

Perfeksionisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Alief Nur Imami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Praktito

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: aliefnurimamiemy123@gmail.com

Abstract

Perfectionism is a behavior characterized by the desire to achieve perfection, by setting high standards for oneself and others, and the hope of avoiding even the slightest mistake. This study aims to analyze the relationship between perfectionism and academic stress in medical students in Surabaya. The method used was quantitative correlational, involving 196 medical students selected through the Accidental Sampling technique. The research results show that there is a significant positive correlation between perfectionism and academic stress in medical students in Surabaya. The higher the level of perfectionism, the higher the level of academic stress felt, and conversely, the lower the level of perfectionism, the lighter the academic stress experienced.

Keywords: *Perfectionism, Academic Stress, Students, Medicine*

Abstrak

Perfeksionisme adalah perilaku yang ditandai dengan ambisi untuk mencapai kesempurnaan, yang melibatkan standar tinggi terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta ekspektasi untuk menghindari kesalahan sekecil apa pun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 196 mahasiswa kedokteran yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan, sementara semakin rendah tingkat perfeksionisme, semakin ringan stres akademik yang dialami.

Kata kunci: *Perfeksionisme, Stress Akademik, Mahasiswa, Kedokteran*

Pendahuluan

Disarankan bagi penelitian masa depan yang mengeksplorasi topik yang serupa untuk menambah ukuran sampel atau keragaman subjek, seperti mencakup semua mahasiswa kedokteran dari semester 1-8, atau untuk memasukkan faktor lain yang memengaruhi stres akademis. Disarankan bagi peneliti lain untuk menggunakan beberapa metodologi penelitian, termasuk pendekatan eksperimental atau prosedur kualitatif. Akibatnya, penelitian tentang subjek yang serupa akan memberikan hasil yang berbeda dan lebih baik. Tuntutan akademik selalu ada pada mahasiswa yang dapat menimbulkan stres. Mahasiswa kedokteran biasanya merasa lebih tertekan daripada mahasiswa bidang lain (Isella dkk., 2022)

Mahasiswa kedokteran yang stres dapat mengalami kesulitan untuk fokus pada pelajaran mereka, melupakan banyak hal, dan berprestasi lebih buruk di sekolah (Abdulghani dkk., 2011). Mahasiswa dapat merasa stres tentang sekolah karena sejumlah alasan, termasuk manajemen yang buruk, motivasi rendah, terlalu banyak tugas, dan proses penyerahan makalah akhir. Siswa yang stres dan memiliki banyak pekerjaan rumah yang harus dilakukan akan merasa tegang. Ini dapat mempersulit siswa untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak (POTTER, dkk., 2006).

Menurut ASEAN Stress Journal di WHO (2019), 38–71 persen mahasiswa di seluruh dunia mengalami stres akademis, dan 39,6–61,3% mahasiswa di Asia Tenggara mengalaminya. Al Hourri dkk, (2023) di Suriah dan menemukan bahwa 87,6% mahasiswa kedokteran mengalami stres dan bahwa tekanan sekolah merupakan faktor terpenting dalam hal seberapa besar stres yang mereka rasakan. Beberapa penelitian yang dilakukan di negara lain menemukan bahwa mahasiswa kedokteran di Indonesia mengalami stres sebesar 25% hingga 75% (Wahyudi dkk., 2017). Penelitian Agusmar dkk, (2019) menemukan bahwa 87,5% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2015 merasakan stres ringan. Selain itu, hubungan antara guru dan siswa menyebabkan stres paling banyak, khususnya stres rendah hingga sedang (39,5%). Sebagian besar stres yang berasal dari hubungan sosial bersifat ringan (43,7%). Stres sedang (37,0%) adalah jenis stres yang paling terkait dengan keinginan dan kendali. Stres ringan (42,9%) adalah jenis stres yang paling sering disebabkan oleh acara kelompok.

Dari banyak nya faktor akibat munculnya stress akademik dapat menimbulkan beberapa faktor yaitu perfeksionisme. Menurut Hewitt dan Flett (1991), perfeksionisme merupakan usaha seseorang untuk tidak membuat kesalahan dan menjadi sempurna dalam setiap aspek kehidupan seseorang. Hal tersebut sepakat dengan hasil penelitian Leha dkk, (2022) menjelaskan bahwa aspek perfeksionisme dapat menimbulkan adanya stress akademik pada mahasiswa kedokteran. Hal tersebut didukung oleh Widya (2018) menunjukkan jika individu yang perfeksionisme yang meningkat akan cenderung mengalami stress akademik pada mahasiswa kedokteran

Penelitian perfeksionisme dengan stress akademik yang dilakukan Leha dkk., (2022). Penelitian dilakukan berfokus juga pada anak sekolah Pangalinan, (2016).

Pada penelitian yang dilakukan Rizdanti, (2022) berfokus pada mahasiswa kedokteran selama pandemi Covid-19. Lalu penelitian yang dilakukan Widya (2018) menemukan bahwa perfeksionisme memiliki keterkaitan positif dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di Fakultas Kedokteran. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas topik serupa, tetapi fokusnya berbeda. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya, yang belum banyak dikaji dalam konteks tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah terdapat hubungan signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang membahas topik yang sama dengan penelitian ini, namun perbedaannya pada fokus penelitian. Penelitian ini lebih memusatkan perhatian pada hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya, sementara penelitian sebelumnya belum banyak yang meneliti hal tersebut pada konteks yang sama. Lalu pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Surabaya.

Metode

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dengan membagikan kuesioner langsung kepada responden untuk diisi. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel *Krejcie*, yaitu sebanyak 196 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, karena data yang dihasilkan berupa angka dan dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) yaitu perfeksionisme (X) dan stres akademik (Y). Pengukuran variabel dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala stres akademik dari Bedewy dan Gabriel (2015) dengan tiga aspek, serta skala perfeksionisme dari Hewitt dan Flett (1995) dengan tiga aspek. Skala Likert digunakan untuk alternatif jawaban.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik *product moment* untuk menguji hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik, setelah melalui uji normalitas dan linearitas. Pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0

Hasil

Pengambilan data yang dilakukan menghasilkan 196 responden yang terdiri mahasiswa kedokteran per-angkatan yaitu Angkatan 2023 sebanyak 75 responden dengan presentase 38%, Angkatan 2024 sebanyak 121 responden dengan presentase 62%.

Tabel 1. Data Demografi responden

Tahun	Jumlah	Presentase
2023	75	38%
2024	121	62%
total	196	100%

Hasil analisis mengenai tingkat kategori stres akademik pada partisipan menunjukkan bahwa 51 responden (26%) berada pada kategori rendah dengan rentang nilai di bawah 86. Sebanyak 136 partisipan (69,4%) berada pada kategori sedang dengan rentang nilai antara 86-104. Sementara itu, 9 partisipan (4,6%) termasuk dalam kategori tinggi dengan rentang nilai di atas 104. Berdasarkan hasil kategori skala stres akademik, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran cenderung berada pada kategori sedang dalam hal stres akademik.

Tabel 2. Data Skala Stress Akademik

Variabel	Rentang nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Stress Akademik	$x < 86$	Rendah	51	26%
	$86 \leq x < 104$	Sedang	136	69,4%
	$x \geq 104$	tinggi	9	4,6%

Hasil analisis mengenai tingkat kategori perfeksionisme pada partisipan menunjukkan bahwa 27 responden (13,8%) sebagian besar responden memiliki tingkat perfeksionisme yang rendah dengan skor di bawah 123. Sebanyak 132 responden (67,3%) tergolong dalam kategori sedang dengan skor antara 123-142. Sementara itu, 37 responden (18,9%) berada pada kategori tinggi dengan skor di atas 142. Berdasarkan hasil analisis skala perfeksionisme, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran cenderung memiliki tingkat perfeksionisme pada kategori sedang.

Tabel 3. Data skala perfeksionisme

Variabel	Rentang nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Perfeksionisme	$x < 123$	Rendah	27	13,8%
	$123 \leq x < 142$	Sedang	132	67,3%
	$x \geq 142$	tinggi	37	18,9%

Penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS 26.0 for Windows untuk menganalisis data. Sebelum melaksanakan analisis utama, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji prasyarat atau asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji linieritas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan linear antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam penelitian ini, uji linieritas antara perfeksionisme dan stres akademik dilakukan dengan menggunakan SPSS 26.0 for Windows, dan hasilnya menunjukkan bahwa hubungan antara perfeksionisme dan

stres akademik bersifat linear dengan nilai signifikansi $< 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Perfeksionisme dengan stress akademik	0,987	0,503	Linear

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi nilai residual mengikuti pola normal atau tidak (Ghozali, 2012). Proses ini dapat dinilai berdasarkan nilai signifikansi, di mana jika hasilnya lebih besar dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test pada variabel perfeksionisme dan stres akademik, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel perfeksionisme dan stres akademik terdistribusi normal, karena nilai signifikansi tersebut $> 0,05$.

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Perfeksionisme dengan Stress Akademik	0,200	Normal

Penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson product moment untuk mengetahui hubungan antara variabel perfeksionisme dengan stres akademik. Data yang menyertai telah dikumpulkan dan diolah.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlation				
Person	Variabel	N	Sig.	Pearson Correlation (r)
	Perfeksionisme (X)	196	0,000	0,309
	Stress Akademik (Y)	196	0,000	0,309

Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,309$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang diperoleh melalui analisis Product Moment menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0 untuk Windows. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik. Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin besar tingkat stres akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme, semakin ringan tingkat stres akademik.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,309. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin besar pula tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat perfeksionisme, semakin ringan tingkat stres akademik yang dirasakan.

Penelitian ini merujuk pada studi sebelumnya yang diteliti oleh Widya (2018) yang meneliti hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang. Hasil dari penelitian tersebut juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki, semakin besar tingkat stres akademik yang dialami, sementara tingkat perfeksionisme yang lebih rendah berhubungan dengan stres akademik yang lebih ringan. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas Brawijaya dengan tingkat perfeksionisme tinggi juga mengalami peningkatan stres akademik.

Stres akademis muncul dari persepsi individu terhadap tekanan akademis dan respons mereka terhadap stresor ini, termasuk reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif, seperti yang dicatat oleh Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005). Konsisten dengan temuan Reddy dkk (2018), individu yang mengalami stres akademis dapat menunjukkan respons negatif di seluruh dimensi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif karena tekanan akademis yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi memiliki kepentingan yang signifikan. Tingkat perfeksionisme yang tinggi berkorelasi dengan stres akademis yang tinggi di kalangan siswa. Sebaliknya, mereka yang tingkat perfeksionismenya rendah cenderung mengalami lebih sedikit stres akademis. Hubungan positif yang substansial ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Menurut penelitian Pangalinan (2016) melakukan penelitian serupa pada subjek yang sama, tetapi kali ini dilakukan pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian ini meneliti hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik pada siswa jalur cepat di SMA Katolik Rajawali Makassar menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara perfeksionisme dan stress akademik yang berarti 61,47% siswa SMA stress karena mereka ingin berprestasi baik di sekolah.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Leha dkk, (2022) meneliti hubungan antara perfeksionisme dengan stress akademik. Melalui metode pengambilan sampel acak sebanyak mahasiswa 150 mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara perfeksionisme dengan stress akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hewitt (2003) menyatakan bahwa tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat memengaruhi individu melalui pola prestasi, yang menciptakan perasaan tentang citra kesempurnaan dan usaha untuk menutupi ketidaksempurnaan dari dirinya dan orang lain. Penjelasan ini memberitahukan bahwa individu merasa tertekan oleh tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan cara

yang membebani.

Penelitian ini juga menemukan mahasiswa yang mengalami jenis perfeksionisme negatif dan dalam tingkatan yang tinggi, maka seringkali merasa tertekan untuk mendapatkan hasil yang baik dan meningkatkan kecemasan karena merasa takut gagal. Penyebabnya adalah karena adanya rasa takut gagal dan tekanan dari luar pada mahasiswa kedokteran yang menyebabkan mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres akademik. Hal ini juga terlihat ketika mahasiswa kedokteran dihadapkan pada permasalahan seperti takut bertemu dengan dokter pemeriksa yang ditakuti oleh mahasiswa kedokteran, kemudian ingin memaksimalkan nilai di semester awal dan adanya ujian yang diadakan setiap bulan.

Mahasiswa kedokteran berusaha keras untuk berhasil agar dapat memperoleh nilai yang diinginkan. Hal ini menyebabkan mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres akademik akibat dihadapkan pada permasalahan-permasalahan di atas. Artinya, penting bagi mahasiswa kedokteran untuk dapat mengendalikan dan mengurangi tingkat perfeksionisme, guna menghindari munculnya kecenderungan stres akademik yang semakin tinggi pada mahasiswa kedokteran.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan dapat mengetahui korelasi antara perfeksionisme dengan stres akademik di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Hang Tuah. Selanjutnya, untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel tersebut menggunakan metodologi penelitian kuantitatif. Mahasiswa kedokteran Universitas Hang Tuah, Kelas 2023 dan 2024, berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian, yang berjumlah 196 mahasiswa, sepanjang November hingga Desember 2024. Penelitian ini menggunakan *accidental sampling* untuk mengambil sampel populasi di lokasi. Hubungan positif yang signifikan memberitahukan jika perfeksionisme yang tinggi dikaitkan pada peningkatan stres akademis. Jika perfeksionisme berkurang, stres akademik akan menurun.

Mahasiswa kedokteran sebaiknya lebih dapat mengontrol tingkat perfeksionisme yang terjadi. Diharapkan mahasiswa kedokteran memiliki aktivitas yang lebih positif tidak selalu memikirkan tuntutan akademik, baik dari *internal* maupun *eksternal* agar dapat mengontrol diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik dengan baik. Disarankan bagi penelitian masa depan yang mengeksplorasi topik yang serupa untuk menambah ukuran sampel atau keragaman subjek, seperti mencakup semua mahasiswa kedokteran dari semester 1-8, atau untuk memasukkan faktor lain yang memengaruhi stres akademis. Disarankan bagi peneliti lain untuk menggunakan beberapa metodologi penelitian, termasuk pendekatan eksperimental atau prosedur kualitatif. Akibatnya, penelitian tentang subjek yang serupa akan memberikan hasil yang berbeda dan lebih baik.

Referensi

Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health,*

- Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
- Al Hour, H. N., Jomaa, S., Arrouk, D. M. N., Nassif, T., Al Ata Allah, M. J., Al Hour, A. N., & Latifeh, Y. (2023). The prevalence of stress among medical students in Syria and its association with social support: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04593-3>
- 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). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Hewitt, P.L., & Flett, G. . (1991). Perfectionism In The Self And Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. *Journal of Personality And Social Psychology*, 60, 456–470.
- Isella, V., Chris, A., & Valdo, L. (2022). Pencapaian Akademik Mempengaruhi Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 2(2), 97–103. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v2i2.22658>
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 96–109. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213>
- Meitamara, H. (2020). Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa *Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 2013, 1–6.
- Pangalinan, P. E. (2016). Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada siswa akselerasi di sma katolik rajawali makassar. *Stres Akademik*. https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10130%0Ahttps://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10130/2/T1_802012007_Full_text.pdf POTTER, Patricia A; Perry, Anne Griffin; Komalasari, Renata; Ester, Monica; Yulianti, Devi; Parulian, I. (2006). Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik, ed.4, vol.2. In *Buku ajar fundamental keperawatan* (4th ed.). <http://laser.umm.ac.id/catalog-detail-copy/120012031/>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rizdanti, F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 32–39. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1293>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2.2015.107-113>
- Widjaya, W. R. (2018). hubungan antara tingkat perfeksionisme dengan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas brawijaya malang.