



## Peran Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Sarjana Kedokteran yang Terlibat Organisasi

Ketut Wulandari, I Gusti Ayu Diah Fridari

Universitas Udayana, Indonesia

Email: ketutwulandariiii@gmail.com

### Abstrak:

Mahasiswa kedokteran tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik di dalam kelas, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam organisasi akademik. Mahasiswa kedokteran yang terlibat dalam kegiatan organisasi sering menjadi faktor utama yang meningkatkan beban yang mereka rasakan, sehingga memicu stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran dapat dipicu dari bentuk perfeksionisme pada proses pembelajaran di kelas dan kegiatan organisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dari dimensi-dimensi perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Teknik *probability sampling* digunakan untuk mengumpulkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, dengan total subjek sebanyak 110 mahasiswa. Metode analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa seluruh dimensi perfeksionisme yaitu *social prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, dan *other-oriented perfectionism* berperan secara positif dan signifikan terhadap stres akademik (0.322; 0.115; 0.470;  $p < 0.05$ ). Selain itu, perfeksionisme secara unidimensi juga membuktikan dapat berperan secara positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi (0.124;  $p < 0.05$ ). Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bagi mahasiswa kedokteran dan instansi pendidikan kedokteran terkait kondisi stres akademik dan fenomena perfeksionisme dalam *setting* pendidikan, untuk menentukan program yang tepat dalam mengurangi maupun mencegah kondisi tersebut, sebagai upaya meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mahasiswa.

**Kata Kunci:** perfeksionisme, stres akademik, mahasiswa kedokteran, organisasi

### Abstract:

*Medical students not only focus on academic activities in the classroom, but also actively participate in academic organizations. Medical students involved in organizational activities are often a major factor that increases the burden they feel, thus triggering academic stress. Academic stress*

*experienced by medical students can be triggered by the form of perfectionism in the learning process in the classroom and organizational activities. The purpose of this study is to determine the role of the dimensions of perfectionism on academic stress in medical students involved in organizations. The probability sampling technique was used to collect subjects that were in accordance with the research criteria, with a total of 110 students. The analysis method used is multiple linear regression analysis. The results of this study prove that all dimensions of perfectionism, namely social prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, and other-oriented perfectionism play a positive and significant role in academic stress (0.322; 0.115; 0.470;  $p < 0.05$ ). In addition, one-dimensional perfectionism also proves to play a positive and significant role in academic stress in medical students involved in organizations (0.124;  $p < 0.05$ ). The results of this study are expected to increase awareness for medical students and medical education institutions regarding academic stress conditions and the phenomenon of perfectionism in educational settings, to determine the right program to reduce or prevent these conditions, as an effort to increase student productivity and welfare.*

**Keywords:** *perfectionism, academic stress, medical students, organization*

## **PENDAHULUAN**

Stres akademik merupakan fenomena umum yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa kedokteran yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi dibandingkan bidang studi lainnya. Selain menghadapi beban akademik yang berat, mahasiswa kedokteran juga diharapkan aktif dalam organisasi kampus, baik dalam kegiatan formal maupun informal sebagai bagian dari pengembangan keterampilan profesional dan sosial. Keterlibatan dalam organisasi sering kali memperbesar beban tugas, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan emosional dan stres akademik.

Menurut data WHO (2020) dan American College Health Association (2018), prevalensi stres di kalangan mahasiswa mencapai angka yang cukup tinggi secara global. Di Indonesia, angka stres pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Tingginya stres ini dapat berdampak negatif pada performa akademik, kesehatan mental, serta produktivitas mahasiswa.

Salah satu faktor internal yang terkait dengan meningkatnya stres akademik adalah perfeksionisme. Perfeksionisme, yaitu kecenderungan untuk menetapkan standar pribadi yang sangat tinggi dan merasa tidak puas dengan pencapaian yang kurang sempurna, dapat memicu tekanan emosional yang besar. Berdasarkan teori Flett, dkk. (1992), perfeksionisme terbagi menjadi tiga dimensi: socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, dan other-oriented perfectionism. Setiap dimensi memiliki karakteristik unik yang dapat berkontribusi terhadap stres akademik dengan cara yang berbeda.

Stres akademik merupakan fenomena yang semakin prevalen di kalangan mahasiswa kedokteran, terutama bagi mereka yang aktif berorganisasi. Penelitian

sebelumnya oleh Berliani (2022) menunjukkan bahwa 89% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik tingkat berat, dengan beban ganda akademik dan organisasi sebagai pemicu utama. Studi lain oleh Curran dan Hill (2019) melalui meta-analisis mengungkapkan tren peningkatan perfeksionisme di kalangan mahasiswa kedokteran selama dekade terakhir, yang berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Namun, penelitian terdahulu cenderung fokus pada stres akademik secara umum tanpa mengeksplorasi secara mendalam peran dimensi-dimensi perfeksionisme, seperti *socially prescribed*, *self-oriented*, dan *other-oriented perfectionism*, dalam konteks mahasiswa yang terlibat organisasi. Kesenjangan ini menjadi dasar urgensi penelitian ini, terutama mengingat dampak stres akademik yang dapat merugikan kesehatan mental dan produktivitas mahasiswa (Flett et al., 2016).

Lebih lanjut, penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) serta Cowie et al. (2018) telah mengidentifikasi hubungan positif antara perfeksionisme dan stres akademik, tetapi belum ada studi yang secara komprehensif menganalisis kontribusi masing-masing dimensi perfeksionisme dalam populasi mahasiswa kedokteran yang aktif berorganisasi. Padahal, keterlibatan dalam organisasi menambah kompleksitas tuntutan dan ekspektasi, yang berpotensi memperburuk kondisi stres (Saputri et al., 2020). Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan multidimensi untuk menguji bagaimana setiap aspek perfeksionisme—khususnya tekanan sosial, tuntutan diri, dan ekspektasi terhadap orang lain—berkontribusi terhadap stres akademik dalam konteks unik mahasiswa kedokteran yang menjalani peran ganda.

Urgensi penelitian ini juga didukung oleh temuan WHO (2020) dan American College Health Association (2018) yang melaporkan tingginya prevalensi stres global di kalangan mahasiswa, termasuk di Indonesia (36,7–71,6%). Kondisi ini diperparah oleh budaya kompetitif di pendidikan kedokteran dan tuntutan untuk tampil sempurna, baik secara akademik maupun dalam kegiatan organisasi (Hewitt & Flett, 2002). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran spesifik masing-masing dimensi perfeksionisme terhadap stres akademik, sehingga dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya terletak pada pengayaan literatur psikologi pendidikan, tetapi juga dalam memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk mengurangi dampak negatif perfeksionisme.

Implikasi penelitian ini mencakup aspek teoretis dan praktis. Secara teoretis, temuan ini memperkuat model multidimensi perfeksionisme Flett et al. (1992) dengan menunjukkan bagaimana setiap dimensi berinteraksi dengan stres akademik dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian dapat digunakan oleh fakultas kedokteran untuk mengembangkan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen waktu, atau modul pengurangan perfeksionisme maladaptif. Selain itu, temuan ini juga relevan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran diri tentang dampak perfeksionisme dan strategi coping yang efektif.

Dengan menganalisis ketiga dimensi perfeksionisme secara simultan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman holistik tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa kedokteran. Hasilnya dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi intervensi berbasis bukti, seperti terapi kognitif-perilaku atau pendekatan *mindfulness*, yang ditujukan untuk

mengurangi perfeksionisme maladaptif dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Pada akhirnya, penelitian ini tidak hanya menjawab kesenjangan literatur, tetapi juga berkontribusi pada upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan suportif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran masing-masing dimensi perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat aktif dalam organisasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi guna mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara perfeksionisme dan stres akademik. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antar variabel yang dapat diukur secara objektif melalui instrumen yang terstandarisasi.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perfeksionisme, yang didefinisikan sebagai kondisi dimana individu memiliki kebutuhan untuk mencapai kesempurnaan, dengan standar pribadi yang tinggi, kecenderungan untuk sangat kritis terhadap diri sendiri yang disertai dengan kekhawatiran akan penilaian orang lain. Perfeksionisme diukur menggunakan Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) yang dikembangkan berdasarkan teori Flett et al. (1992), yang mencakup tiga dimensi: socially prescribed perfectionism (keyakinan bahwa orang lain memiliki standar tinggi untuk dirinya), self-oriented perfectionism (memiliki standar tinggi untuk diri sendiri), dan other-oriented perfectionism (menuntut kesempurnaan dari orang lain).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik, yang didefinisikan sebagai persepsi individu tentang tekanan yang melebihi kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Stres akademik diukur menggunakan Skala Stres Akademik yang dikembangkan oleh Nuha (2021) berdasarkan teori Busari (2014) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini mencakup empat aspek utama: kognitif (menurunnya konsentrasi dan memori), afektif (perasaan cemas dan emosi tidak teratur), perilaku (menarik diri dari lingkungan dan berbohong), dan fisiologis (sesak nafas, pusing, dan mual).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran yang aktif dalam organisasi di Bali. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa kedokteran seringkali menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, yang dapat diperburuk dengan keterlibatan dalam kegiatan organisasi. Sampel penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah: (1) mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Kedokteran, (2) berasal dari angkatan 2022 dan 2023, dan (3) aktif mengikuti kegiatan organisasi atau kepanitiaan di kampus.

Penentuan jumlah sampel minimal mengacu pada rumus Field (2018), yaitu  $104 + \text{variabel bebas}$ , yang menghasilkan sampel minimal sebanyak 105 responden. Jumlah ini juga sesuai dengan rekomendasi Roscoe (1975) yang menyatakan bahwa ukuran sampel antara 30 dan 500 dianggap memadai untuk penelitian. Berdasarkan perhitungan tersebut, peneliti menetapkan target sampel minimal sebanyak 106 responden untuk menjamin kecukupan data.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan kuesioner yang disebar melalui Google Form. Kuesioner terdiri dari dua skala utama: Skala Perfeksionisme dan Skala Stres Akademik. Kedua skala menggunakan format Likert dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk item favorable, skor bergerak dari 4 (SS) hingga 1 (STS), sedangkan untuk item unfavorable, skor bergerak dari 1 (SS) hingga 4 (STS).

Skala Stres Akademik terdiri dari 44 item yang mencakup aspek kognitif (12 item), afektif (12 item), perilaku (12 item), dan fisiologis (8 item). Skala ini merupakan modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Nuha (2021), dengan penambahan 6 item baru pada nomor 10, 14, 21, 29, 36, dan 39 untuk memperkuat indikator keperilaku. Sementara itu, Skala Perfeksionisme terdiri dari 24 item yang mengukur tiga dimensi: socially prescribed perfectionism (8 item), self-oriented perfectionism (8 item), dan other-oriented perfectionism (8 item).

Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi melalui penilaian panel ahli. Penilaian dilakukan oleh tiga ahli dengan menggunakan skala 1 (tidak relevan) hingga 5 (sangat relevan). Hasil penilaian kemudian dianalisis menggunakan rumus Aiken's V, dengan nilai minimal yang diterima adalah 0,92. Selain itu, daya diskriminasi item diuji melalui perhitungan korelasi item-total, dengan batas minimal koefisien korelasi sebesar 0,25 sebagaimana direkomendasikan oleh Azwar (2011). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach Alpha, dengan batas minimal 0,60 sebagaimana ditetapkan oleh Azwar (2012).

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara dimensi-dimensi perfeksionisme dan stres akademik, dengan menggunakan metode Compare Mean. Hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Uji multikolinearitas dilakukan untuk memastikan tidak ada korelasi yang tinggi antar dimensi perfeksionisme, dengan melihat nilai Tolerance ( $> 0,10$ ) dan VIF ( $< 10$ ).

Setelah uji asumsi terpenuhi, dilakukan uji hipotesis dengan metode analisis regresi berganda untuk mengetahui pengaruh dimensi-dimensi perfeksionisme terhadap stres akademik. Pengaruh dianggap signifikan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Semua analisis statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 for Windows.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Subjek Penelitian**

Penelitian ini melibatkan 110 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Kedokteran angkatan 2022 dan 2023 yang aktif mengikuti kegiatan organisasi di kampus. Berdasarkan karakteristik demografi, mayoritas subjek adalah perempuan (70,9%) dan berasal dari Universitas Udayana (51,8%), diikuti oleh Universitas Pendidikan Ganesha (25,5%) dan Universitas Warmadewa (22,7%). Ditinjau dari tahun angkatan, subjek penelitian relatif seimbang dengan komposisi 48,2% dari angkatan 2022 dan 51,8% dari angkatan 2023.

### Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai mean empiris pada semua dimensi perfeksionisme dan stres akademik lebih tinggi daripada mean teoretis. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian cenderung memiliki skor yang tinggi pada semua variabel yang diteliti. Secara spesifik, mayoritas subjek menunjukkan tingkat yang tinggi pada:

1. Dimensi *Socially Prescribed Perfectionism* (SPP): 80,9% subjek berada pada kategori tinggi
2. Dimensi *Self-Oriented Perfectionism* (SOP): 76,4% subjek berada pada kategori tinggi
3. Dimensi *Other-Oriented Perfectionism* (OOP): 76,4% subjek berada pada kategori tinggi
4. Stres Akademik (SA): 78,2% subjek berada pada kategori tinggi

Distribusi frekuensi ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran yang terlibat dalam organisasi memiliki kecenderungan perfeksionisme dan stres akademik yang tinggi.

### Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi:

1. Uji Normalitas

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	N	p	Kesimpulan
<i>Unstandardized Residual</i>	110	0.200	Data Normal

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai residual seluruh variabel memiliki signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang berarti data terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Data**

Variabel	Linearity	Kesimpulan
SPP*SA	0.000	Data Linear
SOP*SA	0.000	Data Linear
OOP*SA	0.000	Data Linear

Keterangan:

SPP = *Socially Prescribed Perfectionism*

SOP = *Self-Oriented Perfectionism*  
 OOP = *Other-Oriented Perfectionism*  
 SA = Stres Akademik

Hasil uji linearitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa semua variabel bebas memiliki hubungan linear dengan variabel stres akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian ini.

### 3. Uji Multikolinearitas

**Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
SPP	0.261	3.827	Tidak terjadi multikolinearitas
SOP	0.331	3.017	Tidak terjadi multikolinearitas
OOP	0.216	4.630	Tidak terjadi multikolinearitas

Keterangan:

SPP = *Socially Prescribed Perfectionism*  
 SOP = *Self-Oriented Perfectionism*  
 OOP = *Other-Oriented Perfectionism*

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa hasil VIF pada dimensi *Socially Prescribed Perfectionism* sebesar 3.827 ( $< 10$ ) dan nilai *tolerance* 0.261 ( $> 0.1$ ). Sementara itu dimensi *Self-Oriented Perfectionism* memiliki VIF sebesar 3.017 ( $< 10$ ) dan nilai *tolerance* 0.331 ( $> 0.1$ ). Dimensi *Other-Oriented Perfectionism* memiliki VIF sebesar 4.630 ( $< 10$ ) dan nilai *tolerance* 0.216 ( $> 0.1$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada penelitian ini.

### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis regresi berganda, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Uji Simultan (F-test): Ketiga dimensi perfeksionisme secara bersama-sama berperan signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai  $F = 359,153$  dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).
2. Koefisien Determinasi: Nilai R Square sebesar 0,910 menunjukkan bahwa dimensi-dimensi perfeksionisme (SPP, SOP, OOP) memiliki kontribusi sebesar 91% terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Sedangkan 9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
3. Uji Parsial (t-test): Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga dimensi perfeksionisme memiliki peran positif dan signifikan terhadap stres akademik:
  - 1) *Socially Prescribed Perfectionism* ( $\beta = 0,342, p < 0,05$ )
  - 2) *Self-Oriented Perfectionism* ( $\beta = 0,146, p < 0,05$ )
  - 3) *Other-Oriented Perfectionism* ( $\beta = 0,530, p < 0,05$ )

Dari hasil analisis regresi berganda, diperoleh persamaan regresi:  $Y = -4,711 + 1,964X_1 + 1,115X_2 + 2,749X_3$

Dimana:

- $Y$  = Stres Akademik
- $X_1$  = *Socially Prescribed Perfectionism*
- $X_2$  = *Self-Oriented Perfectionism*
- $X_3$  = *Other-Oriented Perfectionism*

Persamaan ini menunjukkan bahwa peningkatan satu satuan pada SPP akan meningkatkan stres akademik sebesar 1,964 satuan, peningkatan satu satuan pada SOP akan meningkatkan stres akademik sebesar 1,115 satuan, dan peningkatan satu satuan pada OOP akan meningkatkan stres akademik sebesar 2,749 satuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh hipotesis diterima, yaitu:

1. Terdapat peran positif signifikan dimensi *Socially Prescribed Perfectionism* terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi.
2. Terdapat peran positif signifikan dimensi *Self-Oriented Perfectionism* terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi.
3. Terdapat peran positif signifikan dimensi *Other-Oriented Perfectionism* terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi.

Dimensi *Other-Oriented Perfectionism* memberikan kontribusi terbesar terhadap stres akademik ( $\beta = 0,530$ ), diikuti oleh *Socially Prescribed Perfectionism* ( $\beta = 0,342$ ), dan *Self-Oriented Perfectionism* ( $\beta = 0,146$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk menuntut kesempurnaan dari orang lain memiliki dampak paling besar terhadap tingkat stres akademik yang mereka alami.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi peran dimensi-dimensi perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat dalam organisasi. Berdasarkan teori Flett dkk. (1992), penelitian ini menggunakan tiga dimensi perfeksionisme, yaitu *socially prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, dan *other-oriented perfectionism*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga dimensi perfeksionisme tersebut berperan secara positif dan signifikan terhadap stres akademik, sehingga hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

### 1. Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi mengalami tingkat stres akademik yang tinggi yaitu sebesar 78,2% (86 mahasiswa). Temuan ini sejalan dengan penelitian Berliani (2022) yang melaporkan bahwa 89% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik pada level sangat parah. Tingginya tingkat stres akademik pada populasi ini mengindikasikan bahwa kombinasi proses pembelajaran di kelas, tugas akademik, dan beban tanggung jawab organisasi menjadi sumber utama stres. Sejalan dengan penelitian Sajuni dan

Agus (2022), mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam manajemen waktu mereka antara aktivitas akademik dan organisasi.

Dari perspektif psikofisiologis, stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan homeostasis tubuh (Limanan & Olivia, 2022). Kondisi ini memicu pengaktifan hormon-hormon stres seperti epinefrin, glukagon, insulin, renin, angiotensin, aldosteron, dan vasopresin, yang pada gilirannya dapat menyebabkan peningkatan kerja jantung, produksi asam lambung berlebih, gangguan pencernaan, dan kesulitan tidur (Febyan dkk., 2020). Lebih lanjut, Ambarwati (2019) menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi dapat mengganggu proses pembelajaran mahasiswa serta menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Bahkan, dampak terparah dari stres akademik yang tidak tertangani dapat berujung pada pikiran dan percobaan bunuh diri (Aisah Amini et al., 2020).

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2023 (51,8%), yang merupakan mahasiswa kedokteran dalam masa peralihan dari semester 5 ke semester 6. Periode ini merupakan masa kritis karena mahasiswa dihadapkan pada beban akademik yang lebih berat, seperti peningkatan jumlah mata kuliah praktikum dan tugas, sekaligus harus menjalankan tanggung jawab organisasi yang cukup penting (Virgianto dkk., 2022). Konflik peran ini menyebabkan mahasiswa merasa terpecah di antara berbagai tanggung jawab, sehingga mengganggu fokus dan dedikasi mereka terhadap studi, yang akhirnya berdampak pada kondisi psikologis dan fisik (Saputri dkk., 2020; Musabiq & Karimah, 2018).

## 2. Peran Simultan Dimensi-Dimensi Perfeksionisme terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara simultan, dimensi *socially prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism*, dan *other-oriented perfectionism* secara bersama-sama berperan positif dan signifikan terhadap stres akademik. Besaran kontribusi dari ketiga dimensi perfeksionisme ini mencapai 91%, menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan prediktor yang sangat kuat terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Sementara itu, 9% sisanya dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 3. Peran *Socially Prescribed Perfectionism* terhadap Stres Akademik

*Socially prescribed perfectionism* terbukti memiliki peran positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *socially prescribed perfectionism*, semakin tinggi pula stres akademik yang dialami. Hasil ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan peran positif *socially prescribed perfectionism* terhadap stres akademik (Saraswati & Hernawa, 2022; Cowie dkk., 2018; Smith dkk., 2017).

Dalam penelitian ini, mayoritas subjek (80,9%) memiliki tingkat *socially prescribed perfectionism* yang tinggi, sejalan dengan penelitian Pangalinan (2016). Mahasiswa kedokteran dengan *socially prescribed perfectionism* yang tinggi menekankan pentingnya mencapai kesempurnaan untuk memenuhi harapan orang lain dan percaya bahwa orang lain akan sangat kritis jika mereka gagal memenuhi

harapan tersebut (Stoeber, 2015). Abdullah dkk. (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan karakteristik ini memiliki keyakinan bahwa orang lain—baik dosen, orangtua, maupun teman—memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi akademik dan kontribusi organisasi mereka.

Stoeber dkk. (2009) mengklasifikasikan *socially prescribed perfectionism* sebagai bentuk perfeksionisme maladaptif yang berkaitan dengan motivasi ekstrinsik dan kecemasan tinggi selama proses pengerjaan tugas. Kecemasan ini berakar dari krisis kepercayaan diri untuk memenuhi ekspektasi yang dianggap tidak realistis dari orang lain. Kesulitan memenuhi harapan tersebut dapat memicu tekanan emosional, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan stres (Hendarto & Ambarwati, 2020), yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres yang tinggi dalam konteks akademik (Cowie dkk., 2018).

#### **4. Peran *Self-Oriented Perfectionism* terhadap Stres Akademik**

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-oriented perfectionism* berperan secara positif dan signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi *self-oriented perfectionism*, semakin tinggi pula stres akademik yang dialami mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Mayoritas responden (76,4%) memiliki tingkat *self-oriented perfectionism* yang tinggi.

*Self-oriented perfectionism* ditandai oleh penetapan standar yang tinggi untuk diri sendiri, sikap kritis terhadap diri, dan upaya keras untuk menghindari kesalahan atau kegagalan (Hewitt & Flett, 1991). Mahasiswa dengan karakteristik ini cenderung memiliki motivasi tinggi akan kesempurnaan, sehingga ketika mengalami kegagalan, mereka akan menyalahkan diri sendiri yang memicu munculnya kecemasan dan stres (Hidayati, 2022). Flett dkk. (2016) menambahkan bahwa mahasiswa dengan *self-oriented perfectionism* cenderung memiliki harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, kecemasan akan nilai, keputusan, dan perasaan tertekan terkait penyelesaian tugas.

Temuan ini berbeda dengan penelitian Stoeber dan Childs (2010) yang melaporkan hubungan negatif antara *self-oriented perfectionism* dan *academic burnout*. Perbedaan ini dapat dijelaskan karena *self-oriented perfectionism* merupakan bentuk perfeksionisme yang ambivalen (Enns & Cox, 2002). Multidimensional Perfectionism Scale yang mengukur *self-oriented perfectionism* memiliki dua sub-skala yaitu *perfectionism striving* dan *importance of being perfect* (Campbell & Di Paula, 2002). Sub-skala *perfectionism striving* memiliki hubungan negatif dengan stres dan emosi negatif, sedangkan *importance of being perfect* memiliki hubungan positif dengan stres dan emosi negatif. Hal ini menjelaskan bagaimana *self-oriented perfectionism* dapat terkait dengan karakteristik positif dan negatif sebagai bentuk perfeksionisme ambivalen.

#### **5. Peran *Other-Oriented Perfectionism* terhadap Stres Akademik**

*Other-oriented perfectionism* juga terbukti berperan secara positif dan signifikan terhadap stres akademik. Hal ini berarti semakin tinggi *other-oriented perfectionism*, semakin tinggi pula stres akademik yang dialami. Hasil ini konsisten dengan penelitian Saraswati dan Hernawa (2022) yang menunjukkan hubungan positif

antara *other-oriented perfectionism* dan stres pada mahasiswa. Mayoritas responden (76,4%) memiliki tingkat *other-oriented perfectionism* yang tinggi.

Hewitt dan Flett (2002) menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran dengan *other-oriented perfectionism* yang tinggi cenderung merasa tertekan ketika orang lain dianggap gagal memenuhi standar mereka, seperti menunjukkan kinerja yang kurang baik, melakukan kesalahan, menunda pekerjaan, atau tidak memberikan dukungan sosial yang diharapkan. *Other-oriented perfectionism* sebagai dimensi interpersonal melibatkan keyakinan dan ekspektasi terhadap kemampuan orang lain untuk menunjukkan perilaku sempurna (Gunawita dkk., 2008).

Ketika orang lain gagal memenuhi harapan tersebut, mahasiswa dengan *other-oriented perfectionism* cenderung menjadi kritis, yang dapat memicu perasaan dan pikiran negatif terkait konflik interpersonal dan akhirnya menjadi stressor (Ferrari dkk., 1995). Sutjiato dkk. (2015) melaporkan bahwa stres akademik pada mahasiswa kedokteran paling besar dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya. Mahasiswa dengan karakteristik ini umumnya mengalami masalah dalam hubungan interpersonal karena ekspektasi tinggi terhadap orang lain, yang ketika tidak terpenuhi, menimbulkan perasaan gagal, frustrasi, dan ketidakpuasan (Gilman & Ashby, 2003).

Kondisi ini sering ditemukan pada mahasiswa kedokteran yang terlibat dalam organisasi, di mana mereka memiliki ekspektasi tinggi pada tugas yang dilakukan oleh anggota lain. Jika anggota lain tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut, risiko terjadinya perselisihan antaranggota dan stres pribadi meningkat (Mukaromah dkk., 2020).

## 6. Perfeksionisme dan Stres Akademik

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan peran positif dan signifikan perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang terlibat organisasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Dunkley dkk., 2014; Kim dkk., 2017; Flett dkk., 2016). Mayoritas responden (74,5%) memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi, sejalan dengan meta-analisis Curran dan Hill (2019) yang menunjukkan tren peningkatan perfeksionisme pada mahasiswa kedokteran dari tahun ke tahun.

Karakteristik mahasiswa kedokteran dengan perfeksionisme tinggi meliputi keinginan untuk menghindari kesalahan, penetapan standar kinerja yang sangat tinggi, serta kecenderungan untuk melakukan evaluasi berlebihan dan kritis terhadap perilaku diri sendiri dan orang lain (Flett & Hewitt, 2002). Karakteristik lainnya adalah kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan keraguan terhadap kualitas tindakan orang lain (Frost dkk., 1990).

Perfeksionisme sebagai faktor disposisional memengaruhi kondisi stres melalui mekanisme kognitif. Individu perfeksionis menetapkan tujuan yang sulit dicapai, cenderung gagal mencapainya, dan mengalami tekanan emosional. Keyakinan bahwa kesempurnaan diperlukan untuk diterima menciptakan ketakutan akan kesalahan. Akibatnya, individu perfeksionis menggunakan strategi menghindar, yang ironisnya justru meningkatkan tekanan yang mereka rasakan.

## 7. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan. Pertama, dalam konstruksi alat ukur perfeksionisme, indikator pada blueprint tidak bersifat operasional. Kedua, penelitian ini kurang menjelaskan perbedaan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dibandingkan dengan mahasiswa program studi lain selain dari aspek beban tugas. Ketiga, penelitian ini cenderung fokus pada efek negatif perfeksionisme, padahal terdapat temuan bahwa perfeksionisme juga dapat memiliki dampak positif terhadap kinerja individu yang belum dibahas secara komprehensif.

## Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap hubungan signifikan antara tiga dimensi perfeksionisme (socially prescribed, self-oriented, dan other-oriented) dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran yang aktif berorganisasi. Socially prescribed perfectionism menunjukkan pengaruh terkuat, di mana tekanan untuk memenuhi harapan eksternal yang tidak realistis meningkatkan kerentanan terhadap stres. Self-oriented perfectionism juga berkontribusi melalui standar pribadi yang terlalu tinggi dan evaluasi diri yang keras, sementara other-oriented perfectionism memicu stres ketika ekspektasi tidak realistis terhadap rekan kerja tidak terpenuhi. Mayoritas responden menunjukkan tingkat stres akademik tinggi, terutama pada mahasiswa angkatan 2023 yang sedang mengalami transisi akademik, dengan prevalensi perfeksionisme tertinggi pada dimensi socially prescribed. Temuan ini mencerminkan budaya kompetitif di pendidikan kedokteran dan menekankan perlunya pendekatan komprehensif untuk mengatasi dampak multidimensional perfeksionisme terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani beban ganda akademik dan organisasi.

## Daftar Pustaka

- Aisah, A. N., Noor, P. T., & Dewi, Pertiwi, F. (2020). Factors related to adolescent depression levels in YPH Plus Bogor High School Bogor 2019. *Promotor*, 3(4). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v6i4.285>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- American College Health Association. (2018). *American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA) Spring 2018 reference group executive summary*. American College Health Association.
- Berliani, A. F. (2022). *Hubungan stres akademik dengan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung].
- 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.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.

- Febyan, F., Wijaya, S., Tannika, A., & Hudoyono, J. (2020). Peranan sitokin pada keadaan stres sebagai pencetus depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 6(4), 210. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v6i4.285>
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Hidayati, E. (2022). *Pengaruh academic self-efficacy, perfeksionisme, dukungan sosial, dan workload terhadap academic burnout pada mahasiswa di Jabodetabek* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].
- Limanan, D., & Olivia, S. (2022). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 dalam pandemi COVID-19. *Seri Seminar Nasional ke-III UNTAR*, 1(1), 637–640.
- Mukaromah, D., Djudiyah, & Zulfiana, U. (2020). Perfeksionisme dan subjective well-being pada mahasiswa organisasi kesenian. *Psycho Holistic*, 2(1), 152–166.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].
- Sajuni, & Agus. (2021). Stres analytics of medical students at Faculty of Medicine University of Surabaya. *JPKI*, 11(3), 319–325. <https://doi.org/10.22146/jpki.64881>
- Saputri, L., Puspita, P. A., & Sembiring, D. A. E. P. (2020). Pengaruh organisasi kemahasiswaan, konflik peran, stres organisasi terhadap prestasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership*, 2(2), 123–138.
- Saraswati, S. D., & Hernawa, T. M. R. (2022). Perfeksionisme dan stres mengerjakan skripsi. *SUKSMA: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 3(1), 4–20.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1), 30–42.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi coping stress pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(10), 663–671. <https://doi.org/10.17977/um070v2i102022p663-671>