 Blue Print Skala <i>Academic Perfectionism</i> Setelah Uji.....	77
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas	78
Tabel 3. 7 Hasil Uji Linearitas	80
Tabel 4. 1 Rangkuman Statistik <i>Academic Stress</i>	85
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor <i>Academic Stress</i>	86
Tabel 4. 3 Frekuensi Skor <i>Academic Stress</i>	87
Tabel 4. 4 Rangkuman Statistik <i>Academic Perfectionism</i>	87
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor <i>Academic Perfectionism</i>	88
Tabel 4. 6 Frekuensi Skor <i>Academic Perfectionism</i>	89
Tabel 4. 7 Deskriptif Tingkat Skor <i>Academic Stress</i> Berdasarkan Demografi.....	90
Tabel 4. 8 Deskriptif Tingkat Skor <i>Academic Perfectionism</i>	95
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi <i>Academic Perfectionism</i> sebagai predictor <i>Academic Stress</i>	100
Tabel 4.10 Koefisien <i>Academic Stress</i> dan <i>Academic Perfectionism</i>	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	65
Gambar 3 1 Model Penelitian	66
Gambar 3 2 <i>Q-Q Plot Academic Stress</i>	79
Gambar 3 3 <i>Q Q Plot Academic Perfectionism</i>	80



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan menjadi suatu sistem kontrol terhadap pengembangan kognitif, peningkatan mutu, hingga kualitas diri mahasiswa, UU Nomor 12 Tahun 2012 Bab I Pasal 1 mengenai ketentuan umum menyatakan bahwa:

“pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.”

Peningkatan terhadap mutu suatu pendidikan juga didasarkan atas komponen-komponen pendukung salah satunya yaitu mahasiswa yang memainkan kunci dalam setiap pendidikan”.

Mahasiswa sebagai pelajar dan anggota civitas akademik dituntut untuk secara aktif mengembangkan potensi dan pengetahuan melalui proses pembelajaran yang diberikan oleh civitas akademik yaitu dosen sebagai transformasi ilmu pengetahuan mahasiswa, hal ini dijelaskan dalam UU Nomor 12 Tahun 2012 Paragraf 3 Pasal 12 ayat 1 Sivitas Akademik. *“Mahasiswa sebagai anggota civitas akademik juga memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas, aktif dalam proses pembelajaran, dan menyelesaikan jenjang pendidikan dengan tepat waktu”.*

Berdasarkan UU RI Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 13 ayat 2 Tentang *“Tugas Mahasiswa mengembangkan potensinya dengan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/ atau penguasaan, pengembangan, dan pengalaman suatu cabang ilmu pengetahuan dan atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan / atau profesional yang berbudaya”*. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara mengenai harapan beberapa dosen dari Universitas Negeri dan Swasta di Makassar, yaitu agar mahasiswa diharapkan mampu memahami apa yang diajarkan oleh dosen, mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang sifatnya bermanfaat untuk mereka, serta mampu menjadi panutan dalam masyarakat.

Tuntutan akademik yang dilalui oleh mahasiswa pada kenyataannya membuat mahasiswa mengalami kelelahan dan stres dalam proses akademik terutama mahasiswa di semester akhir, hingga menyebabkan mereka mengalami kondisi tertekan yang berujung pada kondisi stres dan penarikan diri serta turunnya keinginan untuk belajar. Berdasarkan Fenomena yang terjadi, jika ditinjau lebih lanjut dengan hasil penelitian ternyata mendukung bahwa kelelahan dan stres dalam proses akademik pada kenyataannya terjadi dikalangan mahasiswa.

Penelitian yang mendukung fenomena kelelahan yang berujung pada kondisi stres ini, dibuktikan dari hasil riset luar negeri oleh (Omar, et all, 2019) di University Teknologi Malaysia yang dilakukan pada 100 mahasiswa menunjukkan hasil yang signifikan pada akademik dan sosial mahasiswa yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami stres

tinggi selama masa studi yang didasarkan atas *stressor* akademik diikuti *stressor* institusional dan eksternal. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Sagita, Fairuz & Aisyah (2021)

menunjukkan adanya indikasi stres yang dihadapi 466 mahasiswa baik laki-laki dan perempuan dengan intensitas kategori stres sedang, tinggi dan rendah. Sementara jika ditinjau kembali mereka sudah melalui beberapa semester dan terbilang sudah mengalami kehidupan akademik

Berdasarkan survei data awal menemukan kasus tekanan akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa dan menyebabkan kelelahan hingga peningkatan stres di kalangan mahasiswa pada instansi perguruan tinggi.

Yikealo, Tareke & Karvinen (2018) mengungkapkan bahwa terdapat tingkat stress sedang di antara mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih & Astuti (2017) menunjukkan intensitas tingkat stres pada mahasiswa yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu sedang, rendah dan berat. Stres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh *stressor* akademik.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 16 mahasiswa dari berbagai Universitas Negeri dan Swasta di Makassar yang sedang menjalani semester akhir. Hasil wawancara berdasarkan survei data awal menunjukkan 7 dari 16 responden mengalami kelelahan secara fisik yang menyebabkan mual akibat pola tidur yang tidak sesuai, sakit kepala, pusing dan frustrasi. Responden dengan indikasi frustrasi dari kondisi ini, yang mendominasi adalah responden sering merasakan kondisi emosional yang tidak stabil, dan

ini lebih kepada perasaan takut dengan tugas, dosen serta *deadline* yang diberikan.

Berdasarkan hasil data survey yang diperoleh dilapangan saat wawancara, selain dari kedua kondisi yang dijelaskan diatas ternyata, ada indikasi lain yang timbul akibat dari kondisi stres pada proses akademik mahasiswa yaitu tekanan yang dialami. 9 dari 16 responden mengalami tekanan yang cenderung membuat mahasiswa menangis dan menarik diri dari lingkungan sosial karena tugas akademik dan juga harapan dari lingkungan. Penekanan terkait harapan kemudian ditinjau kembali oleh peneliti yang kemudian menemukan ada indikasi pada responden bahwa sangat penting untuk memenuhi harapan untuk sempurna. Harapan ini biasanya timbul baik dari lingkungan internal dan eksternal serta proses akademik yang dilalui dan mengakibatkan mereka mengalami stres.

Temuan yang diperoleh berdasarkan hasil observasi dan wawancara di kalangan mahasiswa, juga menemukan indikasi yang sifatnya lebih kepada keinginan untuk melakukan perubahan dan pemaksaan yang bereaksi pada penilaian kognitif. 7 dari 16 responden kesulitan dalam berkonsentrasi, kecenderungan untuk menetapkan standar terhadap kinerja yang sifatnya terlalu tinggi, dan pikiran negatif pada tugas yang dikerjakan apakah sudah sesuai atau tidak. Indikasi tersebut juga cenderung menimbulkan kondisi stres akibat penilaian kognitif. 6 dari 16 responden memenuhi kondisi fisik, kesulitan dalam berkonsentrasi hingga menyebabkan mereka melakukan penarikan diri seperti tidak masuk kuliah.

Berdasarkan hasil penjelasan diatas, yang juga didasarkan atas survei data awal yang telah dilakukan pada Universitas Negeri dan Swasta yang ada di Makassar, untuk fenomena tekanan akademik hingga menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan dan kondisi stres dalam menjalani pendidikan memberikan gambaran mengenai kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa semester akhir. Hasil survei data awal pada fenomena yang ditinjau dari hasil observasi, wawancara dan juga penelitian menunjukkan bahwa fenomena mahasiswa yang mengalami kelelahan yang berujung pada kondisi stres saat menjalani perkuliahan baik didalam ataupun diluar negeri juga mengalami hal yang sama, seperti mahasiswa akhir di kota Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian (Syahril, Jannah & Fatiman, 2021; Akunne & Nnadi, 2021) menemukan bahwa kondisi stres pada mahasiswa terjadi pada tingkatan atau jenjang semester akhir.

Hasil survei data awal serta gejala yang timbul menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam menjalani aktivitas akademik. Agnihotri (2018) menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang berkaitan dengan pendidikan dari tuntutan akademik yang membebani dan melebihi dari daya dan kemampuan dari siswa yang menyebabkan tekanan baik secara fisik, emosional serta tekanan secara mental. Stres akademik memiliki dua aspek yaitu aspek pertama *stressor academic* dengan sub aspek *frustration, conflicts, pressures, change* dan *self-imposed*. Kedua *Reaction to stressor* terdiri dari sub aspek *Physiological, Emotional, Behavioral* dan *Cognitive Appraisal* (Gadzella, 1994).

Stres akademik yang berkelanjutan akan memberikan dampak terhadap fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian Musabiq & Karimah (2018) stres akademik memberikan dampak terbesar terhadap aspek fisik seperti kelelahan serta perasaan lemas, aspek emosi seperti mudah marah, menangis dan mood yang buruk, aspek perilaku relasi yang buruk terhadap teman dan keluarga, menarik diri hingga kemalasan dalam mengerjakan tugas, aspek kognitif *lack of attention*, pikiran negatif dan mudah lupa. penurunan terhadap motivasi serta kognisi yang sifatnya tidak rasional serta penurunan kepercayaan diri.

Dampak lain yang ditimbulkan dari stres akademik diantaranya menimbulkan rasa khawatir (Huan, See, Ang & Har, 2008; Pascoe, Hetrick & Parker, 2019; Mijangos, et al. 2022) menunjukkan bahwa ada hubungan positif pada kekhawatiran pribadi dengan stres akademik yang berasal dari harapan dari orang tua dan lingkungan sosial mahasiswa, *Academic Burnout* (Yongmei & Dan, 2022; Lin & Huang, 2013; Hwang & Kim, 2022; Won & Yoon-Ok; 2016), *Suicidal Ideation* (Okechukwu et al., 2022; Obinna, Zachariah & George, 2021; Ang & Huan, 2006; Yadav & Srivastava, 2020; Nkwuda, et al., 2020).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa ditimbulkan oleh faktor-faktor yang diantaranya *Self Efficacy* (Pangastutiningtyas & Djamhoer, 2021; Oktavia, Fitro, Wulandari & Feliana, 2019), Harapan yang tinggi. (Saeed, Ullah & Ahmad, 2020; Aiman et al., 2020; Deng, et al, 2020), dukungan sosial (Firnanda & Ibrahim, 2020), beban akademik (Quincho, et

all., 2021; Verma & Verma, 2020; Bedewy & Gabriel, 2015), *Perfectionism* (Smith, et al., 2017; Camp, Sheveleva, Permyakova & Wang., 2022; Zureck, et al., 2014; Hernandez & Villena, 2019). *academic perfectionism*.

(Liu & Berzenski, 2022) Psikologis, Fisik, Emosional dan Perilaku (Bhargava & Trivedi, 2018; Gadzella, 1994).

Berdasarkan faktor-faktor penyebab stres akademik yang muncul pada mahasiswa dan juga didasarkan pada survei data awal serta gejala yang mengindikasikan bahwa *perfectionism* ternyata juga berperan terhadap stres pada *individu*, *perfectionism* ditandai dengan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang tinggi dan sempurna yang muncul karena adanya harapan yang ditetapkan oleh diri maupun orang lain. Peneliti kemudian memilih faktor *academic perfectionism* untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian mengenai pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* juga dipertimbangkan, karena belum banyak diteliti baik didalam maupun diluar negeri. *Perfectionism* pada penelitian ini didasarkan atas domain yang spesifik yaitu akademik serta timbulnya perfeksionisme yang mengarah ke negatif dan bisa menyebabkan berbagai gangguan psikologis salah satunya adalah tingkat stres yang tinggi (Rice & Van Arsdale, 2010; Ashby et al., 2012).

Berdasarkan kondisi *Academic Stress* pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh *academic perfectionism* didasarkan pada konteks khusus yaitu faktor dari *academic perfectionism*. Liu & Berzenski (2022) *academic perfectionism* merupakan suatu bentuk kecenderungan individu untuk

menjadi sempurna dengan mengejar standar yang sangat tinggi dalam pencapaian akademik mahasiswa, hal ini melibatkan dorongan kesempurnaan pada proses kinerja akademik dan juga penilaian yang sifatnya ketat terhadap diri sendiri, terhadap standar yang tidak terpenuhi, teori ini mengemukakan dua faktor tingkat tinggi (*higher-order factor*) yaitu *Self-Oriented Perfectionism*, dan *Self-Critical Perfectionism* yang terbagi menjadi sub faktor diantaranya *Self-Criticism* kritik diri, *Doubts About Action*, dan *Socially Prescribed Perfectionism*,

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor *perfectionism* diatas, kemudian dilihat kembali untuk hasil survei melalui wawancara dengan 6 responden, yang dikelompokkan berdasarkan aspek *perfectionism* Liu & Berzenski (2022) yang menemukan bahwa 4 dari 6 responden terindikasi yang sering timbul dari yaitu *Self-Oriented Perfectionism*, yaitu ada keinginan untuk, menetapkan standar yang sifatnya menantang pada diri, sehingga memerlukan terlalu banyak waktu, untuk memenuhi standar yang ditetapkan seperti tugas dan nilai ujian yang harus selalu bagus, memberikan prioritas terhadap nilai tugas dan ujian yang tinggi Hal ini menyangkut keinginan yang kuat dalam mencapai tujuan akademik. Hal tersebut menyebabkan tekanan pada pikiran karena adanya keinginan untuk mencapai standar yang tinggi. membuat mereka harus berpikir serta merasakan ketidaknyamanan saat tugas yang dikumpulkan tidak sesuai dan 1 dari 4 dan membutuhkan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas .

Hasil wawancara menemukan 4 dari 6 responden cenderung memiliki *Self-Critical Perfectionism*, dalam hal ini ada keinginan menyesuaikan dengan kriteria yang ditetapkan, melakukan perbandingan tugas dari mahasiswa lain, dan menilai tugas orang lain menurut standar yang mereka miliki dan membuat mereka merasakan perasaan gelisah. 1 dari 6 responden melakukan *Academic Self-criticism* kritik pada diri saat nilai yang diperoleh tidak memuaskan. Hasil wawancara juga menemukan bahwa 4 dari 6 responden mengalami *Socially Prescribed Perfectionism* yaitu meletakkan standar pada proses belajar mereka dikarenakan harapan dari orang tua serta dosen dalam belajar dan mendapatkan nilai yang bagus.

Hasil survey dari 2 dari 6 responden mengalami keraguan dan khawatir serta tidak puas dengan kinerja dalam akademik pada diri hal ini karena *doubts about action* atau perasaan ragu dan tidak yakin tentang kinerja seseorang, 3 dari 6 merasa kesal dengan diri sendiri, yang berujung pada kondisi tertekan dan stres. Menurut Cavell (2012) menyatakan bahwa *perfectionism* merupakan pencapaian individu yang sifatnya berlebihan, dan memiliki komponen adaptif seperti perbedaan yang berorientasi pada diri sendiri dan adaptif yang merujuk pada standar dan keteraturan yang tinggi. *Perfectionism* menjadi faktor pemicu stres hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan Hewitt & Flett (2002) bahwa perfeksionis mengambil peran dalam mediasi dan hubungan dengan psikopatologi dengan memberikan pengaruh timbulnya kegagalan yang membuat stres.

Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shafique, Gul & Reseed (2017) menunjukkan indikasi perfeksionis, ini didasarkan atas rasa takut akan evaluasi negatif selama proses pembelajaran yang memunculkan persepsi stres di kalangan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pernyataan Gould (2012) *perfectionism* timbul karena ekspektasi yang sifatnya tidak realistis dengan diri sendiri juga orang lain serta kecenderungan yang kaku dan menuntut kesempurnaan tentang yang seharusnya terjadi dan berujung membuat kondisi stres pada diri. Hasil-hasil penelitian terdahulu kemudian membuat peneliti memutuskan untuk mengaitkan *Perfectionism* sebagai variabel prediktor pada *Academic Stress* Mahasiswa Semester Akhir dikota Makassar.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Academic Perfectionism* mampu memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress* dikalangan Mahasiswa Semester Akhir di Kota Makassar?

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Academic Perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa Akhir di Kota Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan kegiatan penelitian yang dilakukan. Penelitian memiliki Manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Sebagai berikut:

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsi terhadap pengetahuan mengenai *Academic perfectionism* sebagai prediktor intensitas *Academic Stress* dikalangan mahasiswa.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi tambahan khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, Kepribadian dan Klinis.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti:

Mampu Menambah wawasan keilmuan dan peningkatan kemampuan peneliti mengenai pengaruh *Academic perfectionism* terhadap Intensitas *Academic Stress* Mahasiswa akhir di Kota Makassar.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian yang dilakukan mampu menambah wawasan mahasiswa mengenai *Academic perfectionism* dan *Academic Stress* di kalangan mahasiswa.

3. Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta mampu menemukan solusi terhadap pengaruh stres pada mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Academic Stress*

2.1.1 *Definisi Academic Stress*

Istilah Stres pertama kali digunakan Hans Selye pada tahun (1929) setelah menempuh pendidikan dibidang stres dan endokrinologi di univeristas Johns Hopkins, Universitas McGill dan Univeristas de Montereal Hans Selye diberi gelar bapak peneliti stres. Selye (1956) mendefinisikan stres sebagai gairah fisiologi atau respon yang disebabkan dari kejadian eksternal yang berbeda yaitu stimulus. Seyle (1974) yang merumuskan teori mengenai stres dan reaksi dari stres, respon pada stres yang dialami tubuh melaui tiga jenis tahapan yaitu: reaksi alarm terjadi ketika individu mengalami ancaman kemudian resistensi merujuk pada ancaman yang berkelanjutan dan menyebabkan kondisi fisiologi yang naik turun. Selanjutnya jika sumber daya tubuh untuk melawan pada kondisi stres habis individu akan mengalami tahap kelelahan.

Kondisi stres pada individu merujuk pada situasi yang menekan pada kehidupan manusia baik secara fisik yaitu mengenai tantangan terhadap tubuh serta psikologis yang melibatkan pandangan individu mengenai keadaan dalam kehidupan mereka. Sarafino & Smith (2011) mendefiniskan stres sebagai suatu stimulus yang berfokus

pada lingkungan, indikasi stres juga didasarkan pada suatu kondisi atau keadaan yang menantang pada fisik dan psikologis yang disebut dengan stresor kemudian yang memicu stres keadaan ini merupakan bentuk respon yang merujuk reaksi yang diberikan terhadap stresor.

Mempelajari stres merupakan topik yang sangat kompleks untuk dibahas, hal ini dikarenakan pemicu stres dan reaksi yang timbul, terjadi secara tumpang tindih serta dapat berinteraksi antara satu dengan yang lainnya sehingga menghasilkan banyak perilaku dari reaksi yang ditimbulkan seperti reaksi fisiologi juga dapat berupa reaksi emosional atau perilaku. Istilah Stres dari tahun-tahun telah mengalami perkembangan baik dari segi teori dan konstruk dari stres yang dikemukakan oleh peneliti-peneliti stres lain, seperti halnya stres yang juga ditemukan dibidang pendidikan.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stres akademik merujuk pada persepsi seseorang mengenai stressor akademik dan reaksi terhadap stressor, Stressor akademik merujuk pada kondisi atau stimuli yang menuntut penyesuaian diluar kejadian normal pada kehidupan individu sehari-hari yang dapat memicu kesulitan dalam penanganan bagi diri individu, kemudian untuk reaksi yang timbul pada stressor yang terdiri atas empat reaksi baik secara fisik, emosional, perilaku dan juga kognitif atau juga dapat dikatakan sebagai bentuk penilaian atau evaluasi terhadap stressor apakah relevan atau tidak serta strategi untuk mengatasi stressor tersebut.

Agnihotri (2018) stres akademik merupakan bentuk tekanan dan melebihi sumber daya pada diri individu baik secara internal ataupun eksternal yang berasal dari tuntutan akademik yang harus dilalui selama proses pendidikan yang muncul baik secara tekanan fisik dan juga psikologis yang bereaksi terhadap tubuh individu.

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa stres akademik merujuk pada masalah akademik yang muncul karena tekanan yang berupa tuntutan akademik atau kinerja perguruan yang tinggi, dimana siswa cenderung melakukan penilaian kinerja akademik sebagai suatu bentuk ancaman dan berdampak pada strategi koping yang berfokus emosi serta penilaian yang buruk dari ketidasesuaian terhadap kondisi dan kemampuan seorang individu dalam mengatasi tekanan yang muncul dari lingkungan yang juga di dukung oleh emosi negatif seperti ketakutan, kurangnya semangat atau bahkan kepercayaan diri pada kinerja perguruan tinggi.

Carveth, Gesse & Moss (1996) menyatakan bahwa bahwa stres akademik timbul dari stressor akademik yaitu persepsi waktu pada siswa mengenai dasar pengetahuan yang sifatnya luas, serta perasaan takut terhadap konten yang baru. Persepsi ini kemudian menimbulkan perasaan ketidakmampuan dan ketidakpastian dalam memadai tuntutan, baik menyelesaikan ataupun mengembangkan dari persepsi terkait kendala waktu yang sifatnya menghambat. Stressor akademik lain juga terkait pada waktu, kesehatan dan

memaksaka diri yang bisa mengakibatkan frustrasi dan dan stres secara emosional pada diri individu.

Abouserie (1994) mengatakan bahwa kondisi stres pada mahasiswa berasal dari pengaruh stressor yang berkaitan secara langsung dengan proses akademik mahasiswa. *Stressor* tersebut berupa kegiatan pembelajaran, ujian serta hasil, persaingan serta jumlah konten yang terlalu luas untuk dikuasai dengan durasi waktu yang singkat yang juga diselingi dengan kebutuhan untuk melaksanakan proses akademik dengan baik. Hal ini juga dipicu oleh keyakinan eksternal yang meniteberatkan pada kepercayaan dan kemampuan kendali pada situasi yang dialami.

Heins, Fahey & Leiden (1984) menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres pada mahasiswa yang berasal dari tekanan dan masalah akademik, dari segi waktu, beban kerja yang berat dan kecemasan yang sifatnya intens pada proses akademik baik dari harapan, kinerja akademik, ketakutan akan kegagalan, ada keraguan pada diri serta stressor sosial yang bertujuan dalam mengembangkan serta memelihara hubungan interpersonal.

Misra & Castillo (2004) stres akademik merupakan bentuk transisi yang dialami oleh mahasiswa diperguruan tinggi. Masa ini merupakan waktu-waktu yang menegangkan bagi banyak mahasiswa dalam menjalani proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan dan juga sosial yang baru, dari kondisi disebabkan oleh stressor akademik

ini mahasiswa akan mengalami reaksi baik secara fisik maupun psikologi akibat stres negatif yang berlebihan.

Berdasarkan uraian teori stres akademik diatas, penulis memutuskan untuk memilih teori Gadzella (1991), peneliti memilih teori tersebut dengan pertimbangan, memiliki kelengkapan dari segi aspek dan lebih jelas dalam menjabarkan kondisi stres di lingkungan pendidikan, hal ini juga didasarkan dari aspek pada teori stres akademik Gadzella (1991) yang lebih menjabarkan proses stres yang timbul akibat dari stressor akademik yang kemudian bereaksi terhadap stressor. Jika dibandingkan dengan aspek pada pengemuka teori stres akademik lainnya, dimana lebih fokus dalam menjelaskan tekanan yang timbul dari segi fisik dan emosional.

Istilah Stres pertama kali digunakan Hans Selye pada tahun (1929) setelah menempuh pendidikan dibidang stres dan endokrinologi di universitas Johns Hopkins, Universitas McGill dan Universitas de Montreal Hans Selye diberi gelar bapak peneliti stres. Selye (1956) mendefinisikan stres sebagai gairah fisiologi atau respon yang disebabkan dari kejadian eksternal yang berbeda yaitu stimulus. Selye (1974) yang merumuskan teori mengenai stres dan reaksi dari stres, respon pada stres yang dialami tubuh melalui tiga jenis tahapan yaitu: reaksi alarm terjadi ketika individu mengalami ancaman kemudian resistensi merujuk pada ancaman yang berkelanjutan dan menyebabkan kondisi fisiologi yang naik turun. Selanjutnya jika

sumber daya tubuh untuk melawan pada kondisi stres habis individu akan mengalami tahap kelelahan.

Kondisi stres pada individu merujuk pada situasi yang menekan pada kehidupan manusia baik secara fisik yaitu mengenai tantangan terhadap tubuh serta psikologis yang melibatkan pandangan individu mengenai keadaan dalam kehidupan mereka. Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan stres sebagai suatu stimulus yang berfokus pada lingkungan, indikasi stres juga didasarkan pada suatu kondisi atau keadaan yang menantang pada fisik dan psikologis yang disebut dengan stresor kemudian yang memicu stres keadaan ini merupakan bentuk respon yang merujuk reaksi yang diberikan terhadap stresor.

Mempelajari stres merupakan topik yang sangat kompleks untuk dibahas, hal ini dikarenakan pemicu stres dan reaksi yang timbul, terjadi secara tumpang tindih serta dapat berinteraksi antara satu dengan yang lainnya sehingga menghasilkan banyak perilaku dari reaksi yang ditimbulkan seperti reaksi fisiologi juga dapat berupa reaksi emosional atau perilaku. Istilah Stres dari tahun-tahun telah mengalami perkembangan baik dari teori dan konstruk dari stres yang dikemukakan oleh peneliti-peneliti stres lain, seperti halnya stres yang juga ditemukan dibidang pendidikan.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stres akademik merujuk pada persepsi seseorang mengenai stressor akademik dan reaksi terhadap stressor, Stressor akademik merujuk pada kondisi atau stimuli yang

menuntut penyesuaian diluar kejadian normal pada kehidupan individu sehari-hari yang dapat memicu kesulitan dalam penanganan bagi diri individu, kemudian untuk reaksi yang timbul pada sressor yang terdiri atas empat reaksi baik secara fisik, emosional, perilaku dan juga kognitif atau juga dapat dikatakan sebagai bentuk penilaian atau evaluasi terhadap stressor apakah relevan atau tidak serta strategi untuk mengatasi stressor tersebut.

Agnihotri (2018) stres akademik merupakan bentuk tekanan dan melebihi sumber daya pada diri individu baik secara internal ataupun eksternal yang berasal dari tuntutan akademik yang harus dilalui selama proses pendidikan yang muncul baik secara tekanan fisik dan juga psikologis yang bereaksi terhadap tubuh individu.

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa stres akademik merujuk pada masalah akademik yang muncul karena tekanan yang berupa tuntutan akademik atau kinerja perguruan yang tinggi, dimana siswa cenderung melakukan penilaian kinerja akademik sebagai suatu bentuk ancaman dan berdampak pada strategi koping yang berfokus emosi serta penilaian yang buruk dari ketidasesuaian terhadap kondisi dan kemampuan seorang individu dalam mengatasi tekanan yang muncul dari lingkungan yang juga di dukung oleh emosi negatif seperti ketakutan, kurangnya semangat atau bahkan kepercayaan diri pada kinerja perguruan tinggi.

Carveth, Gesse & Moss (1996) menyatakan bahwa bahwa stres akademik timbul dari stressor akademik yaitu persepsi waktu pada siswa mengenai dasar pengetahuan yang sifatnya luas, serta perasaan takut terhadap konten yang baru. Persepsi ini kemudian menimbulkan perasaan ketidakmampuan dan ketidakpastian dalam memadai tuntutan, baik menyelesaikan ataupun mengembangkan dari persepsi terkait kendala waktu yang sifatnya menghambat. Stressor akademik lain juga terkait pada waktu, kesehatan dan memaksaka diri yang bisa mengakibatkan frustrasi dan dan stres secara emosional pada diri individu.

Abouserie (1994) mengatakan bahwa kondisi stres pada mahasiswa berasal dari pengaruh stressor yang berkaitan secara langsung dengan proses akademik mahasiswa. *Stressor* tersebut berupa kegiatan pembelajaran, ujian serta hasil, persaingan serta jumlah konten yang terlalu luas untuk dikuasai dengan durasi waktu yang singkat yang juga diselingi dengan kebutuhan untuk melaksanakan proses akademik dengan baik. Hal ini juga dipicu oleh keyakinan eksternal yang meniteberatkan pada kepercayaan dan kemampuan kendali pada situasi yang dialami.

Heins, Fahey & Leiden (1984) menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres pada mahasiswa yang berasal dari tekanan dan masalah akademik, dari segi waktu, beban kerja yang berat dan kecemasan yang sifatnya intens pada proses akademik baik dari

harapan, kinerja akademik, ketakutan akan kegagalan, ada keraguan pada diri serta stressor sosial yang bertujuan dalam mengembangkan serta memelihara hubungan interpersonal.

Misra & Castillo (2004) stres akademik merupakan bentuk transisi yang dialami oleh mahasiswa diperguruan tinggi. Masa ini merupakan waktu-waktu yang menegangkan bagi banyak mahasiswa dalam menjalani proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan dan juga sosial yang baru, dari kondisi disebabkan oleh stressor akademik ini mahasiswa akan mengalami reaksi baik secara fisik maupun psikologi akibat stres negatif yang berlebihan.

Berdasarkan uraian teori stres akademik diatas, penulis memutuskan untuk memilih teori Gadzella (1991), peneliti memilih teori tersebut dengan pertimbangan, memiliki kelengkapan dari segi aspek dan lebih jelas dalam menjabarkan kondisi stres di lingkungan pendidikan, hal ini juga didasarkan dari aspek pada teori stres akademik Gadzella (1991) yang lebih menjabarkan proses stres yang timbul akibat dari stressor akademik yang kemudian bereaksi terhadap stressor. Jika dibandingkan dengan aspek pada pengemuka teori stres akademik lainnya, dimana lebih fokus dalam menjelaskan tekanan yang timbul dari segi fisik dan emosional.

2.1.2 Aspek-Aspek *Academic Stress*

Gadzella (1994) mengemukakan dua aspek pada stres akademik yaitu:

1. *Stressor Academic*

Stressor akademik merupakan peristiwa atau kondisi sebagai suatu stimuli yang bereaksi terhadap tekanan atau tuntutan penyesuaian diluar normal kehidupan pada individu, stressor Academic akan juga terbagi menjadi:

a. *Frustration* merupakan kondisi yang timbul dikarenakan mengalami kondisi diluar dari kemampuan pada individu,

yang menyebabkan keterlambatan atau mengakibatkan penundaan terhadap pencapain tujuan. Kondisi ini berasal dari kesibukan sehari-hari, kurangnya sumber daya yang merujuk pada kebutuhan dan kondisi ekonomi, pengalaman terhadap kegagalan yang pernah dialami, persepsi mengenai penerimaan secara sosial dan perasaan kecewa terhadap penolakan atau kegagalan yang pernah diterima.

Berdasarkan hasil penelitian Gulzar, et all (2012) menunjukkan individu menahan suasana hati yang tertekan, menangis kehilangan minat dan kesenangan, perasaan marah atau dendam, sehingga sulit dalam membuat keputusan yang tepat .

b. **Conflict** merupakan pertentangan yang terjadi pilihan alternatif yang diinginkan ataupun yang tidak diinginkan pada suatu konflik yang dialami, hal ini sebagai suatu bentuk hambatan dalam penyelesaian permasalahan.

Berdasarkan hasil penelitian Pluut, Curseu & Illies (2015) menyatakan bahwa konflik dalam belajar akan memberikan penurunan terhadap kepuasan dan kinerja pada akademik, hal ini cenderung menyebabkan pertentangan perasaan pada diri.

c. **Pressures** atau tekanan merupakan situasi yang muncul akibat dari persaingan atau kompetisi, dari suatu pekerjaan yang melibatkan hubungan seorang individu dengan individu lainnya. Aktivitas dan beban kerja yang berlebihan karena terlalu banyak mencoba hal dalam waktu yang bersamaan, untuk memahami dan mengembangkan tuntutan dengan durasi waktu atau *deadline* yang singkat. Hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial, keluarga, teman harapan dan juga tanggung jawab dari pekerjaan. Menyebabkan reaksi emosi yang menekan Ahmad, Din & Shaari (2004).

d. **Change** atau perubahan merupakan kondisi yang berkaitan dengan pengalaman yang sifatnya mengganggu dan tidak menyenangkan pada individu. Perubahan yang

terjadi dalam waktu yang bersamaan, sehingga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian pada situasi yang baru, banyaknya perubahan dalam waktu yang sama membuat individu merasa terganggu dalam hidup dan juga tujuannya. Hal ini menimbulkan perilaku, selalu ingin diperhatikan, kecemasan, penundaan dan perfkesionis hal ini diutaran berdasarkan Student Life stress Inventory (Gadzella, 1994).

- e. *Self-Imposed* atau Memaksakan diri sendiri, merupakan keinginan pada diri individu mengenai apa yang diinginkan, disukai, dirasakan serta apa yang menjadi kekhawatiran bagi individu, pada stressor ini berkaitan dengan individu yang senang ketika berkompetisi dan menjadi pemenang, adanya keinginan untuk diperhatikan dan dicintai semua orang, perasaan khawatir dan terhadap semua orang dan segala hal. (Bisin & Hyndman, 2000; Ariely & Wertenbroch, 2002) kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap sesuatu yang harus diselesaikan serta timbul keinginan untuk mencari solusi dalam mengatasi suatu permasalahan, membebani diri sendiri dengan perasaan khawatir dan cemas ketika menghadapi suatu ujian (Gadzella, 1991).

2. *Reaction to Stressor*

Reaksi terhadap stressor juga merupakan bentuk penilaian apakah sudah sesuai atau tidak, Gadzella (1991) membagi reaksi terhadap stressor menjadi:

- a. ***Physiological***, merupakan bentuk dari reaksi secara fisik akibat dari yang ditimbulkan oleh *stressor*, hal ini merupakan respon yang diberikan oleh tubuh dari *stressor* seperti, mengeluarkan keringat yang berlebih di area telapak tangan dan lain-lainnya, gagap saat berbicara sehingga tidak terdengar dengan jelas, gemetar dan gugup hal ini bisa ditandai dengan menggigit kuku, merasakan kelelahan dan, gangguan pencernaan, jantung berdetak lebih cepat, otot terasa tegang dan kram, permasalahan pada kulit, sakit kepala, peradangan pada sendi, mengalami flu, peningkatan dan penurunan berat badan akibat pola makan yang tidak teratur.
- b. ***Emotional***, merupakan bentuk reaksi yang timbul dari *stressor* dan bersifat negatif pada kondisi emosional pada individu, reaksi-reaksi negatif ini seperti ketakutan yang disebabkan oleh beberapa hal seperti kegagalan dan lingkungan sosial, kecemasan, perasaan khawatir, marah, perasaan bersalah, sedih dan menyebabkan individu menangis dan mengalami depresi

c. **Behavioral**, merupakan reaksi terhadap *stressor* yang merujuk pada kondisi perilaku, reaksi perilaku yang ditimbul diantaranya, menangis, reaksi ini juga dapat membuat individu melecehkan orang lain baik secara verbal maupun fisik, melakukan penarikan diri terhadap lingkungan sosial, mencari kesenangan yang berisiko menyakiti diri sendiri dengan memakai narkoba dan merokok secara berlebihan, kondisi emosional yang tidak stabil ditandai dengan mudah tersinggung, menggunakan *defense mechanism*, reaksi *stressor* ini juga dapat membuat individu mencoba untuk melakukan bunuh diri, hal ini muncul akibat dari tekanan dan beban yang diterima oleh individu dari proses akademik.

d. **Cognitive Appraisal**, merupakan bentuk reaksi penilaian secara kognitif yang berasal dari *stressor* tentang cara individu dalam melakukan penilaian terhadap suatu situasi yang dialami dengan cara memikirkan dan melakukan analisis terhadap stres yang bisa timbul pada situasi tersebut, serta berfikir dan juga melakukan analisis terhadap strategi yang akan digunakan dalam menghadapi tekanan dari suatu situasi apakah sudah efektif atau tidak.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Stress*

Faktor-Faktor yang bisa memicu terjadinya *academic stress* terdiri dari faktor internal dan eksternal diantaranya adalah:

1. *Self-efficacy*

Self-efficacy atau keyakinan pada diri seseorang memberikan sumbangsi dalam menguasai suatu kondisi yang dihadapi, keyakinan terhadap kemampuan pada diri individu diperlukan dalam mengatur serta melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan terhadap pencapaian tertentu (Bandura, 1997: Chen, et all: 2004). Keyakinan akan kemampuan kemungkinan akan membuat individu melakukan pengambilan tugas yang sifatnya menantang. Menurut Rebecca, Barbara & Blanca (2021) Kondisi fisiologis dan juga emosional individu baik yang memberikan pengaruh atau dipengaruhi oleh *self-efficacy* adalah stres.

Self-efficacy merupakan salah satu faktor internal yang dapat menjadi faktor pemicu terjadinya stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian menemukan tingkat stres yang lebih tinggi akan menyebabkan penurunan pada tingkat *self-efficacy* akademik mahasiswa dan ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor dari stres (Hitches, et all, 2022: Saleh, et all, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Putra & Ahmad (2020) yang menemukan peningkatan *self-efficacy* dengan perilaku model sukses untuk memenuhi tuntutan akademik mampu mereduksi stres akademik pada mahasiswa. Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* sebagai faktor internal dari stres akademik mahasiswa.

2. Harapan

Harapan merupakan salah satu faktor yang menjadi pemicu terjadinya stres akademik. Harapan beriringan dengan keyakinan terhadap masa depan yang bersifat positif bagi diri sendiri, yang bertujuan dalam pertahan pikiran dan juga kehidupan yang produktif. Ran & Cheavens (2009) mendefinisikan harapan sebagai bentuk manifestasi terhadap kemampuan yang bisa dirasakan, guna menghasilkan jalur dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan memberikan motivasi pada diri sendiri untuk menggunakan jalur tersebut sebagai acuan terhadap tujuan.

Harapan dalam akademik merujuk pada belajar dan memperoleh nilai prestasi akademik yang tinggi (Snyder & Lopes, 2002). Harapan pada proses akademik yang diinginkan diri ataupun lingkungan sosial memiliki pengaruh terhadap munculnya stres. Temuan penelitian Duncan & Hellma (2020) tingkat harapan yang tinggi pada mahasiswa akan menyebabkan penurunan prevalensi pada stres, dan harapan secara signifikan memediasi hubungan antara stres dan memainkan peran protektif pada stres dan kelelahan.

Harapan yang diberikan oleh lingkungan sosial seperti harapan orang tua juga turut menjadi problematika yang menjadi pemicu stres di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil

penelitian Haider (2022) menunjukkan bahwa harapan orang tua sebagai prediktor negatif yang signifikan dari kinerja akademik menyebabkan stres muncul, ketika mahasiswa berada di dimensi tekanan tersebut. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Talha, Qi & Rizwan (2020) menunjukkan harapan dari orang tua yang menekan pada ekspektasi untuk berprestasi dapat menimbulkan kondisi stres akademik yang tinggi pada mahasiswa.

3. Beban Kerja Akademik

Beban kerja merupakan, kemampuan atau kapasitas yang diterima oleh individu yang berkaitan dengan kemampuan fisik dan psikologis. beban kerja akademik yang merujuk pada peningkatan pada tuntutan akademik atau bentuk tekanan untuk meningkat yang harus dikuasai secara bersamaan dengan durasi waktu yang perlu disesuaikan, membuat individu mengalami stres dikarenakan sifat pekerjaan yang menuntut dan tidak terkendali (Soliman & Soliman, 1997; Boyd & Wylie, 1994).

Berdasarkan hasil penelitian B & Hamzah (2020) mengenai faktor-faktor akademik stres menunjukkan bahwa beban kuliah seperti tugas yang menumpuk, jadwal kuliah yang padat memberikan peningkatan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Faizah & Oktawiranto (2020) menunjukkan bahwa *academic workload*

dapat memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap akademik stres. *Academic workload* meningkat stres akademik juga meningkat.

4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan bentuk perilaku dari penundaan terhadap suatu tugas, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada diri, kondisi ini menyebabkan proses pembelajaran yang lebih lambat dari waktu yang optimal karena adanya ketiksesuaian terhadap niat pada individu, kurangnya ketepatan waktu, dan preferensi untuk kegiatan lain sehingga penundaan terhadap tugas termanifestasi (Schouwenburg, 1995).

Prokrastinasi akademik terjadi karena durasi waktu atau *deadline* yang lama atau manajemen waktu yang tidak stabil, merasakan ketakutan dengan tugas yang dikerjakan, dan juga ketegasan dalam belajar. Solomon & Rothblum (1984) penyebab dari penundaan pada tugas akademik, berasal dari tugas yang banyak, tingkat semester, ketakutan akan kegagalan, perilaku menunda waktu belajar, perasaan cemas pada harapan orang lain dalam hal evaluasi, kurangnya ketegasan pada diri dalam manajemen waktu. Hal ini akan cenderung memberikan tekanan pada akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Kftyak (2021) menunjukkan bahwa kecendrungan mahasiswa dalam melakukan penundaan akademik akan menghambat studi pada mahasiswa, memberikan pengaruh terhadap kinerja dan berkontribusi pada stres. Dari temuan hasil penelitian diatas juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Cikrici (2016) menunjukkan bahwa kecendrungan mahasiswa dalam melakukan penundaan disebabkan karena tekanan dan kondisi yang bisa memicu terjadinya pengalaman stres. Penelitian yang dilakukan oleh (Sharman & Kaur, 2011; Tice & Baumeister 1997) melaporkan prokrastinasi sebagai salah satu faktor atau sumber yang penting terhadap timbulnya stres.

5. *Perfectionism*

Perfectionism merupakan perilaku atau perjuangan dalam menuntut kesempurnaan, dan menetapkan standar pada kinerja yang tinggi dan bersifat kritis pada diri ataupun oleh orang. *Perfectionism* juga merupakan keharusan dan karakteristik keperibdian umum yang memberikan pengaruh terhadap semua domain kehidupan (Stoeber, 2018). *Perfectionism* yang menuntut kesempurnaan pada pemenuhan harapan yang sifatnya tidak realistis dengan kehidupan, akan berakibat pada kondisi yang tertekan akibat dari keinginan untuk memenuhi hasrat kesempurnaan. Munculnya stimuls-stimulus tersebut akan

memberikan peningkatan terhadap stres akademik pada mahasiswa pada proses perkuliahan.

Perfectionism pada mahasiswa timbul karena tuntutan akademik dan juga harapan dari orang lingkungan sosial sehingga menetapkan standar pada diri. Penelitian (Ratna & Widayat, 2013) mengemukakan *perfectionism* terdiri dari faktor harapan orang tua dan lingkungan sosial, keyakinan diri dan ekspektasi yang berasal dari orang lain atau bahkan diri sendiri. Menurut (Forst, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990) *perfectionism* dikonseptualisasikan sebagai kombinasi dari pengaturan yang bersifat standar, menjadi sangat tinggi diiringi dengan kritikan tanpa henti dengan tujuan mengejar standar tersebut.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Hewitt & Dyck (1996) menemukan bahwa sikap *perfectionism* pada diri individu dapat memediasi hubungan pada stres dan depresi dan *perfectionism* pada individu telah diakui sebagai prediktor dari timbulnya stres pada individu. Penelitian Chang & Rand (2000) membuktikan bahwa *perfectionism* yang ditentukan secara sosial menjadi prediktor dari stres dan mendukung diatesis- stres pada mahasiswa yang *perfectionism*.

2.1.4 Dampak dari *Academic Stress*

Berdasarkan hasil-hasil penelitian ada berbagai dampak yang dapat menimbulkan stres akademik diantaranya:

1. *Academic Performance*

Academic Performance atau prestasi akademik merupakan sesuatu yang sangat penting pada diri individu yang memiliki kepedulian terhadap pendidikan, terutama dalam belajar, konseptualisasi *academic performance* sebagai suatu bentuk pengembangan terhadap cara berfikir dan juga bertindak yang dilihat sebagai proses aktif yang memegang peran sentral terhadap kualitas pembelajaran (Vermunt, 2005). Pencapaian terhadap *academic performance* juga turut andil sebagai akses dari pengalaman stres yang muncul dari tekanan selama menjalani perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian (Bekoe, et all, 2015) mengungkapkan bahwa stres mempengaruhi prestasi akademik pada mahasiswa, yang bersumber dari hubungan interpersonal, aktivitas sosial, beban kuliah (mata kuliah, ujian) dan juga dukungan terhadap keluarga. Mahfooz & Haider (2017) menemukan bahwa faktor terkait akademik merupakan penyebab stres dengan intensitas yang tinggi dan berdampak secara negatif pada fungsi kognitif dan pembelajaran pada mahasiswa sehingga mempengaruhi kesehatan dan kinerja

akademik mahasiswa. stres yang muncul dapat memberikan pengaruh negatif dan positif.

Stres akademik pada mahasiswa berasal dari tekanan-tekanan yang bersifat internal dan eksternal pada diri mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Msengi (2007) pada 220 mahasiswa international menemukan ketakutan, rasa bersalah dan tekanan akademik yang berdampak pada tingginya stres dan kesehatan serta kinerja akademik mahasiswa yang kemudian mengakibatkan aktivitas fisik yang sifatnya sedikit.

2. *Academic Burnout*

Academic Burnout merupakan kondisi internal pada individu yang ditunjang oleh faktor lingkungan berupa stres yang sifatnya berkelanjutan yang menyebabkan individu mengalami kelelahan secara emosional, fisik dan mental serta ditunjang dengan posisi self-esteem dan self efficacy yang rendah. Menurut Maslach & Jackson (1981) menyebut *burnout* sebagai sindrom kelelahan secara emosional dan juga perilaku sinisme yang terjadi diantara kondisi individu yang bekerja.

Sindrom *burnout* membuat peningkatan kelelahan emosional dan menyebabkan sumber daya emosional menjadi terkuras, sehingga menyebabkan indikasi pada tingkat psikologi. Berdasarkan hasil penelitian Lin & Huang (2013) menunjukkan bahwa stres berdampak pada kelelahan dan

kejuhan pada mahasiswa dan salah satu dari penyebab kejuhan akibat stres pada mahasiswa adalah ketidakmampuan dalam menangani tekanan hidup.

Besarnya tekanan yang diperoleh mahasiswa pada situasi perkuliahan membuat mereka tidak mampu untuk menangani hal tersebut, yang menunjukkan kondisi stres yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil penelitian Shin & Hwang (2020) menunjukkan tingginya stres pada mahasiswa akan menyebabkan kondisi burnout akademik, penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres dan ketahanan pada diri menjadi penyebab terjadinya burnout.

3. *Suicidal Ideation*

Suicidal Ideation merupakan bentuk perilaku bunuh diri dan dampak dari stres akademik, hal ini didukung oleh hasil penelitian Khan et, all (2016) menunjukkan bahwa dari 300 sampel mahasiswa india dimalaysia, dari siswa laki-laki melaporkan mengalami banyak stres akademik dan juga lebih banyak melaporkan ide bunuh diri. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Desai, Chavda & Shah (2021) menyatakan prediktor penting dalam ide bunuh diri dikalangan mahasiswa kedokteran, selain dari jenis kelamin dan penggunaan alkohol adalah stres akademik.

Temuan hasil penelitian lain mengenai perilaku bunuh diri oleh Karel & Reagen (2022) menunjukkan perilaku bunuh diri pada mahasiswa dengan kondisi stres akademik, seperti ketidakmampuan pemenuhan tuntutan akademik, harapan dan ekspektasi yang diberikan orang tua dalam berprestasi, serta IPK yang tidak memuaskan. Hal ini menunjukkan dampak stres akademik yang menyebabkan timbulnya ide bunuh diri dikalangan mahasiswa.

Hasil Penelitian Cheng, et all (2009) pada siswa menengah atas yang menunjukkan keseriusan siswa mempertimbangkan untuk bunuh diri, dan telah merencanakan untuk mencoba bunuh diri selama 12 bulan. Hal ini didasarkan pada tekanan akademik yang meningkat dari sekolah menengah ke menengah atas, dan juga didasarkan pada ekspektasi orang tua yang tinggi. Hal ini menggambarkan kondisi transisi dunia pendidikan serta tekanan-tekanan akademik, berujung pada kondisi stres dan berlanjut pada strategi koping yang tidak sesuai pada individu.

4. *Eating Disorder*

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akan berdampak pada Gangguan Makan, hal ini didasarkan pada penelitian TavoLocci, Dechelotte & Ladner (2020) menunjukkan dampak gangguan makan yang terjadi pada mahasiswa yang bersumber dari kondisi stres akademik, hal in juga menunjukkan

bahwa stres akademik yang tidak tertahankan secara signifikan terkait dengan gangguan makan hiperfagik dan bulimia.

Peningkatan kondisi stres mahasiswa juga berdampak pada peningkatan gangguan makan. Soukup, Beiler & Terrell (1990) menunjukkan bahwa baik penderita gangguan makan anorexia dan bulimia melaporkan tingkat stres dengan intensitas yang tinggi. Kondisi Stres berasal dari kepercayaan diri yang rendah, kemampuan pemecahan masalah, dan kecenderungan untuk menghindari masalah.

Hasil penelitian pada mahasiswa di Italia juga mendukung hasil penelitian diatas, Caso, et all (2020) yang menunjukkan bahwa stres akademik meningkatkan komsumsi makanan yang tidak sehat untuk tubuh mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Howard, Romano & Heron (2020) menunjukkan peningkatan terhadap gangguan makan pada mahasiswa juga berasal dari stres akademik mengenai prestasi, penyesuaian perguruan tinggi serta pemikiran *eating disorder* dan *body distatification* terutama pada mahasiswi.

5. Self-Injury

Self-injury atau perilaku menyakiti diri merupakan dampak yang juga muncul akibat dari stres akademik, berdasakna hasil penelitian Kiekens, et all (2017) menunjukkan bahwa self-injury muncul dikarenakan tekanan akademik, dalam model

bivariat penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-injury* persisten terkait lebih tinggi dengan tingkat stres akademik dan tidak secara langsung sebagai prediksi negatif. Hal ini menggambarkan adanya dampak pada perilaku menyakiti diri yang meningkat, apabila tekanan akademik hingga menyebabkan mahasiswa berada dikondisi stres.

Berdasarkan hasil penelitian Tan, et all (2012) menunjukkan mahasiswa yang melaporkan insiden, melukai diri sendiri terutam yang dipicu oleh tekanan akademik, hal ini menunjukkan bahwa kondisi menyakiti diri sendiri tanpa niat bunuh diri (*Self-injury*) terutama dipicu ole stres akademik. Merujuk pada studi yang menyebabkan stres dan juga dikaitkan dengan lingkungan yang tidak valid bagi indivu, ketegangan emosional dan paksaan yang mengakibatkan, individu melapiaskan dengan melukasi diri sendiri tanpa niat bunuh diri.

2.1.5 Pengukuran *Academic Stress*

a. *Stundet-Life Stress Inventory (SLSI)*

Gadzella (1991) Instrumen ini digunakan untuk melakukan pengumpulan data. Pengukuran ini memiliki 51 item yang terdaftar di bawah sembilan kategori dan dua bagian yaitu jenis stresor dan juga reaksi terhadap stresor. Lima dari kategori jenis stresor yaitu: Frustrasi, Konflik, tekanan, perubahan dan

pemaksaan diri, dan empat kategori raksi terhadap stressor yaitu fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif).

b. *The College Student Stress Scale*

The College Student Stress scale Feldt (2008) mencakup skala 5 poin 1: Tidak Pernah, 2: Jarang, 3: kadang-kadang, 4: Sering, 5: Sangat Sering (1,2,3,4,5,6,9) item mencakup frekuensi cemas dan tertekan mengenai hubungan pribadi, item (7,8) item termasuk mempertanyakan kemampuan seseorang dan item (10,11) berkaitan dengan kontrol dan perasaan terbebani pada mahasiswa yang menunjukkan seberapa sering mereka stres atau cemas dan bahkan mempertanyakan kemampuan mereka terdiri dari 11 item berkaitan dengan mengenai akademik, hubungan pribadi dan keuangan, item yang. Nilai koefisien alfa untuk skor total *The College Student Stress Scale* adalah 0.87.

c. *Perception of Academic Stress Scale (PAS)*

Perception of Academic Stress Scale (PAS) dikembangkan oleh Bedewy dan jibril (2015) untuk mengukur sumber stres akademik yang dirasakan di kalangan mahasiswa, terdiri dari 18 item untuk mengukur persepsi stres akademik dan sumbernya, Subskala harapan akademik (4 item) Subskala beban kerja dan ujian (8 item) Subskala persepsi diri akademik siswa (enam item). Instrumen yang dikembangkan memiliki reliabilitas

konsistensi internal sebesar 0,7 (Cronbach'S Alpha) diuji coba ke 100 Mahasiswa Psikologi Pendidikan di Universitas Tahta Mesir dengan rentan usia 19 sampai dengan 26 tahun, untuk validitas isi dan tampak konsultasi dengan para ahli di pakar pendidikan dan psikologi digunakan untuk memberikan bukti dengan persetujuan tentang relebansi setia item sebagai ukuran stress akademik, hanya item yang menerima skor rata-rata 3,5 atau lebih dari penilaian para ahli, yang relevan untuk mengembangkan skala.

2.2 Academic Perfectionism

2.2.1 Pengertian Academic Perfectionism

Perfecsiionism atau perkesionisme merupakan salah satu bentuk kepribadian pada individu yang muncul dari penetapan standar yang tinggi serta menuntut kesempurnaan pada diri maupun orang lain, dalam sejarah Hollender (1965) menyatakan bahwa perfeksionisme adalah sebuah praktek, yang merujuk pada suatu tuntutan mengenai diri sendiri dan juga orang lain terhadap kualitas dari kinerja yang lebih tinggi daripada yang dibutuhkan oleh situasi aslinya. Perfeksionisme juga dianggap ada ketika individu itu sendiri yang mencirikan cara dan penampilan sebagai seorang yang perfeksionisme, Pefeksionisme tidak hanya menuntut mengenai tingkat kinerja pada individu, akan tetapi ada rasa untuk tidak dapat melakukan penerimaan atau puas dengan

sesuatu yang sifatnya kurang sempurna menurut individu tersebut. Seiring dengan perkembangannya teori perfeksionisme dari ahli-ahli lainnya mulai mengalami perkembangan dari tahun ke tahun.

Horney (1950) menyatakan *perfectionism* bukan hanya berpikir mengenai kecermatan, ketertiban,terlalu teliti, tepat waktu dan harus menemukan kata yang tepat ketika berbicara. Atau bahkan keunggulan yang sifatnya tinggi. Akan tetapi orang yang perfektiosme adalah orang yang memiliki keunggulan tanpa ada cela dari seluru bentuk perilaku pada hidup dan bersikeras untuk memenuhi standar kesempurnaan.

Burns (1980) menyatakan bahwa perfeksionism sebagai struktur neurotik yang didefinisikan sebagai usaha individu dan keiginan untuk menjadi sempurna, dimana menetapkan parameter yang tinggi terhadap fungsi kecendrungan untuk melakukan penilaian perilaku yang kritis, perfectionism pada diri individu melihat diri mereka tidak efisien dan cenderung mengalami kegagalan dalam pencapain tujuan. Perfectionism menganggap diri mereka tidak efiesien karena kecenderungan membayangkan kesuksesan pencapaian tujuan orang lain dengan usaha yang sedikit. Hal ini memicu orang dengan perfectionism yang tinggi akan memandang upaya koping manusiawi mereka sendiri sebagai hal yang tidak memadai.

Forst, Marten & Lahart, Rosenblate (1990) Menyatakan bahwa definis perfectionisme yang tepat sulit untuk dipahami akan tetapi yang paling terlihat dari perfeksionisme adalah sebagai penetapan terhadap

standar kinerja yang sifatnya terlalu tinggi, hal ini juga disertai dengan kecenderungan pada individu dalam melakukan evaluasi atau penilaian perilaku diri sendiri yang terlalu kritis. Hal ini timbul dikarenakan adanya tingkat kepedulian terhadap kesalahan kinerja pada individu.

Hewitt & Flett (1991) mengatakan bahwa perfectionism merupakan kecenderungan pada diri individu untuk mencapai kesempurnaan dengan menepatkan standar yang tinggi terhadap sesuatu yang ingin dicapai secara sempurna. Hewitt & Flett (1991) menerbitkan tiga model bentuk perfectionisme, yang juga merupakan dimensi dari perfectionism, yaitu *self-other oriented* yaitu orientasi pada diri sendiri, orang lain dan juga ditentukan dari lingkungan sosial terdiri dari keyakinan yang termotivasi secara internal bahwa berjuang untuk kesempurnaan itu penting, *perfectionism Self- Oriented compares internally*, terdiri dari keyakinan bahwa penting bagi orang lain berusaha dan menjadi sempurna, kemudian *perfectionism self-oriented perfectionis expect to be perfect* atau mengarpakan orang lain menjadi sempurna.

Stoeber (2018) *Perfectionism* merupakan suatu bentuk karakteristik kepribadian yang bersifat multidimensi, dan ditandai dengan perjuangan untuk menuju atau mencapai kesempurnaan, dengan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi dengan evaluasi yang juga bersifat kritis baik pada diri atau pun pada perilaku individu lainnya, *perfectionism* juga termasuk kedalam karakteristik yang

kompleks yang bersifat umum dan mampu memberikan pengaruh ke semua domain kehidupan.

Perkembangan mengenai konsptualiasi perfeksionisme memiliki banyak variasi dari peneliti-peneliti lainnya, maka dari itu pentingnya untuk memberikan pertimbangan pada konteks khusus, salah satunya perfeksionisme dalam konteks akademik Liu & Berzenski (2022) menyatakan bahwa *academic perfectionims* merupakan suatu bentuk tuntutan terhadap kecenderungan untuk menjadi sempurna pada proses pencapaian akademik, dengan menetapkan standar tinggi dengan diri yang sifatnya menantang dalam kinerja akademik, serta penilaian yang ketat, terhadap ketika standar yang ditetapkan tersebut tidak terpenuhi, serta untuk menjadi sempurna, dari ketidaksempurnaan yang diperoleh akan memicu kondisi psikologis pada mental individu. *academic perfectionism* merupakan konseptualisasi terbaru, individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi memiliki hasrat atau keinginan yang tinggi untuk menjadi sempurna dalam setiap aspek kehidupan serta berkaitan dengan kesehatan mental *Academic perfectionism* ditinjau dari dua faktor tingkat tinggi (*higher-order factor*) yaitu *Self-Oriented Perfectionism* dan *Self-Critical Perfectionism* yang terbagi menjadi sub faktor diantaranya *Self-Criticism*, *Doubts About Action*, dan *Socially Prescribed Perfectionism*.

Berdasarkan uraian teori diatas, peneliti memilih teori perfeksionisme yang dikemukakan oleh Liu & Berzenski (2022)).

Pemilihan teori Liu & Berzenski (2022) didasarkan pada penjelasan konteks yang khusus yaitu pada bidang akademik, serta teori yang dikemukakan Liu & Berzenski (2022) juga didasarkan dari teori-teori *perfectionism* dengan konteks umum yang berasal dari teori (Hewitt & Flett,1991; Forst, Marten & Lahart, Rosenblate,1990) sebagai acuan penelitian yang paling banyak digunakan dalam pengembangan teori-teori perfeksionisme lainnya.

2.2.2 Dimensi *Academic Perfectionism*

Liu & Berzenski (2022) mengemukakan 2 dua dimensi atau yang juga dikenal dengan 2 faktor tingkat tinggi (*higher-order factor*) dari *academic perfectionism*:

1. *Rigid Academic Perfectionism*

Rigid academic yang merupakan salah satu dari dua faktor tertinggi dari perfeksionisme pada diri. Kecenderungan individu dengan perfeksionisme yang tinggi pada faktor ini yaitu menyebabkan ada dorongan pada diri mahasiswa untuk mencapai standar yang bersifat tinggi terhadap akademik, individu yang memiliki kecenderungan yang tinggi pada faktor ini akan memiliki keinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang sempurna dan melakukan yang terbaik untuk tugas akademik, hal ini mencakup kesempurnaan tanpa celah.

a. *Self-Oriented Perfectionism*

Self-Oriented Perfectionism (Perfeksionisme yang berorientasi diri) menjadi dan mengejar kesempurnaan dalam kinerja akademik itu penting dimensi ini melibatkan perilaku mandiri. Hal ini merujuk pada kesempurnaan yang berorientasi pada diri, dan mencakup perilaku mengenai bagaimana individu melakukan penetapan terhadap standar yang tepat untuk dicapai oleh diri sendiri. Dimensi perfeksionisme ini juga disebut dengan dimensi intraindividual, Hal ini dikarenakan berasal dari diri sendiri dan diarahkan ke diri sendiri. Motivasi yang kuat untuk menjadi sempurna hal ini cenderung kepada usaha untuk mencapai kesempurnaan serta berjuang terhadap kegagalan. Mempertahankan harapan diri yang sifatnya tidak realistis dalam menghadapi kegagalan

Melakukan evaluasi yang ketat dan kritik terhadap kekurangan diri sendiri. Pada faktor tingkat tinggi ini meliputi konsep diri seperti komponen perbedaan antara diri yang aktual dan diri ideal pada diri individu yang perfeksionisme. Pada bidang akademik untuk *Self-Oriented Perfectionism* merujuk pada tindakan untuk melakukan hal terbaik, serta memberikan prioritas terhadap hal-hal yang membantu. Berusaha untuk tampil sesempurna mungkin. Serta

kebutuhan yang kuat dalam memperoleh nilai pada tugas akademik dan ujian. Pada self-oriented perfectionism terdiri dari *Self-worth contingencies* (kontijensi nilai diri akademik) dan *Concern over mistake* (Kekhawatiran atas kesalahan).

2. *Self-Critical Perfectionism*

Self-critical academic perfectionisms memiliki kecenderungan yang sangat kritis terhadap diri sendiri dan menyangkut mengenai godaan akademik mereka sehingga menyebabkan timbulnya evaluasi diri, dengan standar yang sangat tinggi.

a. *Self-Criticism*

Self-Criticism atau kritik diri akademik mengukur kecenderungan untuk terlibat dalam kritik diri yang sifatnya keras ketika kinerja kurang dari kesempurnaan, kritik diri mencerminkan bukti yang menunjukkan komponen dari perfeksionisme yang keras ketika standar tidak terpenuhi, individu perfeksionisme dengan kritik diri berasal dari sumber yang berbeda-beda seperti kegagalan diri, kegagalan orang lain dan mendapatkan kritik dari orang lain, *Self-Criticism* akademik merujuk pada kritik diri ketika mendapatkan nilai yang tidak sempurna dalam ujian.

Self-Criticism akademik juga merujuk pada perasaan kecewa yang diperoleh dari orang lain, salah satunya dosen

ketika menunjukkan kesalahan yang telah dilakukan, kemudian timbul perasaan sulit untuk memaafkan diri sendiri ketika kinerja pada proses seperti ujian tidak memenuhi kesempurnaan. *Self-Criticism* juga menyangkut mengenai kondisi emosi seperti perasaan marah ketika tugas yang dikerjakan tidak memuaskan atau tidak sempurna. Liu & Berzenski (2022) *Self-worth contingencies* (harga diri) dalam sufkator ini akan selalu mengedepankan harga diri mereka dengan keberhasilan dalam lingkungan akademik, & *concern over mistakes* (kehawatiran akan kesalahan) kecedenderungan seperti merasa kesal dengan diri ketika melakukan kesalahan dalam proses akademik, dimuat pada *academic Self-criticism*.

b. *Doubts About Action*

Doubts About Action atau perilaku meragukan dan kekhawatiran seseorang tentang menjadi sempurna, merasa tidak pasti tentang kinerja seseorang, ragu dalam melakukan tindakan. Perasaan tidak yakin dengan kinerja pada akademik, perasaan khawatir saat mengerjakan tugas sekolah yang benar, serta perasaan khawatir terhadap memenuhi harapan dari dosen, timbulnya keraguan mengenai kompetensi akademik terlepas dari kemampuan yang dilakukan dikelas.

c. Socially Prescribed Perfectionism

Socially Prescribed Perfectionism (Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial), Dimensi ketiga ini merujuk pada keterlibatan terhadap kebutuhan yang dirasakan dengan tujuan mencapai standar serta harapan yang ditentukan oleh orang yang penting bagi orang perfeksionisme. Sub faktor ini akan melibatkan kepercayaan pada ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan dan harapan perfeksionisme yang memaksa dari orang lain, Sub-faktor ini berkaitan dengan diri sendiri terhadap kepedulian pada kekurangan kesempurnaan individu.

Sub-faktor *Socially Prescribed Perfectionism*

Perfeksionisme ini menimbulkan persepsi bahwa sangat perlu untuk memenuhi harapan orang lain yang memaksakan tuntutan yang tidak realistis. Timbulnya persepsi bahwa orang lain akan merasa kecewa ketika tidak memenuhi tuntutan motif untuk perfeksionisme ini lebih kepada diri sendiri dan hanya terpenuhi ketika tuntutan dari Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial terpenuhi. Sub-faktor ini juga mempertahankan persetujuan dan perhatian dari individu lain dengan menjadi sempurna di mata orang lain.

Perfeksionisme ini menghasilkan konsekuensi negatif, karena standar yang dipaksakan oleh individu yang penting

bagi individu yang perfeksionisme dianggap berlebihan dan tidak memiliki kendali, pengalaman gagal, kecemasan, keadaan emosional, dan depresi. Sisi emosi ini diakibatkan dari persepsi ketidakmampuan untuk menyenangkan orang lain, individu dengan perfeksionisme ini sangat peduli dengan pemenuhan standar dari orang lain, dan hal ini membuat mereka menunjukkan ketakutan yang lebih besar dari evaluasi negatif dan lebih mementingkan serta mendapatkan perhatian orang lain dan cenderung menghindari ketiaksetujuan dari individu lain.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Academic Perfectionism*

1. *Authoritarian Parenting Styles*

Authoritarian Parenting Styles (Pengasuhan otoriter) Baumrind (1966) menyatakan bahwa, gaya pengasuhan otoriter oleh orang tua, dimana berusaha untuk membentuk. Melakukan kontrol dan melakukan evaluasi terhadap anak sesuai dengan standar perilaku yang ditetapkan orang tua pada anak, hal ini juga membuat tindakan menghukum dan memaksa keinginan sendiri pada anak, dimana dalam hal ini keyakinan terhadap tindakan anak bertentangan dengan apa yang dianggap sebagai perilaku yang benar untuk anak, pengasuhan dengan gaya otoriter menitebaratkan pada ketertiban, struktur tradisional yang dihargai.

Berdasarkan pernyataan diatas, tentunya membuat individu dengan gaya pengasuhan otoriter selalu dituntut untuk sempurna dan memenuhi harapan orang-orang penting.

Berdasarkan hasil penelitian Neumeister (2004) menunjukkan faktor-faktor yang memberikan pengaruh dalam perkembangan perfeksionisme yaitu paparan perfeksionisme orang tua dan gaya pengasuhan orang tua menyebabkan persepsi harapan yang sifatnya ketat, harga diri terkait prestasi dan ketakutan mengecewakan orang lain menjadi faktor dalam perkembangan perfectionisme.

2. *Striving for excellence*

Striving for excellence atau berjuang untuk kesempurnaan merupakan salah satu dari bentuk perilaku bagi orang perfectionism. Stoeber (2018), perfeksionisme pada diri individu di tinjau dari persektif motivasi dan juga hubungan dari perjuangan perfeksionisme pada diri seseorang, *Striving for excellence* dikonseptualisasikan sebagai perjuangan untuk kesempurnaan, hal ini yang kemudian membuat individu menetapkan standar yang tinggi. *Striving for excellence* juga didasarkan dari budaya. Berdasarkan hasil penelitian (Chan, 2010; Fong & Yuen, 2014) yang menunjukkan bahwa perbedaan budaya dapat menyebabkan presentasi yang tinggi pada perfectionisme mahasiswa sehingga hasilnya bersifat

positif dan ikut mendorong dalam menetapkan standar yang tinggi serta berjuang untuk mencapai keunggulan.

Didasarkan dari hasil penelitian bahwa *Striving for excellence* merupakan bagian dari perfeksionisme pada diri individu dalam menetapkan standar mereka. Hal ini didukung dari hasil penelitian Chan (2008) *Striving for excellence* merupakan implikasi temuan yang bersifat positif. Lasalle & Hess (2022) mengungkapkan hasil bahwa tingkat pengejaran terhadap tujuan dan penetapan standar bisa menjadi karakteristik antara perfeksionisme serta berjuang dalam mencapai kesempurnaan.

3. *Self-Esteem*

Rosenberg (1995) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan sikap yang bersifat positif dan juga negatif pada diri individu, yang menyangkut mengenai diri sendiri dan juga penilaian seseorang mengenai penilaian pada pikiran dan perasaan pada diri sendiri. Gindon (2010) *Self-esteem* ialah komponen pada diri individu yang bersifat evaluatif dan juga sikap mengenai penilaian afektif yang ditempatkan pada konsep diri, dimana terdiri dari perasaan berharga dan juga penerimaan yang dikembangkan dan serta dipelihara sebagai bentuk konsekuensi dari kesadaran terhadap kompetensi yang dimiliki dan juga ada umpan balik dari lingkungan.

Hal ini menggambarkan *self-esteem* sebagai kebutuhan dasar manusia bahwa *self-esteem* adalah kebutuhan dasar manusia. *Self-esteem* yang merujuk pada penilaian diri menggambarkan kaitan sikap individu yang perfeksionisme pada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dunkley, Berg & Zuroff (2012) menemukan bahwa perfeksionisme terkait dengan laporan mengenai harga diri yang rendah, dengan indeks pengaruh negatif, penelitian ini juga menunjukkan pengaruh disposisi perfeksionisme pada harga diri saling berkaitan dan pengaruhnya negatif.

Sirois & Molnar (2016) menyatakan bahwa gambaran mengenai orang yang perfeksionisme dicirikan sebagai individu yang menetapkan diri kemudian berjuang secara kompulsif untuk tujuan standar yang terlalu tinggi, akan tetapi bukan menciptakan dorongan yang tidak mencapai keunggukan, akan tetapi lebih kepada perasaan takut akan kegagalan yang menyebabkan rendahnya *self-esteem* pada diri individu yang perfeksionisme.

4. *Parental expectations*

Menurut Seginer (1983) *Parental expectations* atau harapan orang tua merupakab bentuk aspirasi yang dibeirkan oleh orang tua, hal ini merujuk pada keiginanan dengan tujuan yang telah dibentuk oleh orang tua tentang pencapai di masa depan untuk

anak mereka, dari apa yang sebenarnya diharapkan secara realistis untuk dicapai oleh anak, hal ini menunjukkan bahwa harapan orang tua menjadi sebab akibat pada pencapaian anak.

Harapan orang tua menjadi hal yang harus dipenuhi dalam kinerja dan menuntut kesempurnaan pada diri individu dan menyebabkan individu menjadi seorang perfeksionisme. Berdasarkan hasil penelitian Madjar et, all (2012) standar orang tua yang tinggi secara positif memiliki kaitan dengan karakteristik perfeksionisme, untuk perfeksionisme yang adaptif dari standar tinggi orang tua lebih bermanfaat, dan untuk perfeksionisme maladaptif berdasarkan kritik yang diterima dari perhatian atas kesalahan yang dibuat dan akan mengarah pada hasil yang berbahaya karena kekhawatiran akan kesalahan. Perfeksionisme pada penelitian ini terdiri dari kecenderungan pribadi dan sikap terhadap kinerja.

Berdasarkan hasil penelitian Damir et, all (2013) menunjukkan harapan orang tua yang begitu tinggi dan dirasakan menyebabkan perfeksionisme pada remaja mengalami peningkatan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rice, Lopes & Vergara (2005) menunjukkan bahwa berbagai bentuk pengaruh orang tua dan sosial dalam melakukan prediksi mengenai orientasi keterikatan pada kritik orang tua, yang muncul sebagai faktor

negatif yang memberikan peningkatan perfeksionisme, Perfeksionisme sebagai karakteristik dari kepribadian individu berkembang dari pengaruh relasi orang tua dan berimplikasi pada hubungan orang individu dewasa saat ini.

5. *Personality Trait*

Berdasarkan hasil penelitian Bojanic, Sakan & Nedeljkovic (2018) menunjukkan bahwa lima dimensi kepribadian *Extraversion, neuroticism, Conscientiousness, Agreeableness, dan openness to experience*. Dimana hampir semua ciri kepribadian terbukti menjadi prediktor perfectionisme yang signifikan, kecuali untuk *Conscientiousness*. Temuan hasil ini menggambarkan bahwa perfeksionisme pada umumnya adalah individu yang menyendiri, kurangnya toleransi pada orang lain, sering merasakan khawatir dan peka terhadap tindakan yang dilakukan maupun untuk tindakan orang lain.

Temuan Penelitian penelitian lainnya juga mendukung hasil diatas mengenai personality trait yang menjadi prediktor terhadap perfeksionisme. Smith, et all (2019) menemukan bahwa personal trait pada individu perfeksionisme memiliki dimensi neurotik dan non neurotik, seperti kekhawatiran perfeksionistik yang merujuk pada perhatian atas kesalahan, kegunaan mengenai tindakan dan ketidaksesuaian, indikasi tersebut dicirikan oleh *neurotisme* hal ini dapat digaris bawahi

bahwa, kesesuaian rendah dicirikan *extraversion*, perfeksionisme yang berorientasi pada diri, standar pribadi dan tinggi dicirikan oleh *conscientiousness*.

2.2.4 Dampak dari *Perfectionism*

1. *Obsessive- Compulsive Disorder*

Flament & Cohen (2000) menyatakan didefinisikan dengan adanya perilaku obsesi atau kompulsi, impulsif merupakan perilaku yang berulang dan terus menerus dialami oleh individu dan mengganggu dan menyusahkan bagi aktivitas kehidupan dan bukan hanya sekedar kekhawatiran berlebihan dan untuk kompulsi adalah perilaku yang berulang atau tindakan mental yang dirasakan, dimana adanya dorongan untuk melakukan sesuai aturan yang ditetapkan untuk mencegah hasil yang ditakuti oleh individu. *Obsessive-Compulsive disorder* bersifat egodistonik dan hal ini dapat mengganggu fungsi pribadi dan pekerjaan, kehidupan sosial dan hubungan dengan orang lain sehingga menciptakan tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Forst & Stekette (1997) menunjukkan *Obsessive-Compulsive disorder*. Lebih kepada orang perfeksionisme, penelitian ini memperluas temuan mengenai *Obsessive-Compulsive disorder*. tentang perfeksionisme orang dengan *Obsessive-Compulsive disorder*. Memiliki skor yang meningkat secara signifikan pada

kesempurnaan yang meliputi, kepedulian atas kesalahan, keraguan mengenai tindakan dan juga mengalami gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bouchard, Rheaume & Ladouceur (1999) menunjukkan adanya keraguan pada tanggung jawab tinggi pada sifat negatif, dan hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan perfeksionisme yang tinggi dapat mempengaruhi individu untuk melebih-lebihkan tanggung jawab yang mereka rasakan atas peristiwa negatif dan hasil ini dibahas menurut model kognitif *Obsessive-Compulsive disorder*. Temuan penelitian yang juga mendukung dampak *Obsessive-Compulsive disorder*, yang di hasilkan dari perfeksionisme diutarakan oleh Sarafraz, Hemati & Lari (2020) menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan prediktor penting pada *Obsersif-Compulsive disorder*, hal ini ditinjau dari interaksi perfeksionisme dan pengetahuan diri integratif merupakan prediktor yang signifikan terhadap timbulnya *Obsersif-Compulsive disorder*.

2. Anxiety and Depression

Menurut Columbus (2008) Anxiety atau kecemasan merupakan rasa atau perasaan yang timbul pada diri individu dan menyebabkan ketidnyamanan dan juga perasaan khawatir terhadap anacaman yang berupa fisik atau psikologis dan juga

menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kesejahteraan pribadi. Menurut Whitehouse, Turanski & Murray Depresi merupakan gangguan yang sifatnya afektif dan ditandai dengan gejala kesedihan hingga menyebabkan hilangnya minat atau juga kesenangan dalam melakukan aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi diri, hal ini juga dikaitkan dengan gejala somatik, kognitif, insomnia, perasaan tidak berharga, penurunan energi dan kesulitan berfikir dan berkonsentrasi

Berdasarkan hasil penelitian Cooks & Ciesla (2019) menunjukkan bahwa perhatian perfectionis pada 125 mahasiswa saat eksperimen tes kecerdasan dilakukan, mahasiswa mengalami peningkatan pengaruh negatif yang berinteraksi dengan kekhawatiran terhadap kegagalan., kekhawatiran perfeksionisme pada penelitian ini dikaitkan gejala depresi yang sifatnya tinggi dan juga berinteraksi dengan konteks stres kehidupan yang sifatnya lebih besar.

Temuan Penelitian mengenai dampak perfeksionisme pada populasi anak turut mendukung di bidang perfeksionisme pada anak dan remaja. Perfeksionisme pada orang yang mengalami kecemasan dan depresi juga didukung oleh Affrunti & Borden (2014) yang menunjukkan bahwa perfeksionisme mulai di implikasikan sebagai proses dasar yang memiliki kontribusi yang luas pada perkembangan penelitian kecemasan dan depresi.

3. *Stress*

Menurut Bartlett (1998) menyatakan stres beraksi terhadap stimulus dan menempatkan stres sebagai aspek lingkungan (stimulus) yang menimbulkan reaksi ketegangan pada individu yang terpapar stimulus stres dan memberikan tekanan kemudian berdampak pada kondisi kesehatan yang buruk pada individu. Berdasarkan hasil penelitian Craiovan (2014) menunjukkan hubungan positif dan signifikan bahwa kecenderungan perfeksionisme akan berdampak pada kondisi stres yang dirasakan.

Hasil temuan mengenai perfeksionisme yang berdampak pada stres juga didukung oleh Huang & Mussap (2016) yang menunjukkan perfeksionisme maladaptif pada mahasiswa, meningkatkan stres yang sifatnya akulturatif terhadap penyesuaian mahasiswa dan juga menyebabkan gejala depresi. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kecenderungan perfeksionisme lebih kepada menetapkan standar, evaluasi kritis dan ketidaksempurnaan sebagai kegagalan yang berujung dengan psikologis negatif.

Hewitt & Dyck (1986) menunjukkan bahwa ada interaksi antara perfeksionisme dan stres yang kemudian turut memediasi depresi pada 105 Mahasiswa dari kelas psikologi. Temuan mengenai perfeksionisme yang berdampak pada stres dan

menyebabkan kondisi pada kesehatan tubuh juga di utarakan oleh menyatakan bahwa mahasiswa yang lebih perfeksionis baik dari segi standar dan kritik diri yang tinggi, menunjukkan kemampuan yang dilemahkan untuk beradaptasi secara fisiologi terhadap paparan stres yang berulang. Temuan penelitian ini, juga memnunjukkan pefeksionisme yang berdampak pada kondisi stres juga berdampak pada kondisi kesehatan terutama penurunan tekanan darah pada penelitian ini.

4. *Impostor Syndrome*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Holden, et all (2021) menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme yang ditentukan dari aspek secara sosial, berkolerasi dengan sindrom *Impostor Syndrome*. Hasil diatas merupakan dampak dari perfeksionisme yang sifatnya negatif, sedangkan jika berbicara mengenai dampak positif *impostor syndorom* bisa berdampak positif bagi orang perfeksionisme sebagai intervensi. Wang. Sheveleva & Permyakova (2019) menunjukkan bahwa *Impostor Syndrome* memediasi perfeksionisme dan depresi, dan penelitian ini juga mengidentifikasi *Impostor Syndrome* sebagai titik intervensi untuk mencegah depresi yang disebabkan oleh perfeksionisme.

5. *Burnout*

Maslach & Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk kelelahan emosional yang merujuk pada kondisi stres dan menyebabkan individu merasakan ketidakmampuan pada tingkat psikologis yang baik, depersonalisasi, sikap negatif dan berkembang menjadi sikap sinis, kemudian penurunan prestasi lebih merujuk pada ketidakpuasan pada apa yang diperoleh dan lebih kepada pandangan negatif terhadap kemampuan diri.

Berdasarkan hasil penelitian Hill & Curran (2015) menemukan bahwa perhatian perfeksionisme memiliki hubungan positif terhadap gejala *burnout* dan perjuangan perfeksionisme menunjukkan hubungan negatif, dalam hal ini, perjuangan perfeksionisme kurang adaptif dan perhatian perfeksionis lebih kearah maladaptif dalam domain kerja.

Berdasarkan hasil penelitian Martin, et all (2022) melaporkan 152 dokter dengan 69 terdaftar mengalami perfeksionisme kritik yang tinggi dan memprediksi *emotional exahaustion burnout* yang tinggi pada diri. Hal ini menggambarkan dampak perfeksionisme di dunia kerja, dan hal ini juga terjadi di dunia pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian Madigan, Stoeber & Passfield (2015) pada sampel 103 atlet akademik pendidikan lanjutan di Inggris yang menunjukkan kekhawatiran perfeksionisme pada individu memprediksi peningkatan pada

burnout, temuan ini juga menunjukan bahwa perhatian perfeksionisme merupakan faktor resiko bagi *burnout*.

2.2.5 Pengukuran Perfectionism

a. *Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS)*

Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS) digunakan untuk mengukur dan menjelaskan masing-masing aspek pada perfeksionisme, Subjek penelitian 156 Mahasiswa Psikologi di Universitas New York dengan usia 21 tahun. Terdiri dari 45 item *Multidimensional Perfectionism Scale* dengan 3 subskala dan masing-masing terdiri dari 15 item untuk *Self-Oriented Perfectionism* dengan koefisien alfa 0,86, 15 item *Other-Oriented Perfectionism* dengan koefisien alfa 0,82 dan 15 item *Sosially Prescribed Perfectionism* dengan koefisien alfa 0,87, interkolrealsi antara subskala MPS berkisar antara 0,25 dan 0,40.

b. *Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)*

Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) yang dikembangkan Forst, et all (1990) terdiri 35 item yang diniali dari 6 subskala yaitu: kekhawatiran atas kesalahan (9 item) dengan koefisien alfa 0,91, standar pribadi (7 item) dengan koefisien alfa 0,81, kritik orang tua (4 item) dengan koefisien alfa 0,82, Harapan orang tua (5 item) dengan koefisien alfa 0,77, keraguan tentang tindakan (4 item) dengan koefisien alfa 0,79

dan organisasi (6 item) dengan koefisien alfa 0,94, 5 poin skala tipe liker 1=Sangat Tidak Setuju dan 5=Sangat Setuju, memiliki struktur faktor yang konsisten dan MPS berkorelasi dengan ukuran perfeksionisme utama lainnya.

c. *The Revised Almost Perfect Scale (APS-R)*

The Revised Almost Perfect Scale (APS-R) dicetuskan oleh Slaney, et all (2001) terdiri dari 23 item dari 39 item versi asli, *The Revised Almost Perfect Scale (APS-R)* dengan tiga subskala yaitu standar tinggi (7 item), Kesenjangan (12 item) keteraturan (4 item). 7 poin skala likert 1= Sangat tidak Setuju hingga 7= Sangat Setuju koefisien alfa untuk kesenjangan berkisar antara 0,56 hingga 0,87, 0,42 hingga 0,84 dan keteraturan 0,58 hingga 0,82 alat ukur ini direvisi dengan bantuan 809 partisipan mahasiswa sarjana dengan usia 17 sampai 43 tahun.

2.3 Pengaruh *Perfectionism* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kota Makassar

Mahasiswa sebagai bagian dari akademis, yang memiliki tanggung jawab terhadap proses pembelajaran terhadap serangkaian tuntutan akademik. tuntutan-tuntutan akademik muncul dari UU Nomor 12 tahun 2012 Bab I Pasal 1, serta harapan-harapan dari dosen untuk mahasiswanya untuk masing-masing universitas baik Negeri atau Swasta yaitu mahasiswa diharapkan mampu memahami apa yang diajarkan oleh dosen, mampu memperoleh

pengetahuan dan keterampilan yang sifatnya bermanfaat untuk mereka, serta mampu menjadi panutan dalam masyarakat.

Tuntutan-tuntutan yang ditujukan untuk mahasiswa tersebut bertujuan untuk membuat mahasiswa lebih mengembangkan potensi pada diri. Hal ini ini seperti yang tertetera pada UU Nomor 12 Tahun 2012 Bab I Pasal 1 mengenai ketentuan umum menyatakan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Tidak dapat dipungkiri ternyata dari tuntutan-tuntutan akademik yang ada dan bersumber dari UU pendidikan tinggi dan harapan beberapa dosen, pada kenyataannya membuat mahasiswa mengalami kelelahan hingga berujung stres pada proses akademik, terutama untuk mahasiswa akhir. Stres yang dialami membuat mahasiswa menarik diri dari lingkungan sosial, dan juga menurunnya keiginan untuk belajar. Kondisi yang dialami oleh mahasiswa ini disebut dengan stres akademik.

Gadzella (1991) mengatakan bahwa stres akademik merujuk pada persepsi seseorang mengenai stressor akademik dan reaksi terhadap stressor, Stressor akademik merujuk pada kondisi atau stimuli yang menuntut penyesuaian diluar kejadian normal pada kehidupan individu sehari-hari yang dapat memicu kesulitan dalam penanganan bagi diri individu, kemudian untuk

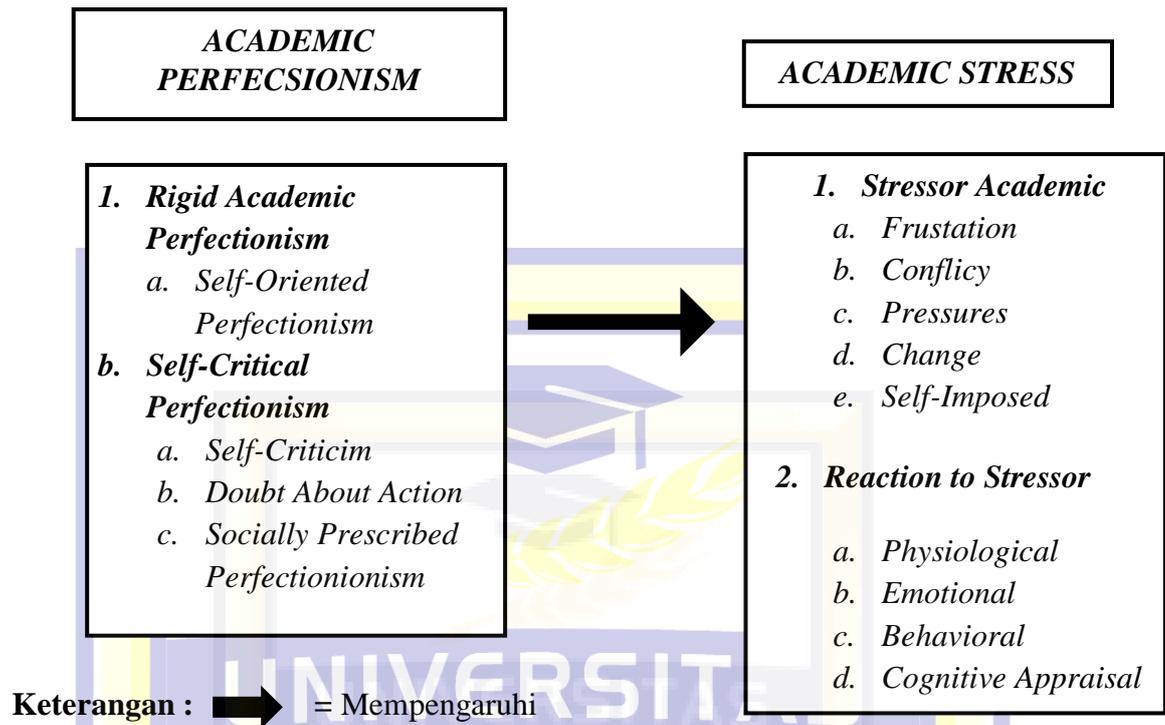
reaksi yang timbul pada stressor yang terdiri atas empat reaksi baik secara fisik, emosional, perilaku dan juga kognitif atau juga dapat dikatakan. sebagai bentuk penilaian atau evaluasi terhadap stressor apakah relevan atau tidak serta strategi untuk mengatasi stressor tersebut.

Stres akademik memiliki faktor yang berperan dalam memberikan pengaruh yaitu *Perfectionism* (Smith, et al., 2017; Camp, Sheveleva, Permyakova & Wang., 2022; Zureck, et al., 2014; Hernandez & Villena, 2019). Perfeksionisme merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil survey data awal 4 responden, yang menunjukkan gejala dari perfeksionisme, yaitu menetapkan standar yang tinggi, sehingga membutuhkan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas, harus sesuai dengan yang diberikan, merasa tidak nyaman jika tugas tidak sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, membuat diri berpikir sampai merasa pusing sendiri gelisah dan takut ketika tugas tidak sesuai yang bisa berujung pada hasil akademik.

Hewitt & Flett (2002) mengatakan bahwa *perfectionism* merupakan kecenderungan pada diri individu untuk mencapai kesempurnaan dengan menetapkan standar yang tinggi terhadap sesuatu yang ingin dicapai secara sempurna, *perfectionisme*, terdiri dari tiga dimensi, yaitu *self-other oriented* yaitu orientasi pada diri sendiri, orang lain dan juga ditentukan dari lingkungan sosial terdiri dari keyakinan yang termotivasi secara internal bahwa berjuang untuk kesempurnaan itu penting, *perfectionism Self-Oriented compares internally*, terdiri dari keyakinan bahwa penting bagi

orang lain berusaha dan menajdi sempurna, kemudian perfectionism *self-oriented perfectionis expect to be perfect* atau mengarapkan orang lain menjadi sempurna.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan perilaku perfeksionism memberikan pengaruh terhadap stres akademik, Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shafique, Gul & Reseed (2017) menunjukkan indikasi perfeksionis, ini didasarkan atas rasa takut akan evaluasi negatif selama proses pembelajaran yang memunculkan persepsi stres dikalangan mahasiswa dan hal ini sejalan dengan pernyataan Hewitt & Flett (2002) bahwa perfeksionisme mengambil peran dalam mediasi dan hubungan dengan psikopatologi dengan memberikan pengaruh timbulnya kegagalan yang membuat stres. Penetapan standar yang tinggi cenderung yang menuntut akan kesempurnaan pada diri dan juga orang lain akan membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Penjelasan diatas dapat digambarkan melalui bagan dibawah ini.



Gambar 2 1 Bagan Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah *academic perfeccionism* dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan atau arah keterkaitan antara variabel.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel *perfeksionism* dan variabel stres akademik.



Gambar 3 1 Model Penelitian

- a. Variabel Independen (X) : *Academic Perfectionism*
- b. Variabel Dependen (Y) : *Academic Stress*

3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

1. *Academic Stress*

Gadzella (1994) menyatakan bahwa *Academic Stress* sebagai persepsi mengenai stresor akademik dan reaksi terhadap *stressor*. *stressor* akademik merujuk pada kondisi yang menuntut penyesuaian diluar kenormalan pada kehidupan individu, dan

menimbulkan reaksi terhadap stressor yang meliputi 4 reaksi yaitu fisik, emosional, perilaku dan juga penilain kognitif apakah relevan atau tidak

2. *Academic Perfectionism*

Liu & Berzenski (2022) menyatakan bahwa *academic perfectionism* merupakan suatu bentuk tuntutan terhadap kecenderungan untuk menjadi sempurna pada proses pencapaian akademik, dengan menetapkan standar tinggi dengan diri yang sifatnya menantang dalam kinerja akademik, serta penilaian yang ketat terhadap ketika standar yang ditetapkan tersebut tidak terpenuhi, serta untuk menjadi sempurna dari ketidaksempurnaan yang diperoleh akan memicu kondisi psikologis pada mental individu.

3.3.2 Definisi Operasional

1. *Academic Stress*

Academic Stress yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi yang terjadi pada individu yang menunjukkan tekanan kehidupan akademik. *Academic Stress* muncul diakibatkan dari reaksi yang timbul dari stressor akademik, yang dioperasionalkan melalui ukuran yang didasarkan dari stressor akademik yaitu (*Frustration, Conflict, Pressure, Changes* dan *Self-imposed*) kemudian bereaksi terhadap empat kategori yaitu (*Physiological, Emotional, Behavioral, Cognitive Appraisal*). Ukuran ini didasarkan

dari skor yang diperoleh dari alat ukur *Student-life stress inventory* Gadzella (1994). Operasionalisasi stres akademik pada penelitian ini merujuk pada jumlah keseluruhan faktor yang diperoleh dari lima stresor dan empat reaksi terhadap stresor.

2. Academic Perfectionism

Academic Perfectionism yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasrat yang timbul untuk menuntut kesempurnaan dan menetapkan standar yang tinggi dan menantang baik pada diri maupun juga orang lain. *Perfectionism* mengevaluasi baik diri sendiri maupun orang lain dengan kritikan yang ketat terhadap perilaku yang dimunculkan, serta menekankan pada bentuk pengakuan dan keberhasilan, *Perfectionism* yang berlebihan pada mahasiswa akan menyebabkan kecenderungan yang bisa memicu rasa kekhawatiran terhadap kesalahan yang dilakukan, memunculkan keraguan pada suatu tindakan, dan merasakan perbedaan antara penetapan standar dan kinerja pada seseorang.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa akhir dikota Makassar yang sedang menempuh pendidikan akhir di Univeristas Negeri dan Swasta di Makassar, penetapan jumlah populasi untuk keseluruhan mahasiswa akhir belum diketahui secara pasti jumlahnya.

3.4.2. Sampel

Pada sampel untuk penentuan jumlah, peneliti akan menggunakan *software G*Power 4.1.9.4* dengan menggunakan *Effect size f^2 small* 0.02, ini digunakan ketika tidak mengetahui, *squear multiple correlation*. Penggunaan *software G*Power* pada penelitian ini juga menggunakan nilai *alpha err prob* sebesar 0.05 dengan nilai power $r(1 - \beta \text{ err prob})$ berkisar 0.80 menggunakan uji statistik linear sederhana dengan jumlah 1 prediktor penelitian menghasilkan jumlah sampel sebanyak 395 sampel. Peneliti mengumpulkan sebanyak 516 responden mahasiswa akhir di Kota Makassar.

Tabel 3. 1 Tabel Deskriptif Responden Berdasarkan Demografi

Demografi	Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	132	25.6
	Perempuan	384	74.4
Usia	20 Tahun	138	26.7
	21 Tahun	204	39.5
	22 Tahun	112	21.7
	23 Tahun	46	8.9
	24 Tahun	9	1.7
	25 Tahun	7	1.4
Suku	Makassar	215	41.7
	Bugis	99	19.2
	Toraja	115	22.3
	Mandar	10	1.9
	Lainnya	77	14.9
Universitas	Univeristas Bosowa	142	27.5
	Universitas Hasanuddin	110	21.3
	Univeristas Negeri Makassar	102	19.8
	Universitas Islam Indonesia	64	12.4

	STIKES Nani Hasanuddin	27	5.2
	Lainnya	71	13.8
	Psikologi	116	22.5
	Teknik	70	13.6
	Hukum	33	6.4
Jurusan	Manajemen	39	7.6
	Kedokteran	24	4.7
	Akuntansi	33	6.4
	Keperawatan	25	4.8
	Lainnya	176	34.1
Semester	6	329	63.8
	8	171	33.1
	10	16	3.1
	Tanpa Predikat (IPK 2.50 - 2.75)	11	2.1
	Predikat Memuaskan (IPK 2.76 - 2.99)	9	1.7
IPK	Predikat Sangat Memuaskan (IPK 3.00 - 3.50)	129	25.0
	Predikta Pujian Cumlaude (3.51-4.00)	367	71.1

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampling

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan pendekatan non probability sampling melalui teknik purposive sampling, dengan karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa (i) akhir dan aktif (S1) di Kota Makassar
2. Berusia 20-25 Tahun

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1. Skala *Academic Stress*

Skala *Academic Stress* atau *Student-life stress inventory (SLSI)* merupakan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, skala ini telah dikonstruksi Gadzella (1994) dan diadaptasi oleh Nendra Yelena Sarina Hutapea (2012), dengan jumlah item sebanyak 51 item serta diperoleh *Cronbach's alpha* sebesar 0.904. Pada skala stres akademik yang dikonstruksi menggunakan aspek dari *Academic Stress* dengan lima pilihan jawaban, yakni Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S) Hampir Setiap Waktu (HSW) Dibawah ini merupakan blueprint skala *Academic Stress*.

Tabel 3. 2 Blue rint Skala *Academic Stress*

Dimensi	Sub Faktor	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Stressor Academic</i>	<i>Frustration</i>	1,2,3,4,5,6,7		7
	<i>Conflict</i>	8,9,10		3
	<i>Pressure</i>	11,12,13,14		4
	<i>Changes</i>	15,16,17		3
	<i>Self-imposed</i>	18,19,29,21,22,23		6
<i>Reaction to Stressor</i>	<i>Physiological</i>	24,25,26,27,28, 29,30,31,32, 33,34,35, 36,37		15
	<i>Emotional</i>	38,39,40,41		4
	<i>Behavioral</i>	42,43,44,45, 46, 47, 48, 49		8
	<i>Cognitive Appraisal</i>		50, 51	2
	Total		49	2

3.5.2. Skala *Academic Perfectionism*

Skala *Academic Perfectionism* yang digunakan pada penelitian ini adalah *College Academic Perfectionism Scale* (CAPS) merupakan alat ukur yang digunakan pada penelitian ini, telah dikonstruksi oleh Caesar Liu & Sara R. Berzenski (2022) dengan jumlah item sebanyak 27 item. Nilai reliabilitas pada skala ini ditandai dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92. Konstruksi menggunakan aspek dari akademik pefeksionisme dengan lima pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dibawah ini merupakan blueprint skala pefeksionisme akademik.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Academic Perfectionism*

Dimensi	Sub Faktor	Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Rigit Academic Perfectionism</i>	<i>Self- Oriented Perfectionism</i>	2,3,4,5,6,	1	6
<i>Self-Critical Perfectionims</i>	<i>Self-Criticim</i>	7,9,10,11,12 13,14,20,21, 22,23	8, 19	13
	<i>Doubt About Action</i>	15, 16,17,18		4
	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	24,25,26,27		4
Total		24	3	27

3.6 Uji Instrumental

3.6.1 Alat Ukur Siap Sebar

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi oleh Nendra Yelena Sarina Hutapea (2012) dari alat ukur asli *Student-Life Stress Inventory* (Gadzella, 1990) yang terdiri dari 51 item. Hasil adaptasi skala *Academic Stress* memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.904. Alat ukur ini bertujuan dalam melakukan pengukuran *Academic Stress* pada mahasiswa.

3.6.2 Alat Ukur Adaptasi & Modifikasi

Pada penelitian ini, peneliti melakukan adaptasi dan modifikasi terhadap skala penelitian *academic perfectionism* yang telah dikonstruksi Caesar Liu & Sara R. Berzenski (2022) dengan jumlah item sebanyak 27 item. Pada nilai reliabilitas pada skala ini dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,92

3.6.3 Uji Validitas

Pada uji validitas terhadap kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini melalui proses yakni:

a. Validitas Logis (*Logic Validity*)

Validitas Logis pada alat ukur *Academic Perfectionism* yang telah diadaptasi oleh peneliti, pada tahap pelaksanaan peneliti melibatkan 3 SME (*Subject Matter Expert*) untuk melihat kesesuaian terjemahan pada alat ukur dengan menggunakan konteks Bahasa Indonesia, SME dalam proses adaptasi ini yaitu

dosen pembimbing skripsi Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolo , ibu Titin Florentina, S.Psi, M.Psi Psikolog, Serta dosen penguji Bapak Musawwir., S.Psi., M.Pd,

Setelah memperoleh persetujuan sebagai SME, menunjukkan bahwa teradapt beberapa item yang perlu diperbaiki untuk penggunaan redaksi kalimatnya yakni item 1, item 2, item 3, item 5, item 6, item 7, item 9, item 11, item 12, item 13, item 14, item 15 dan 19 serta penggunaan kata sesuai subjek penelitian yaitu item 16, item 17, item 21, item 24, item 25, item 26, item 27.

b. Validitas Tampang (*Face Validity*)

Validitas Tampang dalam penelitian ini bertujuan untuk memperhatikan tampilan alat ukur penelitian. Pada proses validitas tampang melibatkan 5 Mahasiswa sebagai reviewer untuk melakukan reviewe pada bentuk, tampilan alat ukur, uji keterbacaan, typo, serta layout alat ukur. Mahasiswa yang terlibat dalam proses validitas tampang merupakan kriteria subjek pada penelitian. 5 reviewer tersebut diantaranya Muhammad Husnul Marhadi, Elawan, Firdha Asfika Anwar, Andi Abrar Abhista, Nurul Atira.

c. Validitas Konstruk

Validitas Konstruk pada alat ukur *Academic Stress* dan *academic perfectionism*, melalui proses CFA (*Confirmatory*

Factor Analysis) melalui *software lisrel 8.8*. Pada proses validitas kontrak penelitian ini berlandaskan atas 2 poin utama yang menjadi fokus peneliti dalam melakukan pengukuran validitas konstruk skala penelitian. Poin pertama yaitu model path diagram dengan model fit untuk nilai $p\text{-value} > 0.05$ dan nilai $RMSEA < 0.05$.

Poin Kedua yaitu nilai $t\text{-value} > 1.96$ dengan nilai *factor loading* yang harus memiliki nilai positif. Proses validitas kontrak dengan CFA yang dilakukan peneliti pada skala *Academic Stress* untuk item valid sebanyak 48 item dan untuk item yang tidak valid sebanyak 3 item yaitu item 45 (Favorabel) dan item 50, item 51 (Unfavorabel). Skala *Academic Perfectionism* item valid sebanyak 25 item dan untuk item yang tidak valid sebanyak 1 yaitu item 8 (Unfavorabel). Berikut blueprint skala *Academic Stress* dan *Academic Perfectionism* setelah uji coba:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala *Academic Stress* Setelah Uji Coba

Dimensi	Sub Faktor	Item		Jumla
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Stressor</i>	<i>Frustration</i>	1,2,3,4,5,6,7		7
<i>Academic</i>	<i>Conflict</i>	8,9,10		3
	<i>Pressure</i>	11,12,13,14		4
	<i>Changes</i>	15,16,17		3

Dimensi	Sub Faktor	Item		Jumla
		Fav	Unfav	
	<i>Self-imposed</i>	18,19,29,21,22 ,23		6
	<i>Reaction to Stressor</i>	<i>Physiologic</i> 24,25,26,27,28 29,30,31,32, 33,34,35, 36,37		15
	<i>Emotinal</i>	38,39,40,41		4
	<i>Behavioral</i>	42,43,44, 45 46, 47, 48, 49		7
	<i>Cognitive Appraisal</i>		50,51	0
	Total	48	0	48

Berdasarkan tabel diatas, untuk skala *Academic Stress* yang telah melalui uji validitas, yang dilakukan untuk keseluruhan yakni 51 item dengan nilai validitas yang baik yakni nilai *factor loading* yang positif, dan nilai *t-value* > 1.96. Diperoleh hasil untuk 3 item dengan *factor loading* yang negative dan nilai *t-value* < 1.96, yakni pada item 45 *factor loading* (-0.05) dan *t-value* (-1.14) dan untuk item unfavorabel yakni item 50 *factor loading* (-0.37) dengan *t-value* (-8.64) dan item 51 *factor loading* (-0.28) dengan *t-value* (-6.43). Adapun untuk nilai *P-Value* 0.07141 dan *RMSEA* 0.012. pada proses ini untuk item yang bertahan sebanyak 48 item.

Tabel 3. 5 Blue Print Skala *Academic Perfectionism* Setelah Uji Coba

Dimensi	Sub Faktor	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Rigid Academic Perfectionism</i>	<i>Self- Oriented Perfectionism</i>	2,3,4,5,6,	1	6
<i>Self-Critical Perfectionims</i>	<i>Self-Criticim</i>	7,9,10,11,12 13,14,20,21,2 2,23	8, 19	11
	<i>Doubt About Action</i>	15, 16,17,18		5
	<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	24,25,26,27		4
Total		23	3	26

Berdasarkan tabel diatas, untuk skala *academic Perfectionism* yang telah melalui uji validitas, yang dilakukan untuk keseluruhan yakni 51 item dengan nilai validitas yang baik yakni nilai *factor loading* yang positif, dan nilai t-value > 1.96. Diperoleh hasil untuk 1 item dengan *factor loading* yang negative dan nilai t-value < 1.96, yakni item 8 dengan *factor loading* (-0.09) dan t-value (-1.93) untuk item unfavorabel. Adapun untuk nilai P-Value 0.06124 dan RMSEA 0.018. pada proses ini untuk item yang bertahan sebanyak 26 item.

3.6.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini bertujuan dalam melihat sejauh mana konsistensi alat ukur yang digunakan. Peneliti menggunakan perhitungan nilai reliabilitas yang bergerak dari skor 0 sampai 1, hal ini dapat diartikan bahwa nilai yang mendekati 1,

menunjukkan reliabilitas atau konsistensi suatu alat ukur, uji realibilitas pada penelitian ini menggunakan *software SPSS 2.6*. Peneliti akan menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan teknik *internal consistency reliability* sebagai patokan dalam melakukan identifikasi terhadap *Corrected Item-Total Correlation* 0.217 (<0.3). Hasil dari uji realibitas untuk skala *Academic Stress & Academic Perfectionism* sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	N of Items
<i>Academic Stress</i>	0,941	48
<i>Academic Perfectionism</i>	0,905	26

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan hasil nilai dari uji realibitas pada skala *Academic Stress* dengan Cronbach Alpha sebesar 0,940 dan untuk nilai realibiltas pada skala *Academic Perfectionism* dengan Cronbach Alpha sebesar 0,905.

3.7 Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat tiga teknik analisis data yang digunakan untuk melakukan analisis data secara kuantitatif yaitu:

3.7.1 Analisis Deskriptif

Pada analisis deksriptif penelitian ini digunakan untuk memberikan kejelasan atau realitas mengenai data variable penelitian (Azwar, 2017) dari subjek yang telah ditetapkan pada penelitian ini sebelum melakukan uji hipotesis. peneliti akan menyajikan analisis deskriptif ini dengan bentuk presentase yang bertujuan untuk mengetahui

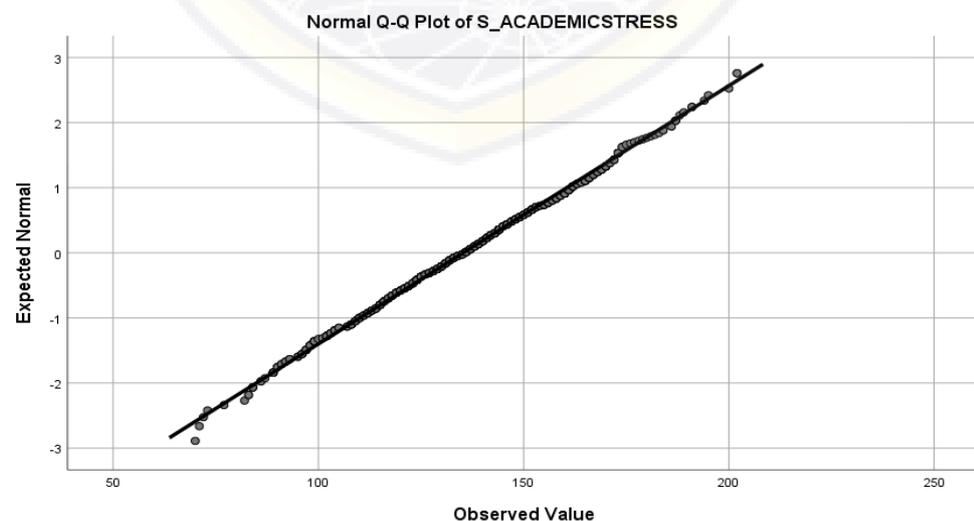
demografi dari setiap responden secara serta memberikan gambaran secara umum baik mengenai kategorisasi serta intensitas variabel *Academic Stress* dan *academic perfectionism* pada mahasiswa akhir di Kota Makassar.

3.7.2 Uji Asumsi

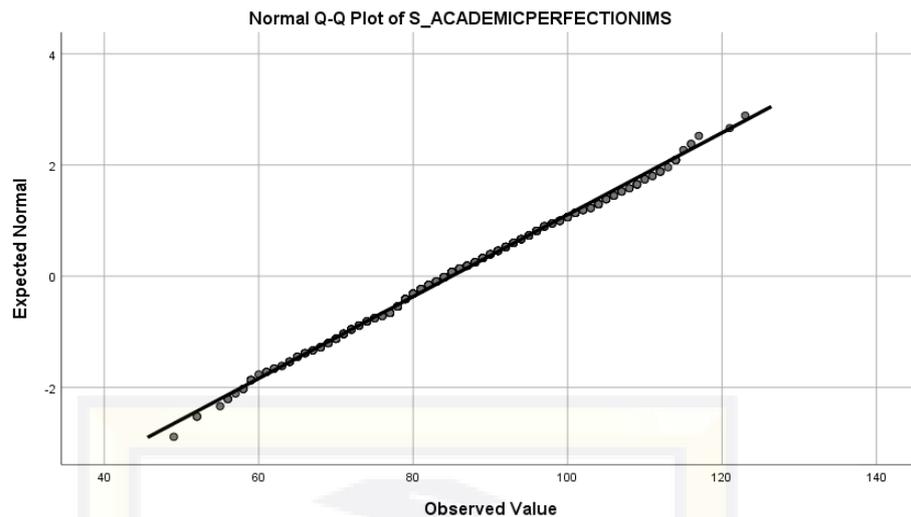
Uji Asumsi bertujuan sebagai persyaratan untuk melangkah ke uji hipotesis dengan arah pengujian parametrik atau nonparametrik. Uji asumsi pada penelitian ini akan menggunakan SPSS versi 2.6 dan untuk uji asumsi yang digunakan yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan melakukan indentifikasi untuk mengetahui apabila data yang telah terdistribusi normal atau tidak. dan melihat Q-Q Plot (quantile-quantile Plot) sebagai acuan untuk melihat normalitas data penelitian.



Gambar 3 2 Q-Q Plot Academic Stress



Gambar 3.3 Q Q Plot Academic Perfectionism

b. Uji Linearitas

Peneliti menggunakan uji linearitas dengan tujuan untuk mengetahui dan juga memastikan dari data variabel penelitian apakah memiliki keterikatan atau hubungan yang linear. Peneliti akan menggunakan taraf signifikan *devionition from linerity* sebesar 0,05 ($\text{sig.} > 0,05$), untuk menyatakan apakah variabel-variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear. Penelit pada penelitian ini akan menggunakan Uji ANOVA dengan *software SPSS* Versi 2.6.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Linearitas Academic Perfectionism terhadap Academic Stress

Variabel	<i>Linearity</i> Sig.F*	Keterangan
<i>Academic Perfectionism Terhadap Academic Stress</i>	0.000	Linear

Keterangan:

*F= Nilai Signifikansi Linearity $< 0,05$

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas terhadap 500 responden diperoleh hasil untuk nilai signifikan Linearitas *Academic Stress* terhadap *Academic Perfectionism* memperoleh nilai signifikans linearity dibawah dari 0,05 (Sig <0,05).

Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa *Academic Stress* terhadap *Academic Perfectionism* memiliki hubungan linear pada penelitian.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang digunakan bertujuan untuk menyatakan suatu kebenaran pada penelitian, hal ini dapat diartikan bahwa apakah pada penelitian ini variabel *independent* dan juga *dependent* dapat menjadi prediktor. Merujuk pada penejelasan diatas untuk teknik analisis yang akan digunakan pada penelitain ini adalah analisis regresi liner sederhana.

Dibawah ini adalah hipotesis dari penelitian yang diangkat:

H_a = *Academic Perfeksionism* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa akhir di Kota Makassar.

H_0 = *Academic Perfeksiniiosm* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa akhir di Kota Makassar

3.8 Prosedur Penelitian

1. Penyusunan Proposal

Penyusunan Proposal penelitian merupakan salah persiapan penelitian ini diawali dengan menentukan topik penelitian yang diangkat dengan mencari fenomena pada penelitian dan dan kemudian diajukan ke pembimbing 1 dan pembimbing 2. Fenomena yang ditemukan harus memiliki masalah untuk diteliti dan diangkat sebagai bahan penelitian. Penentuan das sein dan das sollen menjadi acuan dalam penelitian ini, fenomena yang diangkat juga harus didasarkan pada data yang diperoleh dilapangan melalui observasi dan wawancara oleh peneliti. Berdasarkan survey data awal yang diperoleh dilapangan, selanjtnya peneliti melihat gejala-gejala yang timbul pada fenomena yang diangkat yang didasarkan darihasil wawancara dan juga membaca journal sebanyak 67 journal, baik naisional maupun internasional.

Langkah selanjutnya peneliti kemudian menentukan variabel dependent pada penelitian (Y) dan juga variabel independent (X), kemudian mengajukan judul ke pembimbing untuk melakukan penyusunan proposal penelitian yang diawali dari bab 1 hingga bab 3. Peneliti juga melakukan kontrol penelitian dengan bimbingan melalui pembimbing 1 dan pembimbing 2.

2. Pengambilan Data

Pengambilan data merupakan tahap untuk mempersiapkan instrument penelitian yang akan digunakan atau skala penelitian, dalam

hal ini peneliti meminta izin kepada pemilik skala untuk menggunakan dan mengadaptasi skala guna kelancaran penelitian, Penggunaan alat ukur untuk masing-masing variabel telah mendapatkan persetujuan dari pemilik alat ukur, alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik dan skala perfeksionisme. setelah memperoleh izin kemudian peneliti menyusun skala dalam bentuk bookle dan google form dan juga melakukan penyebaran skala secara online dan offline. Peneliti juga menggunakan G*Power untuk menentukan jumlah minimal responden pada penelitian yaitu 395. Peneliti lebih dominan melakukan penyebaran secara online untuk mengumpulkan data penelitian.

3. Penginputan data

Pada penelitian ini, peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 527 responden, kemudian selanjutnya peneliti melakukan proses *cleaning* untuk melihat pengisian yang tidak sesuai dengan petunjuk penelitian, sehingga diperoleh responden pada penelitian ini sebanyak 516 responden.

4. Analisis Data

Pada penelitian ini untuk pengolahan dan analisis terhadap data menggunakan *Software SPSS* versi 22 untuk melakukan uji validitas dan juga menguji tingkat realibilitas pada masing-masing skala variabel penelitian, uji validitas dan realibilitas juga akan melibatkan responde pada penelitian ini, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi setelah itu ke uji hipotesis. Dari serangkaian tahap kemudian peneliti

akan menuliskan hasil pembahasan dan juga elakukan penarikan kesimpulan yang disusun kedalam bentuk laporan.

5. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan merupakan tahap untuk melakukan rekapitulasi penelitian terhadap data-data yang telah dianalisis, pembuatan laporan, bertujuan dalam menyusun bab 1-5 hingga lampiran penelitian, hasil-hasil penelitian kemudian dituangkan pada bab 3-5 untuk dibahas secara detail serta data-fata yng dianalsisi juga ditunjang berdasarkan hasil penelitian sebagai pendukung penelitian. Selain dari pada itu hasil data juga disusun kedalam bentuk tabel-tabel sehingga mempermudah peneliti dan pembaca untuk melihat data-data yag berupa angka untuk menunjukkan hasil-hasil secara deskripsi pada penelitian yang dilakukan.

3.9 Jadwal Penelitian

Uraian Kegiatan	Waktu						
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug
Penyusunan Proposal							
Pengambilan Data							
Pengolahan Data							
Pembuatan Laporan							
Seminar Hasil							

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1. Deskriptif Berdasarkan Demografi Mahasiswa di Kota Makassar

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif pada variabel penelitian ini, terbagi menjadi dua variabel yaitu *Academic Stress* dan *Academic Perfectionism*. Analisis deskriptif dengan total responden sebanyak 516, pada penelitian ini mencakup mengenai Jenis Kelamin, Usia, Suku, Asal Universitas, Jurusan, Semester, dan IPK. Adapun analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan *software* SPSS 26 dan *Microsoft excel*. Berikut analisis deskriptif pada penelitian ini:

1. *Academic Stress*

Tabel 4. 1 Rangkuman *Statistik Academic Stress*

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Academic Stress</i>	516	70	202	135.29	25.211

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas dengan total responden 516 orang, diperoleh hasil untuk *Academic Stress* menunjukkan nilai maksimum sebesar (202), nilai minumim, sebesar,(70) nilai mean sebesar (135.29), dan nilai standar deviasi sebesar (25.211). Berdasarkan perolehan nilai mean dan standar deviasi yang digunakan sebagai dasar dalam melakukan penyusunan terhadap 5 kategorisasi skor, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, 5 kategorisasi skor

tersebut digunakan dalam melakukan analisis data terhadap penelitian ini.

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor *Academic Stress*

Tingkat Kategorisasi	Kriteria Statistik	Hasil Kategoris
Sangat Tinggi	$X > \bar{X} + 1.5 SD$	$X > 173$
Tinggi	$\bar{X} + 0.5 Sd < X \leq M+1.5 SD$	$148 < X \leq 173$
Sedang	$\bar{X} - 0.5SD < X \leq \bar{X} + 0.5 SD$	$123 < X \leq 148$
Rendah	$\bar{X} - 1.5 SD < X \leq \bar{X} - 0.5 SD$	$97 < X \leq 123$
Sangat Rendah	$X < \bar{X} - 1.5 SD$	$X < 97$

Keterangan:

SD= Standar Deviasi, X=Skor Total Responden, \bar{X} = Nilai rata-rata

Berdasarkan hasil dari skor untuk nilai kategorisasi pada tabel diatas, menunjukkan hasil analisis frekuensi, dengan kategori sangat tinggi diatas dengan skor diatas 173, kategori tinggi dengan rentang skor 148 hingga 173. Kategori sedang dengan rentang 123 hingga 148, kategori rendah dengan rentang skor 97 hingga 123 dan kategori sangat rendah skor dibawah dari 97. Hal ini bertujuan dalam mengetahui berapa banyak jumlah responden pada masing-masing tingkat kategorisasi, berdasarkan hal tersebut untuk analisis frekuensi pada penelitian ini dapat di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3 Frekuensi Skor *Academic Stress*

Kategori	Kriteria Kategorisasi	N	Persen (%)
Sangat tinggi	$X > (\bar{x} + 1,5 \text{ SD})$	28	5.4
Tinggi	$(\bar{x} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{x} + 1,5 \text{ SD})$	131	25.4
Sedang	$(\bar{x} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{x} + 0,5 \text{ SD})$	196	38.0
Rendah	$(\bar{x} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{x} - 0,5 \text{ SD})$	124	24.0
Sangat rendah	$X < (\bar{x} - 1,5 \text{ SD})$	37	7.2

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 516 responden pada penelitian ini, maka diperoleh hasil untuk responden sebanyak 28 (5.4%) dengan kategori yang sangat tinggi. Responden sebanyak 131 (25.4%) dengan kategori tinggi, responden sebanyak 196 (38.0%) dengan kategori yang sedang. Pada responden sebanyak 124 (24.0%) dengan kategori yang rendah, serta untuk responden sebanyak 37 (7.2%) dengan kategori yang sangat rendah.

2. *Academic Perfectionism*

Tabel 4. 4 Rangkuman Statistik *Academic Perfectionism*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic Perfectionism</i>	516	49	123	84.98	13.575

Berdasarkan hasil data analisis pada tabel diatas dengan jumlah sebanyak 516 orang sebagai responden penelitian. Menemukan hasil untuk keseluruhan total skor minimum yaitu dengan nilai sebesar 49, maksimum dengan nilai sebesar 123. Nilai mean dengan nilai

sebesar 89.98 serta untuk nilai standar deviasi dengan nilai sebesar 13.575.

Berdasarkan hasil analisis data dengan peroleh nilai mean dan standar deviasi pada tabel diatas, kemudian akan digunakan sebagai dasar dalam melakukan penyusunan 5 kategorisasi untuk nilai skor kategorisasi yaitu diantaranya sangat rendah, rendah, sedang tinggi serta sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut kemudian untuk distribusi skor pada *academic perfectionism* didasarkan pada tingkat skor pada penelitian.

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor *Academic Perfectionism*

Tingkat Kategorisasi	Kriteria Statistik	Hasil Kategoris
Sangat Tinggi	$X > \bar{X} + 1.5 SD$	$X > 105$
Tinggi	$\bar{X} + 0.5 Sd < \bar{X} \leq M+1.5 SD$	$92 < X \leq 105$
Sedang	$\bar{X} - 0.5SD < X \leq \bar{X} + 0.5 SD$	$78 < X \leq 92$
Rendah	$\bar{X} - 1.5 SD < X \leq \bar{X} - 0.5 SD$	$65 < X \leq 78$
Sangat Rendah	$X < \bar{X} - 1.5 SD$	$X < 65$

Keterangan:

SD= Standar Deviasi, X=Skor Total Responden, \bar{X} = Nilai rata-rata

Berdasarkan hasil dari skor untuk nilai kategorisasi pada tabel *academic perfectionism* diatas, menunjukkan hasil anlisis frekuensi, dengan kategori sangat tinggi diatas dengan skor diatas 105, kategori tinggi dengan rentang skor 92 hingga 105. Kategori sedang dengan rentang 78 hingga 92, kategori rendah dengan

rentang skor 65 hingga 78 dan kategori sangat rendah skor dibawah dari 65. hal ini bertujuan dalam mengetahui berapa banyak jumlah responden pada masing-masing tingkat kategorisasi, berdasarkan hal tersebut untuk analisis frekuensi pada penelitian ini dapat di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 Frekuensi Skor *Academic Perfectionism*

Kategori	Kriteria Kategorisasi	N	Persen (%)
Sangat tinggi	$X < (\bar{x} - 1,5 SD)$	40	7.8
Tinggi	$(\bar{x} - 1,5 SD) < X \leq (\bar{x} - 0,5 SD)$	121	23.4
Sedang	$(\bar{x} - 0,5 SD) < X \leq (\bar{x} + 0,5 SD)$	190	36.8
Rendah	$(\bar{x} + 0,5 SD) < X \leq (\bar{x} + 1,5 SD)$	130	25.2
Sangat rendah	$X > (\bar{x} + 1,5 SD)$	35	6.8

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 516 responden pada penelitian ini, maka diperoleh hasil untuk responden sebanyak 40 (7.8%) dengan kategori yang sangat tinggi. Responden sebanyak 121 (23.4%) dengan kategori tinggi, responden sebanyak 190 (36.8%) dengan kategori yang sedang. Pada responden sebanyak 130 (25.2%) dengan kategori yang rendah, serta untuk responden sebanyak 35 (6.8%) dengan kategori yang sangat rendah.

4.1.2. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

a. Deskriptif Tingkat Skor *Academic Stress* Berdasarkan Demografi

Tabel 4. 7 Deskriptif Tingkat Skor *Academic Stress* Berdasarkan Demografi

DEMOGRAFI <i>ACADEMIC STRESS</i>	TINGKAT KATEGORISASI						
	Mean	SD	ST	T	S	R	SR
			Jenis Kelamin				
Laki-Laki n(132)	127.07	25.193	F 4 % 3.0	27	37	49	15
Perempuan n(384)	138.12	24.621	F 28 % 6.3	104	159	75	22
			Usia				
20 Tahun n(138)	136.38	25.882	F 8 % 5.8	37	56	24	13
21 Tahun n(204)	133.56	25.783	F 12 % 5.9	45	73	60	14
22 Tahun n(112)	136.93	22.733	F 4 % 3.6	32	46	24	6
23 Tahun n(46)	136.67	26.335	F 3 % 6.5	15	12	13	3
24 Tahun n(9)	138.67	22.853	F 0 % 0.0	2	6	1	0
25 Tahun n(7)	124.86	31.136	F 1 % 14.3	0	3	2	1
			Suku				
Bugis n(215)	135.20	25.333	F 12 % 5.6	52	87	48	16
Makassar n(99)	137.47	23.090	F 4 % 4.0	33	32	25	5
Toraja n(115)	134.12	24.615	F 6 % 5.2	26	44	32	7
Mandar n(10)	131.90	27.759	F 1 % 10.0	2	3	3	1
Lainnya n(77)	134.96	28.326	F 5 % 6.5	18	30	16	8
			Asal Universitas				
Universitas Bosowa n(142)	139.26	25.058	F 9 % 6.3	44	53	27	9
Universitas	134.74	24.247	F 4	28	44	27	7

DEMOGRAFI ACADEMIC STRESS			TINGKAT KATEGORISASI				
			ST	T	S	R	SR
Hasanuddin n(110)			% 3.6	25.5	40.0	24.5	6.4
Univeristas Negeri Makassar n(102)	137.80	25.166	F 5 % 4.9	33 32.4	36 35.3	20 19.6	8 7.8
Univeristas Islam Indonesia n(64)	127.03	26.624	F 4 % 6.3	8 12.5	25 39.1	17 26.6	10 15.6
STIKES Nani Hasanuddin n(27)	139.04	29.219	F 3 % 11.1	6 22.2	11 40.7	5 18.5	2 7.4
Lainnya n(71)	130.65	22.263	F 3 % 4.2	12 16.9	27 38.0	28 39.4	1 1.4
	Mean	SD		Jurusan			
Psikologi n(116)	143.33	23.641	F 9 % 7.8	40 34.5	47 40.5	16 13.8	4 3.4
Teknik n(70)	132.36	26.460	F 4 % 5.7	15 21.4	25 35.7	21 30.0	5 7.1
Hukum n(33)	124.27	21.785	F 0 % 0.0	6 18.2	10 30.3	13 39.4	4 12.1
Manajemen n(39)	134.18	27.625	F 2 % 5.1	10 25.6	12 30.8	11 28.2	4 10.3
Kedokteran n(24)	129.96	26.982	F 2 % 8.3	3 12.5	10 41.7	6 25.0	3 12.5
Akuntansi n(33)	132.42	23.858	F 1 % 3.0	8 24.2	13 39.4	8 24.2	3 9.1
Keperawatan n(25)	133.68	27.548	F 2 % 8.0	5 20.0	9 36.0	7 28.0	2 8.0
Lainnya n(176)	134.98	24.401	F 8 % 4.5	44 25.0	70 39.8	42 23.9	12 6.8
	Mean	SD		Semester			
Semester 6 n(392)	135.68	25.702	F 17 % 5.2	86 26.1	125 38.0	76 23.1	25 7.6
Semester 8 n(171)	133.87	23.927	F 9 % 5.3	39 22.8	66 38.6	46 26.9	11 6.4
Semester 10 n(16)	142.63	28.371	F 2 % 12.5	6 37.5	5 31.3	2 12.5	1 6.3

DEMOGRAFI <i>ACADEMIC STRESS</i>			TINGKAT KATEGORISASI				
			ST	T	S	R	SR
Mean	SD	IPK					
Tanpa Predikat (IPK 2.50 - 2.75) n(11)	143.18 36.983	F 2 3 4 1 1 %	18.2	27.3	36.4	9.1	9.1
Predikat Memuaskan (IPK 2.76 - 2.99) n(9)	133.56 19.488	F 0 3 3 3 0 %	0.0	33.3	33.3	33.3	0.0
Predikat Sangat Memuaskan (IPK 3.00 - 3.50) n(129)	136.16 22.606	F 4 35 56 28 6 %	3.1	27.1	43.4	21.7	4.7
Predikta Pujian Cumlaude (3.51-4.00) n(367)	134.80 25.836	F 22 90 133 92 30 %	6.0	24.5	36.2	25.1	8.2

Keterangan:

ST = Sangat Tinggi, T= Tinggi, S= Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

F = Frekuensi

% = Persen

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas terhadap 516 responden, yang menunjukkan responden berdasarkan tingkat skor pada variabel *Academic Stress*. Demografi kategorisasi pada jenis kelamin yang dominan pada laki-laki berada pada kategori rendah dan perempuan pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada usia yang dominan pada usia 20-21 tahun berada pada kategori sedang, usia 23 tahun berada pada kategori tinggi, dan usia 24-25 tahun berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada suku yang dominan pada suku Bugis, Toraja, Suku Lainnya yaitu Makassar, Toraja, Suku Lainnya yaitu Minahasa, Chennai, Massenrempulu, Jawa, Mbojo, Buton, Betawi, Mamasa, Pamona, Papua, Ambon, Maluku, Mori, Sunda dan Tolaki berada pada kategori sedang. Suku Makassar berada pada kategori tinggi dan suku mandar berada pada kategori rentang sedang ke rendah, berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada asal Universitas yang dominan pada Universitas Bosowa, Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, Universitas Islam Indonesia dan STIKES Nani Hasanuddin berada pa kategori sedang serta Universitas Lainnya yaitu Poltekes, PNUP, STIA LAN Makassar, Dipangera, Unismu, STIE AMKOP, Unifa, Atmajaya, Bongaya, Megarezeky, Stella Maris, UIM, STIK Tamalate, Stiba Makassar, Ukip Paulus, STIM

LPI Makassar berada pada kategori rendah. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada Jurusan yang dominan pada Psikologi, Teknik, Hukum, Manajemen serta Jurusan Lainnya yaitu kedokteran, keperawatan, akuntansi, ekonomi, kesehatan masyarakat, hubungan internasional, komunikasi, ilmu administrasi negara, pertanian, sosial politik, PGSD, dan agribisnis berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada Semester yang dominan pada Semester 6, Semester 8 berada pada kategori sedang dan Semester 10 berada pada kategori tinggi. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada IPK yang dominan untuk kategorisasi Tanpa Predikat (IPK 2.50 - 2.75, Predikat Memuaskan (IPK 2.76 - 2.99), Predikat Sangat Memuaskan (IPK 3.00 - 3.50) dan Predikat Pujian *Cumlaude* (3.51-4.00) berada

pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel

4.7.

b. Deskriptif Tingkat Skor *Academic Perfectionism* Berdasarkan Demografi

Tabel 4. 8 Deskriptif Tingkat Skor Academic Perfectionism Berdasarkan Demografi

DEMOGRAFI ACADEMIC PERFECTIONISM	Mean	SD	TINGKAT KATEGORISASI					
			ST	T	S	R	SR	
			JENIS KELAMIN					
Laki-Laki n(132)	83.52	13.872	F %	5 3.8	31 23.5	46 34.8	39 29.5	11 8.3
Perempuan n(384)	85.48	13.453	F %	35 9.1	90 23.4	144 37.5	91 23.7	24 6.3
			USIA					
20 Tahun n(138)	86.36	13.936	F %	15 10.9	35 25.4	45 32.6	36 26.1	7 5.1
21 Tahun n(204)	85.38	13.802	F %	13 6.4	59 28.9	72 35.3	43 21.1	17 8.3
22 Tahun n(112)	82.71	12.051	F %	7 6.3	15 13.4	49 43.8	35 31.3	6 5.4
23 Tahun n(46)	82.96	13.641	F %	2 4.3	9 19.6	17 37.0	14 30.4	4 8.7
24 Tahun n(9)	91.67	12.359	F %	1 11.1	3 33.3	3 33.3	2 22.2	0 0.0
25 Tahun n(7)	87.14	20.045	F %	2 28.6	0 0.0	4 57.1	0 0.0	1 14.3
			SUKU					
Bugis n(215)	85.25	13.725	F %	14 6.5	56 26.0	81 37.7	50 23.3	14 6.5
Makassar n(99)	84.26	12.945	F %	6 6.1	22 22.2	37 37.4	26 26.3	8 8.1
Toraja n(115)	85.27	13.415	F %	9 7.8	29 25.2	42 36.5	29 25.2	6 5.2
Mandar n(10)	80.20	12.524	F %	1 10.0	0 0.0	4 40.0	4 40.0	1 10.0
Lainnya	85.34	14.476	F	10	14	26	21	6

DEMOGRAFI ACADEMIC PERFECTIONISM			TINGKAT KATEGORISASI				
			ST	T	S	R	SR
n(77)			% 13.0	18.2	33.8	27.3	7.8
	Mean	SD	ASAL UNIVERSITAS				
Universitas			F 10	37	59	30	6
Bosowa	85.96	12.610	% 7.0	26.1	41.5	21.1	4.2
n(142)							
Universitas			F 5	23	45	30	7
Hasanuddin	83.35	12.894	% 4.5	20.9	40.9	27.3	6.4
n(110)							
Univeristas			F 11	27	31	26	7
Negeri	86.26	14.174	% 10.8	26.5	30.4	25.5	6.9
Makassar							
n(102)							
Univeristas			F 4	17	13	24	6
Islam	83.00	15.095	% 6.3	26.6	20.3	37.5	9.4
Indonesia							
n(64)							
STIKES			F 4	5	12	6	0
Nani	87.67	12.576	% 14.8	18.5	44.4	22.2	0.0
Hasanuddin							
n(27)							
Lainnya	84.46	14.411	F 6	12	30	14	9
n(71)			% 8.5	16.9	42.3	19.7	12.7
	Mean	SD	JURUSAN				
Psikologi	86.84	12.530	F 9	30	51	21	5
n(116)			% 7.8	25.9	44.0	18.1	4.3
Teknik	82.93	13.257	F 4	14	21	27	4
n(70)			% 5.7	20.0	30.0	38.6	5.7
Hukum	85.67	13.169	F 2	9	13	7	2
n(33)			% 6.1	27.3	39.4	21.2	6.1
Manajemen	81.18	14.515	F 1	10	8	16	4
n(39)			% 2.6	25.6	20.5	41.0	10.3
Kedokteran	89.42	10.742	F 1	9	11	3	0
n(24)			% 4.2	37.5	45.8	12.5	0.0
Akuntansi	83.58	14.763	F 3	7	12	7	4
n(33)			% 9.1	21.2	36.4	21.2	12.1
Keperawatan	83.16	14.568	F 2	4	10	6	3
n(25)			% 8.0	16.0	40.0	24.0	12.0
Lainnya	85.20	14.048	F 18	38	64	43	18
n(176)			% 10.2	21.6	36.4	24.4	10.2
	Mean	SD	SEMESTER				
Semester 6	85.10	13.366	F 22	88	116	86	17
			% 6.7	26.7	35.3	26.1	5.2

DEMOGRAFI ACADEMIC PERFECTIONISM			TINGKAT KATEGORISASI				
			ST	T	S	R	SR
n(392)							
Semester 8 n(171)	85.16	13.845	F 17 % 9.9	31 18.1	68 39.8	41 24.0	14 8.2
Semester 10 n(16)	80.63	15.055	F 1 % 6.3	2 12.5	6 37.5	3 18.8	4 25.0
	Mean	SD		IPK			
Tanpa Predikat (IPK 2.50 - 2.75) n(11)	89.55	10.280	F 1 % 9.1	3 27.3	5 45.5	2 18.2	0 0.0
Predikat Memuaskan (IPK 2.76 - 2.99) n(9)	85.67	18.974	F 3 % 33.3	0 0.0	1 11.1	4 44.4	1 11.1
Predikat Sangat Memuaskan (IPK 3.00 - 3.50) n(129)	84.60	13.157	F 8 % 6.2	33 25.6	44 34.1	35 27.1	9 7.0
Predikta Pujian Cumlaude (3.51-4.00) n(367)	84.96	13.686	F 28 % 7.6	85 23.2	140 38.1	89 24.3	25 6.8

Keterangan:

ST = Sangat Tinggi, T= Tinggi, S= Sedang, R=Rendah, SR=Sangat Rendah

F = Frekuensi

% = Persen

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas terhadap 516 responden yang menunjukkan. responden berdasarkan tingkat skor pada variabel *Academic Stress*. Demografi kategorisasi pada jenis kelamin yang dominan pada laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi

mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7

Demografi kategorisasi pada usia yang dominan pada usia 20-23 tahun berada pada kategori sedang, usia 24 tahun berada pada kategori tinggi dan rendah, dan usia 25 tahun berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada suku yang dominan pada suku Bugis, Makassar, Toraja, Suku Lainnya yaitu Minahasa, Chennai, Massenrempulu, Jawa, Mbojo, Buton, Betawi, Mamasa, Pamona, Papua, Ambon, Maluku, Mori, Sunda dan Tolaki berada pada kategori sedang dan untuk Mandar berada pada kategori sedang dan rendah. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada asal Universitas yang dominan pada Universitas Bosowa, Universitas Hasanuddin, Universitas Negeri Makassar, STIKES Nani Hasanuddin dan Universitas Lainnya yaitu Poltekes, PNUP, STIA LAN Makassar, Dipangera, Unismu, STIE AMKOP, Unifa, Atmajaya, Bongaya, Megarezeky, Stella Maris, Stikes Nani, UIM, STIK Tamalate, Stiba Makassar, Ukip Paulus, STIM LPI Makassar berada pada kategori sedang dan

Universitas Islam Indonesia serta berada pada kategori rendah. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada Jurusan yang dominan pada Psikologi, Hukum, kedokteran, akuntansi, keperawatan dan Jurusan lainnya yaitu ekonomi, kesehatan masyarakat, hubungan internasional, komunikasi, ilmu administrasi negara, pertanian, sosial politik, PGSD, dan agribisnis berada pada kategori sedang untuk Teknik dan Manajemen berada pada kategori rendah. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada Semester yang dominan pada Semester 6, Semester 8 dan Semester 10 berada pada kategori sedang. Pada distribusi frekuensi untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

Demografi kategorisasi pada IPK yang dominan untuk kategorisasi Tanpa Predikat (IPK 2.50 - 2.75, Predikat Sangat Memuaskan (IPK 3.00 - 3.50) dan Predikat Pujian *Cumlaude* (3.51-4.00) berada pada kategori sedang dan Predikat Memuaskan (IPK 2.76 - 2.99) berada pada kategori rendah. Pada distribusi frekuensi

untuk nilai demografi mengenai tingkat kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah secara detail dapat ditinjau pada tabel 4.7.

4.1.3. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana pada SPSS 2.6 yang bertujuan untuk melihat sumbangsi dari variabel *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress*. Adapun hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

- $H_a =$ *Academic Perfeksionism* dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa akhir di Kota Makassar.
- $H_0 =$ *Academic Perfeksionism* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa akhir di Kota Makassar

Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi *Academic Perfectionism* sebagai predictor *Academic Strees*

Variabel	<i>R Square Change*</i>	Kontribusi	F**	Sig.***	Ket
<i>Academic Perfectionism Terhadap Academic Stress</i>	0.055	5,5%	29.817	0.000	Sig

Keterangan:

*R Square = Koefisien Determinan

**Sig.F Change= Nilai Signifikan F, $P < 0.05$

Hasil analisis data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa *academic perfectionism* sebagai pengaruh *Academic Stress* yang

ditunjukkan dengan perolehan hasil nilai *R Square* 0,054, yang menandakan bahwa terdapat kontribusi *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di kota Makassar sebesar 5,5 %.

Berdasarkan hasil nilai dari kontribusi yang diperoleh juga menunjukkan nilai *F* sebesar 29.817 dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil nilai signifikansi yang berada dibawah atau lebih kecil dari 5% ($P < 0,05$). Maka dapat dinyatakan pada hipotesis pada penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar, diterima dan hipotesis yang menyatakan bahwa *Academic Perfeksiniism* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap *Academic Stress* pada Mahasiswa akhir di Kota Makassar, ditolak Hal ini menunjukkan bahwa *academic perfectionism* mampu memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress*.

Tabel 4.10 Koefisien *Academic Perfectionism* dan *Academic Perfectionism*

Variabel	Constant*	B**	Nilai t	Sig.***	Keterangan
<i>Academic Perfectionism Terhadap Academic Stress</i>	98.339	0.435	5.461	0.000	Signifikan

Keterangan:

*Constant = Nilai Konstanta

**B.F= Nilai Koefisien Pengaruh

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel diatas, menunjukkan untuk nilai dari koefisien pengaruh *Academic Perfectionism* terhadap *Academic Stress* dari nilai Constan sebesar 98.339, nilai koefisien regresi sebesar 0.435, nilai t sebesar 5.461. Hasil menunjukkan arah yang positif. semakin tinggi *academic perfectionism* maka *Academic Stress* Mahasiswa semester akhir dikota Makassar juga semakin tinggi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data Menunjukkan hasil bahwa pengaruh *academic perfectionism* secara signifikan mampu memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa akhir di kota Makassar. Berdasarkan hasil analisis juga menunjukkan bahwa *academic perfectionism* memberikan pengaruh yang bersifat positif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi *academic perfectionism* maka *Academic Stress* Mahasiswa semester akhir di kota Makassar juga semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cowie, et all, 2018) bahwa *academic perfectionism* secara signifikan mampu memprediksi secara positif *Academic Stress* pada mahasiswa.

Academic perfectionism yang tinggi akan bermanifestasi secara interpersonal melalui pola-pola prestasi diri, termasuk perilaku untuk menampilkan citra kesempurnaan kepada orang lain dan menyembunyikan ketidaksempurnaan dari orang lain (Hewitt, et all, 2003). Hal tersebut menunjukkan konteks tuntutan individu untuk melakukan penyesuaian yang

sifatnya menekan, Hal ini sejalan dengan teori *Academic Stress* (Gadzella, 1994) perubahan seperti ingin diperhatikan, *perfectionism*, cemas bisa bersifat mengganggu dan tidak menyenangkan pada individu.

Penelitian diatas tersebut juga sejalan dengan penelitian Hewitt & Flett (1991) perfeksionisme dapat menimbulkan stress yang diakibatkan oleh tekanan dikarenakan kecenderungan untuk melakukan evaluasi yang ketat dan fokus pada aspek-aspek negatif dari kinerja individu. Berdasarkan penelitian diatas juga sejalan dengan teori yang digunakan pada penelitian ini, Liu & Berzenski (2022), mengenai perfeksionisme ketika memprediksi domain umum yaitu stress pada mahasiswa menunjukkan bahwa perfeksionisme akademik memang merupakan sebuah konstruk yang terkait dengan konteks yang bersifat negatif .

Berdasarkan hasil analisis terhadap kondisi *stress* pada proses akademik mahasiswa yang diakibatkan oleh sikap perfeksionisme dalam bidang akademik, peneliti berasumsi bahwa sikap perfeksionisme membuat individu memiliki kecenderungan untuk menjadi sempurna pada proses pencapaian akademik, dengan menetapkan standar tinggi pada diri yang sifatnya menantang dalam kinerja akademik, serta penilaian yang ketat ketika standar yang ditetapkan tersebut tidak terpenuhi, serta untuk menjadi sempurna dari ketidaksempurnaan yang diperoleh akan memicu kondisi psikologis pada mental individu. *academic perfectionism* merupakan konseptualisasi terbaru. Individu dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi memiliki hasrat atau

keinginan yang tinggi untuk menjadi sempurna dalam setiap aspek kehidupan serta berkaitan dengan kesehatan mental.

Kecenderungan perfeksionisme mahasiswa hingga berujung *stress* pada proses akademik merujuk pada faktor *Academic perfectionism* Liu & Berzenski (2022) yang mengemukakan ada dua faktor tingkat tinggi (*higher-order factor*) yaitu *Rigid Academic* (Perfeksionisme yang kaku) yang terdiri dari dua sub faktor *Self-oriented perfectionism* dan *Self-worth contingencies*. Faktor tertinggi kedua yaitu *Self-Critical Perfectionism* yang terbagi menjadi empat sub faktor diantaranya *Self-criticism*, *Concern over mistake*, *Doubts about action*, dan *Socially prescribed perfectionism*. Berdasarkan hasil analisis penelitian secara umum untuk *academic perfectionism* mampu memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa akhir di kota Makassar yang ditinjau dari faktor *Rigid academic* merupakan salah satu dari dua faktor tertinggi dari perfeksionisme pada diri. Kecenderungan yang ditimbulkan dari faktor *rigid academic* membuat mahasiswa memiliki keinginan untuk memperoleh nilai yang tinggi selalu ingin menjadi yang terbaik dari proses akademik, hal ini sejalan dengan faktor dari teori yang digunakan, Liu & Berzenski (2022) menyatakan bahwa kecenderungan individu pada faktor ini menyebabkan dorongan pada diri mahasiswa untuk mencapai standar yang bersifat tinggi terhadap akademik dan berkeinginan kuat dalam mencapai nilai yang sempurna dan melakukan yang terbaik untuk tugas akademik.

Berdasarkan asumsi peneliti dan hasil penelitian diatas juga didukung oleh penelitian Smith, et all, (2016) menemukan bahwa *rigid academic perfectionism* bertujuan dalam menangkap desakan pada diri tanpa cela, hal ini terkait kesempurnaan tanpa ada kesalahan yang bersifat keras terhadap performa individu. Tinjauan hasil analisis penelitian menemukan adanya indikasi peningkatan terhadap stress pada proses akademik mahasiswa semester akhir di kota makassar dari subfaktor *rigid academic* yaitu *Self-oriented perfectionism* yang menjadi faktor tingkat tinggi yang memberikan tekanan terhadap pikiran yang mendorong perfeksionisme akademik pada diri mahasiswa, subfaktor *Self-oriented perfectionism* memiliki kecenderungan terhadap dorongan perilaku individu untuk mencapai standar yang bersifat tinggi untuk proses akademik sendiri, dan jika individu memiliki kecenderungan yang tinggi terhadap tipe subfactor ini, hal ini akan membuat mahasiswa, berkeinginan yang kuat untuk memperoleh nilai yang sempurna dan selalu ingin melakukan yang terbaik dalam tugas akademik. Hal ini juga didasarkan dari hasil analisis data yang ditinjau dari nilai IPK responden pada penelitian ini, yang dominan berada pada predikat Pujian Cumlaude (3.51-4.00) dengan kategorisasi sedang pada kedua kategorisasi variabel. Hal ini menunjukkan bahwa adanya indikasi *academic perfeksionisme* terhadap *academic stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar.

Hasil penelitian lain yang juga menunjang asumsi peneliti diatas yaitu Einstein, Lovibond & Gaston (2000) menyatakan bahwa *Self-oriented perfectionism* berorientasi terhadap ketidaksesuaian dan gangguan secara

psikologis. Peneliti juga meninjau kecenderungan perilaku-perilaku yang ditimbulkan berdasarkan teori untuk individu dengan tipe perfeksionisme pada subfaktor ini, lebih cenderung ke kondisi ambivalen. Kondisi ambivalen merujuk pada dua hasil yang saling bertentangan antara satu dengan yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian Enns & Cox (2002) juga memberikan sumbangsi terkait konteks perfeksionisme *Self-oriented perfectionism* bentuk profesionalisme yang ambivalen, hal ini dapat diartikan sebagai dua sisi perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri yang dapat menunjukkan korelasi positif dengan karakteristik, proses, dan hasil yang negatif, sedangkan pada sisi lain menunjukkan korelasi yang bersifat positif dengan karakter, proses dan hasil yang positif. Berdasarkan hasil penelitian Stoeber & Childs (2010) juga menunjukkan hasil yang sama untuk *Self-oriented perfectionism* yaitu berhubungan secara positif dan negatif dengan berbagai faktor psikologi.

Hasil temuan analisis lain yang diperoleh peneliti juga meninjau dua faktor tertinggi lainnya, yang menjadi prediksi terhadap timbulnya kondisi stress pada mahasiswa yaitu *Self-critical academic perfectionisms*. Berdasarkan teori yang dikemukakan menunjukkan bahwa *Academic Perfectionism* yang kritis terhadap diri sendiri, cenderung akan membuat mahasiswa memberikan tingkat kritik diri yang bersifat keras dalam domain akademik. Berdasarkan hasil analisis data peneliti menemukan bahwa faktor *Self-critical academic perfectionisms*, membuat mahasiswa memiliki kecenderungan yang sangat kritis terhadap diri sendiri dan menyangkut mengenai godaan akademik

mereka sehingga menyebabkan timbulnya evaluasi diri, dengan standar yang sangat tinggi pada tipe perfeksionisme subfaktor ini.

Hasil-hasil temuan peneliti yang juga di dukung oleh penelitian terdahulu mengenai kecenderungan *Self-critical academic perfectionisms* diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa perfeksionis berpengaruh pada stress dalam bidang akademik mahasiswa, hal di generalisasikan melalui reaksi terhadap perilaku mahasiswa, yaitu mengkritik diri untuk standar yang tinggi pada proses akademik, hal ini juga menunjukkan kondisi emosional yang tidak stabil dan menyebabkan perilaku menghindar, hal ini sejalan dengan teori *Academic Stress* Gadzella (1991). Timbulnya perilaku ini disebabkan dari tekanan dan beban dari penetapan standar tinggi yang diterima oleh mahasiswa dari proses akademik. Temuan penelitian di atas juga sejalan dengan Penelitian (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003) Mahasiswa dengan *Self-critical academic perfectionism* akan cenderung menyebabkan mahasiswa mengalami kesusahan, strategi coping menghindar, serta dukungan sosial yang rendah.

Berdasarkan hasil tinjauan peneliti juga mengindikasikan *Self-critical academic perfectionism* secara emosional bersifat reaktif terhadap *stressor* yang menyatakan kemungkinan suatu kegagalan, hilangnya kendali, dan kritik dari orang lain, selain daripada itu untuk strategi coping yang berfokus pada masalah tidak akan efektif untuk individu dengan *Self-critical academic perfectionism* yang tinggi. Berdasarkan hasil tinjauan yang didasarkan dari asumsi peneliti diatas bahwa emosional bersifat reaktif

terhadap *stressor* pada *self-critical academic perfectionism* juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan teori *Academic Stress* Gadzella (1994) pada aspek *reaction to stressor emotional*, merupakan bentuk reaksi yang timbul dari *stressor* dan bersifat negatif pada kondisi emosional pada individu, reaksi-reaksi negatif ini seperti ketakutan yang disebabkan oleh beberapa hal seperti kegagalan dan lingkungan sosial, kecemasan, perasaan khawatir, marah, perasaan bersalah kecenderungan *Academic Stress* ini mendukung sisi negatif dari *academic perfectionism*.

Hasil penelitian ini kemudian diperkuat oleh peneliti dengan melihat lebih lanjut melalui subfaktor tingkat tinggi *self-critical academic perfectionism* (Dunkley et al., 2000; Frost et al., 1993; Slaney, Ashby, & Trippin, 1995) mencakup empat sub faktor yaitu *concern over mistakes* (kekhawatiran akan kesalahan), *Doubts about actions* (keraguan akan tindakan), *Academic Self-criticism* (akademik yang kritis terhadap diri sendiri). *Socially prescribed perfectionism* (perfeksionisme yang ditentukan secara sosial), akan tetapi Liu & Berzenski (2022) *Self-worth contingencies & concern over mistakes* dimuat pada *academic Self-criticism*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti kemudian meninjau kembali dari total skor pada tabulasi data untuk *academic perfectionism* yang menunjukkan bahwa dominan responden pada penelitian cenderung memilih item yang mengarah ke perilaku-perilaku yang bersifat negatif dari subfaktor dari *academic perfectionism*.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan untuk mahasiswa dengan tipe perfeksionisme *doubts about actions* memiliki sifat yang laten dari indikasi *Self-critical academic perfectionims* (Frost, et all, 1990). Hasil penelitian, untuk sub faktor *doubt about action* pada mahasiswa, membuat mereka cenderung mengalami keraguan akan suatu tindakan atau perasaan tidak yakin tentang kinerja seseorang. Perfeksionisme ini mewakili perilaku ragu-ragu dan menimbulkan kekhawatiran individu untuk menjadi sempurna (Liu & Berzenski, 2022). Hal ini menunjukkan konteks keraguan yang dapat berujung pada kondisi stres, (Smith, et all, 2017) mahasiswa ketika mereka memiliki kekhawatiran yang tinggi terkait keraguan terhadap tindakan mereka, menunjukkan hasil yang secara signifikan dapat berkontribusi serius pada tingkat stress yang dialami. *Doubts about actions* akan menimbulkan perasaan ketidakpastian, tidak puas pada diri, hal ini sejalan dengan penelitian (Dunkley, et all, 2003; Feher, et all, 2020) Keraguan akan tindakan menimbulkan ketidakpastian yang melingkupi serta ketidakpuasan pada tanggapan yang terlalu kritis terhadap ketidaksempurnaan atau ketidakpuasan yang dirasakan pada suatu kinerja. Sub faktor *doubts about actions* perfeksionisme dianggap neurotik, tidak sehat atau secara garis besar bersifat perfeksionisme yang negatif dan menunjukkan keterkaitan, proses dan hasil yang negatif (Stoeber & Rennert, 2007; Stober & Otto, 2006).

Berdasarkan analisis data untuk subfaktor *Academic Self-criticism* (Perfeksionisme akademik yang kritis terhadap diri sendiri) yang ditinjau

dari data awal yang ditemukan oleh peneliti mengenai kritik diri mahasiswa terhadap nilai yang diperoleh tidak memuaskan, hal ini mengindikasikan bahwa ada perilaku kritik terhadap diri ketika tidak tercapainya standar yang ditetapkan. Subfaktor ini mendasari berbagai perilaku sebagai bentuk konsekuensi dari berpikir untuk mengejar kesempurnaan (Liu & Berzenski, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian (Dunkley, Zuroff & Blankstein, 2003) Perfeksionisme kritis terhadap diri sendiri sebagai suatu bentuk kekhawatiran dan respon yang negatif terhadap kinerja yang tidak sempurna, Berdasarkan acuan pengukuran (Liu & Berzenski, 2022) dalam penelitian ini menjelaskan bahwa untuk subfaktor *Self-worth contingencies* dan *Concern over mistakes* dimuat pada *Academic self-criticism* sebagai suatu kondisi yang menjelaskan perilaku kritik diri muncul pada individu.

Sub Faktor *Self-worth contingencies* atau harga diri mahasiswa yang merupakan bagian subfaktor dari *rigid academic perfectionism* akan tetapi lebih timbul pada subfaktor *academic self-criticism* terkait dengan citra diri dalam bidang akademik, sub-faktor ini akan selalu mengedepankan harga diri mereka dengan keberhasilan dalam lingkungan akademik, menyebabkan perasaan rendah diri muncul atau perasaan tidak berharga, disebabkan tidak terpenuhinya pencapaian terhadap standar yang tinggi. DiBartolo, et, all (2004) menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara penetapan standar pribadi yang tinggi dengan kondisi psikopatologi dan ketika memenuhi standar, seorang individu baru akan merasakan perasaan

harga diri yang baik. Berdasarkan konsistensi penelitian juga ditinjau dari (Crocker, et all,2003; DirBartolo, et all, 2004) yang menunjukkan bahwa skor pada subfactor kontingensi harga diri mahasiswa yang tinggi dalam domain akademik berkaitan dengan hasil yang negatif, seperti memperoleh tekanan secara psikologis yang terkait dengan kinerja atau produktivitas mahasiswa.

Concern over mistakes (kekhawatiran akan kesalahan) yang awalnya menjadi sub faktor utama dari faktor tingkat tinggi perfeksionisme maladaptif saat sebelum dilakukan kontrak terbaru oleh (Liu & Berzenski, 2022). Berdasarkan pedoman teori yang digunakan dalam penelitian menyatakan bahwa *Concern over mistakes* timbul di *academic self-criticism* dan bersifat negatif untuk memprediksi *academic perfeksionisme* yang negatif pada mahasiswa. Hal ini ditinjau dari perolehan data awal penelitian pada mahasiswa di makassar yang menemukan bahwa mereka merasa kecewa dengan diri serta cemas ketika melakukan kesalahan dalam proses akademik. (Forst & Henderson, 1991; Forst, et all, 1995) individu dengan perfeksionisme *Concern over mistakes* mencerminkan reaksi negatif terhadap kesalahan seperti kekhawatiran social, kekecewaan terhadap diri sendiri, peningkatan reaksi terhadap kesalahan, perasaan tertekan dalam mengatasi kesalahan, kesulitan dalam melupakan kesalahan serta bayangan yang mengganggu terhadap kesalahan. Kecenderungan ini ditinjau oleh peneliti dari segi aspek dari *Academic Stress* yang memicu kecenderungan ini adalah bentuk dari stressor *Academic Stress* berupa

pressure akibat dari pekerjaan yang melibatkan hubungan seorang individu dengan individu lainnya yang memicu reaksi emosi yang menekan pada diri dan aktivitas yang berlebihan pada akademik

Sub Faktor *Socially prescribed perfectionism* (perfeksionisme yang ditentukan secara sosial) kecenderungan perfeksionisme yang ditentukan oleh masyarakat yang didasarkan oleh penelitian (Einstein, Lavibond & Gaston 2000) tipe perfeksionisme *Socially Prescribed Perfectionism* sebagai karakteristik perfeksionisme yang negatif serta berhubungan positif dengan gejala emosional seperti halnya depresi dan kecemasan, tekanan yang diperoleh kuat diperoleh secara eksternal untuk berprestasi secara akademik akan beresiko mengalami gejala emosional yang parah saat menghadapi kondisi akademik seperti halnya saat ujian. Liu & Berzenski, 2022) mengenai *Socially prescribed perfectionism*, individu dengan perfeksionisme ini, akan cenderung memiliki persepsi, diminta untuk menjadi sempurna oleh orang lain. hal ini digaris bawahi dengan hadirnya persepsi mengenai ekspektasi yang tinggi terhadap diri Individu dengan perfeksionisme membuat kontrol eksternal tidak disadari oleh seorang perfeksionisme serta membuat individu menerima individu lain untuk mengontrol (Gunawinta & Lasmono, 2018).

Berdasarkan hasil-hasil diatas tersebut, dikuatkan oleh penelitian (Steed, et all, 2009,) meskipun perfeksionisme adaptif dan memiliki manfaat dalam mengurangi stress dan memberikan peningkatan terhadap kepuasan hidup, dan saat berbicara mengenai standar perfeksionisme yang

maladaptif dapat memberikan dampak negatif terhadap mahasiswa dengan memberikan sedikit ruang untuk melakukan kesalahan akan menimbulkan perasaan takut akan suatu kegagalan. Peneliti kembali menemukan hasil bahwa *Self-critical academic Perfectionism* menjadi komponen yang bersifat maladaptif (Fernandez, et all, 2022) tingkat perfeksionisme yang tinggi diekspresikan sebagai reaksi yang merugikan ketika melakukan kesalahan, kecenderungan untuk meragukan kualitas kinerja seseorang, dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan. berdasarkan kecenderungan diatas merupakan bentuk-bentuk stressor academic perfeksionisme yang memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress* yang ditinjau lebih mendalam oleh peneliti melalui faktor dan aspek dari kedua variabel penelitian, menemukan bahwa hasil untuk menjadi faktor dari academic perfeksionisme adalah bentuk stressor dari *stress academic*.

4.3 Limitasi Penelitian

Limitasi pada penelitian ini adalah konteks pembahasan mengenai pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress*, hanya dibahas secara umum, tidak teralu mendalam pada aspek-aspek yang memberikan indikasi yang bersifat negatif, dan pesebaran data responden yang kurang merata, hal ini ditinjau dari demografi jenis kelamin yang menunjukkan perempuan lebih dominan sebanyak 384 responden (74.4%), hal ini menunjukkan hasil penelitian bahwa responden jenis kelamin perempuan yang lebih dominan.

BAB IV

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar memperoleh hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa semester akhir di Kota Makassar diterima. Perolehan nilai kontribusi *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress* sebesar 5,5%, secara signifikan dengan arah yang positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *academic perfectionism* maka *Academic Stress* Mahasiswa semester akhir di Kota Makassar juga semakin tinggi. Dapat dikatakan bahwa *academic perfectionism* mampu memberikan pengaruh terhadap *Academic Stress* dengan kontribusi yang tidak terlalu tinggi. Hal ini menunjukkan ada faktor-faktor lain yang berkontribusi diluar dari penelitian yang dilakukan dengan kontribusi sebesar 95,5%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran kepada sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan tidak terlalu menetapkan standar yang terlalu tinggi dalam proses akademik yang bisa memicu *stress*, hal ini

dikarenakan akan memicu dampak negatif terhadap proses akademik dan juga mempengaruhi kondisi mental dan fisik pada individu

b. Mahasiswa diharapkan mengetahui batasan dan kemampuan pada diri

agar tidak terlalu menetapkan standar dilaur batas kemampuan, hal ini bertujuan untuk tidak memberikan ruang bagi tekanan-tekanan yang berasal dari penetapan standar yang tinggi pada proses akademik.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan yang ada dikota Makassar lebih mempertimbangkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka, hal ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan timbulnya penetapan standar yang tinggi terhadap tugas yang diberikan, yang bisa memicu sisi negatif dari *academic perfectionism* dalam lingkup pendidikan mahasiswa.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian untuk *academic perfectionism*, diharapkan untuk lebih fokus dan mempertimbangkan faktor-faktor tingkat tinggi pada variabel penelitian *academic perfectionism* terhadap *Academic Stress*, hal ini bertujuan dalam melihat lebih dalam konteks secara sisi negatif untuk *academic perfectionism*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meninjau variabel faktor-faktor lain yang menyebabkan *Academic Stress* meningkat seperti *Self-efficacy*, Harapan, Beban Kerja Akademik, Prokrastinasi Akademik, dan juga dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). *Perfectionism in Pediatric Anxiety and Depressive Disorders*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(3), 299–317. doi:10.1007/s10567-014-0164-4
- Agnihotri, A. K (2018) *Stress and Student*. Solapur: Laxmi Book Publication
- Ahmad, M., Din, N. C., & Shaari, F. (2004). Reaksi tekanan terhadap kesehatan mental juvrana. *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, 2(2), 53-62.
- Akunne, L.I & G & Nnadi, G.C (2021) Causes of Stress and Coping Strategies among Final Year Students in Tertiary Institutions in Nigeria: *Advances in Research*: 22(2): 28-35. DOI: 10.9734/AIR/2021/v22i230295
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Relationship between *Academic Stress* and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. *Child Psychiatry and Human Development*. 37(2), 133–143. doi:10.1007/s10578-006-0023-8
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). *Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment*. *Psychological Science*, 13(3), 219–224. doi:10.1111/1467-9280.00441
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). *Multidimensional Perfectionism, Depression, and Satisfaction With Life: Differences Among Perfectionists and Tests of a Stress-Mediation Model*. *Journal of College Counseling*, 15(2), 130–143. doi:10.1002/j.2161-1882.2012.00011.x
- B, H & Hamzah, R (2020) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesia Journal For Health Scinece*. 4(2):59-77.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. McGraw-Hill Education (UK).
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, *Child Development*, 37(4), 887-907
- Bedewy, D & Gabriel, A (2015) Examining Perceptions of *Academic Stress* and its sources among university student: The Perception of *Academic Stress* Scele. *Health Psychology Open*. 2(2). doi:10.1177/2055102915596714.

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of Academic Stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale*. *Health Psychology Open*, 2(2), 205510291559671. doi:10.1177/2055102915596714.
- Bekoe, R., Somuah, S., Akpalu, V. L., & Ayisi, L. A. (2015). The Effects of Stress on Academic Performance of Senior High School Students in Ghana. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(12). <https://doi.org/10.14738/assrj.212.1758>
- Bhargava, D & Trivedi, H (2018) A Study of Causes of Stress and Stress Management Among Youth. *International Journal of Management Social Science*, 11(3): 108-117. doi:http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1.
- Bisin, A., & Hyndman, K. (2009). Procrastination, self-imposed deadlines and other commitment devices. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00199-021-01381-6>
- Bojanic, Z., Sakan, D., & Nedeljkovic, J. (2018). Personality traits as predictors of perfectionism. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport*, 16(1), 057-071.
- Bokoe, E., Somuah, S., Akpalu, V.L & Ayisi, L.A (2015) The Effect of Stress on Academic Performance of Senior High School Students in Ghana. *Advance in Social Sciences Reasearch Journal*. 2(12):183-197. DoI:10.14738/assrj.212.1758.
- Bouchard, C., Rhéaume, J., & Ladouceur, R. (1999). Responsibility and perfectionism in OCD: an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, 37(3), 239–248. doi:10.1016/s0005-7967(98)00141-7
- Boyd, S & Wylie, C (1994) *Workload and Stress in New Zealand Univerisites*. New Zealand: New Zealand Council for Educational Research.
- Burns, D. D. (1980). *The perfectionists` script for self-defeat*. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Camp, E.E., Sheveleva, M.S., Permyakova, T, M & Wang. K.T (2022) Family Perfectionism among Russian College Students. *Pscyhology in Russia: State of the Art*. 15 (3): 39-55. Doi: 10.11621/pir.2022.0303.
- Carveth, J., Gesse, T & Moss, N (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*, 41(1), 50–54. doi:10.1016/0091-2182(95)00072-0.

- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). *Unhealthy eating and Academic Stress: The moderating effect of eating style and BMI. Health Psychology Open*, 7(2), 205510292097527. doi:10.1177/2055102920975274.
- Cavell, S. (2012) *Stanley Cavell & The Education Grownups*. United States of America: Fordham University Press
- Chan, D. W. (2010). Healthy and unhealthy perfectionists among academically gifted Chinese students in Hong Kong: Do different classification systems make a difference? *Roeper Review*, 32, 88–97.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). *Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis–stress mechanism among college students. Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 129–137. doi:10.1037/0022-0167.47.1.129.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 375–395. doi:10.1002/job.251
- Cheng, Y., Tao, M., Riley, L., Kann, L., Ye, L., Tian, X., ... Chen, D. (2009). *Protective factors relating to decreased risks of adolescent suicidal behaviour. Child: Care, Health and Development*, 35(3), 313–322. doi:10.1111/j.1365-2214.2009.00955.x
- Cikrikci, O (2016) Academic Procrastination: The Role of Metacognitive Awareness and Educational Stress. *Mediterranean Journal of Educational Research*. 19: 39-52.
- Columbus, A.M (2008) *Advance in Psychology Research*. :New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Cooks, J. A., & Ciesla, J. A. (2019). *The impact of perfectionism, performance feedback, and stress on affect and depressive symptoms. Personality and Individual Differences*, 146, 62–67. doi:10.1016/j.paid.2019.03.048.
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). *Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. Personality and Individual Differences*, 123, 223–228. doi:10.1016/j.paid.2017.11.027
- Craiovan, P. M. (2014). Correlations between Perfectionism, Stress, Psychopathological Symptoms and Burnout in the Medical Field. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 529–533. doi:10.1016/j.sbspro.2014.03.304

- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 507--516.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies in self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894--908.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2013). *On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. Personality and Individual Differences*, 55(6), 688–693. doi:10.1016/j.paid.2013.05.021.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N.U.N., Kumari, K (2020) Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*. 13:1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>.
- Desai, N. D., Chavda, P., & Shah, S. (2021). Prevalence and predictors of suicide ideation among undergraduate medical students from a medical college of Western India. *medical journal armed forces india*, 77, S107-S114. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.11.018>
- Dewi.K.D. Savira. S.I, Satwik.Y.W & Khoirunnisa.R.N. (2022) Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 13(3): 395-402.
- DiBartolo, PM, Frost, RO, Chang, P., LaSota, M., & Grills, AE (2004). Menjelaskan hubungan antara standar pribadi dan psikopatologi: Kasus harga diri kontingen. *Jurnal Terapi Rasional-Emotif & Perilaku Kognitif*, 22 (4), 237–250. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047310.94044.ac>
- Duncan, R.A & Hellman, M.C (2020) The Potential Protective Effect of Hope on Students's Experience of Perceived Stress and Burnout during Medical School. *The permanente journal*.24:1-7. <https://doi.org/10.7812/TPP/19.240>.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3),633-663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>

- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). *Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping*. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(1), 234–252. doi:10.1037/0022-3514.84.1.234
- Einstein, D. A., Lovibond, P. F., & Gaston, J. E. (2000). *Relationship between Perfectionism and Emotional Symptoms in an Adolescent Sample*. *Australian Journal of Psychology*, *52*(2), 89–93. doi:10.1080/00049530008255373
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism* (pp. 33–62). Washington, DC: APA
- Faizah & Otkawiranto. R (2020) Are You Stress on Academic? Study of Academic Workload for College Studet on Double Role. *Psycho IDEA*,18(1): 1-7. <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.5634>.
- Feher, A., Smith, M. M., Saklofske, D. H., Plouffe, R. A., Wilson, C. A., & Sherry, S. B. (2019). *The Big Three Perfectionism Scale–Short Form (BTPS-SF): Development of a Brief Self-Report Measure of Multidimensional Perfectionism*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *073428291987855*. doi:10.1177/0734282919878553
- Feldt, R. C. (2008). *Development of a Brief Measure of College Stress: The College Student Stress Scale*. *Psychological Reports*, *102*(3), 855–860. doi:10.2466/pr0.102.3.855-860.
- Fernandez-Garcia, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International journal of environmental research and public health*, *20*(1), 85.
- Firnanda, G & Ibrahim, Y. (2020) Peer Social Support Relations With Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*. *2*(3):1-6
- Flament, M. F., & Cohen, D. (2000). Child and Adolescent Obsessive-Compulsive Disorder: A Review. *Obsessive-Compulsive Disorder*, *4*, 147-201.
- Fong, R. W., & Yuen, M. (2014). Perfectionism and Chinese gifted learners. *Roeper Review*, *36*, 81–91.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *13*(4), 323–335.
- Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(4), 291–296. doi:10.1016/s0005-7967(96)00108-8

- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., Trepanier, K. L., Brown, E. J., Heimberg, R. G., Juster, H. R., Makris, G. S., & Leung, A. W. (1997). *Cognitive Therapy and Research, 21*(2), 209–222. doi:10.1023/a:1021884713550
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. S., & Hope, D. A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research, 19*(2), 195–205. doi:10.1007/bf02229694
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, 74*(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gould, J (2012) *Overcoming Perfectionism*. Bookboon.com
- Guindon, M.H (2010) *Self- Esteem Across The Lifespan Issues and Interventions*. Routledge, New York.
- Gunawita, V. A. R., & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal, 23*(3), 256- 276
- Guzlar, S., Yahya, D., Nauman, M., Mir, Z & Mujahid., H (2012) Frustration Among University Student in Pakistan. *International Reserch Journal of Social Sciences. 1*(4):7-15.
- Haider, A (2020) Parental Expectations & Effect of Perceived Academic Stress on Students Performance. *Jorunal pf Psychology & Pyschotherapy. 12*(2): 2-8. DOI: 10.35248/2161-0487-22.12.426.
- Hernandez, G.H & Villena, A.J.M (2019) Perfectionism and Sporting Practice: Functional Stress Regulation in Adolescence. *Annals of Psychology. 35*(1): 148-155. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.1326541>
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). *Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. Cognitive Therapy and Research, 10*(1), 137–142. doi:10.1007/bf01173389
- 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. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

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. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303–1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>

Hitches, E., Woodcock, S & Ehrich, J (2022) Buildig Self- Efficacy Without Letting Stress Knock it Down: Stress and Academic Self-Efficacy of Univeristy of Student. *International Journal of Educational Research Open*. 3: 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>.

Holden, C. L., Wright, L. E., Herring, A. M., & Sims, P. L. (2021). *Imposter Syndrome Among First- and Continuing-Generation College Students: The Roles of Perfectionism and Stress*. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 152102512110193. doi:10.1177/15210251211019379

Hollender, M. H. (1965). *Perfectionism*. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. doi:10.1016/s0010-440x(65)80016-5.

Horney, K. (1950). *Neurois and human growth: The struggle toward self-realization*. New Yurk: Norton

Howard, L. M., Romano, K. A., & Heron, K. E. (2020). Prospective changes in disordered eating and body dissatisfaction across women's first year of college: The relative contributions of sociocultural and college adjustment risk factors. *Eating Behaviors*, 36, 101357. doi:10.1016/j.eatbeh.2019.101357

Huan, V. S., See, Y. L., Ang, R. P., & Har, C. W. (2008). The impact of adolescent concerns on their *Academic Stress*. *Educational Review*, 60(2): 169–178. doi:10.1080/00131910801934045

Huang, S. L., & Mussap, A. J. (2016). *Maladaptive Perfectionism, Acculturative Stress and Depression in Asian International University Students*. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–12. doi:10.1017/jgc.2016.18

- Hwang, E & Kim H (2022) Factor affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*. 22(346): 2-10. doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7
- Kadapati, M.G., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012) Stressor of *Academic Stress-A* Study on Pre-University Student. *Indian Journal of Scientific Research*. 3(1): 171-173
- Karel, T.H & Reagen, M (2022). *Academic Stress With Suicide Behavior In* College Students. *Klabat Journal of Nursing*, 4(1), 68-73.
- Khan, A., Hamdan, A. R., Ahmad, R., Mustaffa, M. S., & Mahalle, S. (2016). Problem-solving coping and social support as mediators of *Academic Stress* and suicidal ideation among Malaysian and Indian adolescents. *Community mental health journal*, 52(2), 245-250.. 52:245–250 DOI 10.1007/s10597-015-9937-6
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., ... Whitlock, J. (2017). *What Predicts Ongoing Nonsuicidal Self-Injury? The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(10), 762–770. doi:10.1097/nmd.0000000000000726.
- Kuftyak, E.V (2021) Procrastination, Stress and Academic Performance in Students, *Arpha Prodceedings*. 5: 965-974. <http://dx.doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Lasalle, M., & Hess, U. (2022). A motivational approach to perfectionism and striving for excellence: Development of a new continuum-based scale for post-secondary students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022462>
- Latifah.R, Solicha, Amalia.I, Yustari.D, Durachman.Y. (2019) *ICRMH 2 Proceeding of the 1 st International Conference on Religion and Mental Health*. Jakarta: EAI Publishing.
- Lazarus, R.S & Folkman, S (1984) *Stress Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, H. S & Huang, Y.C (2013) Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*. 15 (1): 77-90. DOI: 10.1177/1469787413514651
- Liu, C., & Berzenski, S. R. (2022). College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(4), 465–481. <https://doi.org/10.1177/07342829211069799>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). *Perfectionism and Burnout in Junior Athletes: A Three-Month Longitudinal Study*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305–315. doi:10.1123/jsep.2014-0266

- Madjar, N., Voltsis, M., & Weinstock, M. P. (2013). The roles of perceived parental expectation and criticism in adolescents' multidimensional perfectionism and achievement goals. *Educational Psychology*, 35(6), 765–778. doi:10.1080/01443410.2013.864756
- Mahfooz, Q.U.A & Haider, S. I. (2017). Effect of Stress on Academic Performance of Undergraduate Medical Students. *Journal of Community Medicine & Health Education*, 07(06):3-4. doi:10.4172/2161-0711.1000566.
- Martin, S. R., Fortier, M. A., Heyming, T. W., Ahn, K., Nichols, W., Golden, C., & Kain, Z. N. (2022). Perfectionism as a predictor of physician burnout. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08785-7>.
- Maslach, C & Susan E. Jackson (1981). *The measurement of experienced burnout*, 2(2), 99–113. doi:10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Mijangos, L.P.J., Arce, J.R., Mendez, R.M., & Lagos, J.J.R (2022) Advances and challenges in the detection of *Academic Stress* and anxiety in the classroom: A literature review and recommendation. *Educational and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11324-w>.
- Misra, R & Castillo, L.G (2004) *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and Internasional*. *International Journal of Stress Management*. 11(2): 132-148. DOI: 10.1037/1072-5245.11.2.132.
- Msengi, I. G. (2007). Sources of stress and its impact on health behaviors and academic performance of international students at a comprehensive Midwestern University. *International Journal of Global Health and Health Disparities*, 5(1), 55-69.
- Musabiq. S. A & Karimah. I. (2018) Description of stress and its impact on students. *Insight*. 20(2): 75-83.
- Neumeister, K. L. S. (2004). Factors Influencing the Development of Perfectionism in Gifted College Students. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), 259–274. doi:10.1177/001698620404800402
- Nkwuda, F.C.N., Ifeagwaszi, C.M., Nwonyi, S.K & Oginyi, R.C (2020) Suicidal Idiation among Undergraduate Student: *Academic Stress* and Self-Esteem as Predictive Factors. *Nigeria Journal of Psychological Research*. 16(1) :56-64
- Oberst, R., Hedderich, B., and de-Miguel-Molina, B. 2021. A Literature Review on Self-Efficacy and Stress Among University Students. In Proc.: 3rd

International Conference Business Meets Technology. 79-86.
<https://doi.org/10.4995/BMT2021.2021.13618>.

Obinna, O.M., Zachariah, O & George.O (2021) *Academic Stress* as a Predictor of Suicide Ideation among University Students in Nairobi County, Kenya. *Jurnal of Research Innovation and Implication in Education*. 5(4): 47-59.

Okechukwu, F.O., Ogba, K. T.U., Nwufo, J. I & Ogba, M.O (2022) *Academic Stress* and Suicidal Ideation: Moderating Role of Coping Style and Resilience. *BMC Psychiatry*. 22(546): 2-12. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>.

Oktavia, W. K., Futroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019) Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Megister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.

Omar, M., Bahaman, A.H., Lubis, F.A (2019) Perceived *Academic Stress* Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. *Educational and Humanities Research*. 470: 115-124. Doi: doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200921.021

Pangastutiningtyas, R. D., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh academic self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *Prosiding Psikologi*, 514-519.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1–9. doi:10.1080/02673843.2019.1596823.

Pluut, H., Curşeu, P. L., & Ilies, R. (2015). *Social and study related stressors and resources among university entrants: Effects on well-being and academic performance*. *Learning and Individual Differences*, 37, 262–268. doi:10.1016/j.lindif.2014.11.018

Putra, A.H & Ahmad, R (2020) Improving Academic Self-Efficacy in Reducing FirstYear Student *Academic Stress*. *Jurnal NeoKonseling*. 2(2):1-9. DOI: 10.24036/00268kons2020

Quincho, F.S, Galan, D.B, Josefina, H.F.Y. (2021) *Academic Stress* in University Students: Systematic Review. *Elementary Education*. 20(5). doi: 10.17051/ilkonline.2021.05.351

Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. *handbook of positive psychology* (pp. 323–333). Oxford University Press.

Ratna, P.T & Widayat, I.W (2013) Perfeksionisme Pada Remaja Gifred (Studi Kasus Pada Peseta Didik Kelas Akselerasi di SMAN 5 Surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2(3):144-152.

- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). *Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. Journal of Counseling Psychology, 57(4), 439–450.* doi:10.1037/a0020221
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). *Parental/Social Influences on Perfectionism and Adult Attachment Orientations. Journal of Social and Clinical Psychology, 24(4), 580–605.* doi:10.1521/jscp.2005.24.4.580
- Risa Mistica (2018) Kecendrungan Perfeksionisme sebagai prediktor terhadap prokrasrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Makassar. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.
- Rohmatillah, W & Kholifah, N (2021) Stress Akademik Antara Laki-Laki dan Perempuan Siswa *School From Home*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.* 8 (1): 38-52.
- Rosenberg, M. (1965a). Rosenberg self-esteem scale (RSE): acceptance and commitment therapy. *Measur. Pack* 61:52.
- Sagita, D.D., Fairuz, S.U & Aisyah, S (2021) Perbedaan Stress Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Nadi Mattapa.* 5(1): 09-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i1.862>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). *Predictors of Stress in College Students. Frontiers in Psychology, 8.* doi:10.3389/fpsyg.2017.00019
- Sarafino, E.P & Smith T. W (2011) *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* United States of America: Wiley
- Sarafraz, M. R, Hemati & Lari, H.A (2020) The Relationship Between Perfectionism and Obsessive Compulsive Disorder (ODC): Self-Regulation Process as Moderator. *Int,J, School. Health.* 7(2):30-36.
- Sarina, N.N (2012) Hubungan antara stres akademis dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic Procrastination. Procrastination and Task Avoidance, 71–96.* doi:10.1007/978-1-4899-0227-6_4
- Seginer, R. (1983). Parents' educational expectations and children's academic achievements: A literature review. *Merrill-Palmer Quarterly, 29,* 1–23.
- Selye, H. (1956) *The stress of life.* New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1974) *Stress without distress.* Philadelphia, PA: Lippincott.
- Shafique, N. Gul, S & Reseed, S (2017) Perfectionism and Perceived Stress: The role of fear of negative evaluation. *Journal of Mental Health.* 46 (4):312-326. doi.org/10.1080/00207411.2017.1345046

- Sharma, M., & Kaur, G. (2011). Gender differences in procrastination and *Academic Stress* among adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1-2), 122-127.
- Shin, S & Hwang, E (2020) The Effects of Clinical Practice Stress And Resilience on Nursing Student' Academic Burnout. *Korean Medical Education*. 22(2):115-121. <https://doi.org/10.17496/kmer.2020.22.2.115>
- Sioris, F.M & Molnar, D. S (2016) *Perfectionism, Health and Well-Being*. Springer: New York. DOI 10.1007/978-3-319-18582-8.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Slaney, RB, Ashby, JS, & Trippi, J. (1995). Perfeksionisme: Pengukuran dan relevansi kariernya. *Jurnal penilaian karir*, 3 (3), 279-297.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2017). Does perfectionism predict depression, anxiety, stress, and life satisfaction after controlling for neuroticism?. *Journal of Individual Differences*.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). *Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review*. *Personality and Social Psychology Review*, 108886831881497. doi:10.1177/1088868318814973.
- Smith, M. M.; Saklofske, D. H.; Stoeber, J.; Sherry, S. B. (2016). The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, (), 0734282916651539-. doi:10.1177/0734282916651539
- Smith, M.M., Saklofske, D.H., Yan, G., & Sherry, S.B (2017) Does Perfectionism Predict Depression, Anxiety , Stress, and Life Satisfaction After Controlling for Neuriticism? A Study of Canadian and Chinese Undergraduates. *Journal Individual Diffrences*. 38(63) 2-8. Doi: <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001/a000223>.
- Snyder, C.R & Lopez, S.J (2002) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Soliman, I., & Soliman, H. (1997). *Academic Workload and Quality. Assessment & Evaluation in Higher Education*, 22(2), 135–157. doi:10.1080/0260293970220204.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503

- Soukup, V. M., Beiler, M. E., & Terrell, F. (1990). Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 46(5), 592–599. doi:10.1002/1097-4679(199009)46:5<592::aid-jclp2270460508>3.0.co;2-y .
- Steed, S., Ley, S., Ence, T. C., & Jamieson, D. (2009). Development of the Maladaptive Academic Perfectionism Scale. *Intuition*, 5, 39-43.
- Stoeber, J (2018) *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Application*: New York: Routledge.
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2010). *The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference*. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577–585. doi:10.1080/00223891.2010.513306
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2007). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 37–53. doi:10.1080/10615800701742461.
- Syahril, Janna, S. R & Fatimah (2021). The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80-89.
- Tan, A. C., Rehfuss, M. C., Suarez, E. C., & Parks-Savage, A. (2012). Nonsuicidal self-injury in an adolescent population in Singapore. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 19(1), 58–76. doi:10.1177/1359104512467273.
- Tavolacci, M.-P., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2020). Eating Disorders among College Students in France: Characteristics, Help-and Care-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5914. doi:10.3390/ijerph17165914
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6): 454–458.
- Verma, G & Verma, H (2020) Model for predicted academic among students of technical education in india. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 24(4): 2702-2714. DOI: 10.37200/IJPR/V24I4/PR201378.

- Vermunt J. D (2005). Relations between student learning patterns and personal and contextual factors and academic performance. *Springer* , 49(3), 205–234. doi:10.1007/s10734-004-6664-2.
- Wang, K. T., Sheveleva, M. S., & Permyakova, T. M. (2019). *Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. Personality and Individual Differences, 143, 1–6.* doi:10.1016/j.paid.2019.02.005
- Whitehouse, W. G., Turanski, W. L., & Murray, L. A. (2000). Cognitive processing anomalies in depressive mood disorders.
- Won, H.Y & Yoon-Ok, J (2016) The Influence of Adolscents *Academic Stress o Academic Burnout and Academic Engangement: Focusing on the Moderating Effects of Parental Academic Involvement Beahavior . Jurnal of Korean Home Manegement Association. 34(5): 99-117.* <http://dx.doi.org/10.7466/JKHMA.2016.34.5.99>
- Yadav, S & Srivastava. S (2020) Correlational Study of *Academic Stress and Suicidal Ideation among Students. Indian Journal of Public Health Research & Development. 11(10): 57-61.*
- Yikealo D. Tareke W. Karvinen I. (2018) The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal 3(4).* Doi: <http://dx.doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691>
- Yongmei, H & Dan, W (2022) The Influence of *Academic Stress on Academic Burnout among Middle School Students in Guangdong. Advances in Social Sciences Reserarch Jurnal. 9(9): 405-411.* doi: doi.org/10.14738/assrj.99.13113.
- Zureck, E., Gleich, C.A., W, O.T & Brand, M (2014) It depends: Perpectionism as a moderator of expermentally induced stress. *Personality and Individual Difference. 63:30-35.* doi:10.1016/j.paid.2014.01.038