

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



OKTAVIONITA PANGALIPURINGTYAS

20090000167

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2024

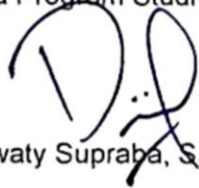
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Oktavionita Pangalipuringtyas
Universitas : 20090000167
Fakultas : Universitas Merdeka Malang
Program : S1 Psikologi
Studi
Judul Skripsi : Pengaruh Perfeksionisme terhadap Stres Akademik pada
Mahasiswa di Kota Malang

Malang, 23 Juli 2024

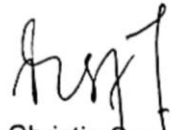
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog


**Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa
di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Oktavionita Pangalipuringtyas
20090000167

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 08 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Muhammad Jamaluddin, M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana



Malang, 23 Juli 2024
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wujandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

MOTTO

“Sukses bukanlah milik orang yang tidak pernah gagal, tetapi milik orang yang tidak pernah menyerah setelah gagal”

Abraham Lincoln

“Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus mulai untuk menjadi hebat”

Zig Ziglar

“Kamu tidak harus menjadi pintar, yang penting mau terus belajar”

Agus Supriyono

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang sangat mendalam atas selesainya skripsi ini, penulis mempersembahkannya kepada:

1. Keluarga saya. Kepada Alm. Ayah saya dan terutama Ibu saya yang telah berjuang demi kelancaran penulis dalam menuntut ilmu.
2. Kepada orang-orang terdekat saya yang selama ini sudah memberikan dukungan dan bantuan demi kelancaran proses penyusunan skripsi.
3. Kepada Dosen dan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, peneliti mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak yang sudah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, diantaranya:

1. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Peneliti juga bersyukur karena diberikan kekuatan serta ketabahan dalam melewati proses yang panjang ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang saya ucapkan banyak terima kasih.
3. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing saya satu-satunya. Saya ucapkan banyak terimakasih kepada Bu Deasy yang telah sabar dan telaten membimbing saya sampai pada titik ini. Terimakasih untuk setiap kritik dan saran yang membangun sehingga saya dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen beserta staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas ilmu yang diberikan kepada saya selama 4 tahun ini dan terimakasih telah mengantarkan saya menggapai salah satu cita-cita saya.
5. Saya ucapkan banyak terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha semaksimal mungkin. Terimakasih telah kuat melewati masa-masa sulit hingga titik akhir.
6. Terimakasih saya ucapkan kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara emosional dan finansial serta kesabarannya berkorban demi cita-cita peneliti.

7. Terimakasih kepada keluarga besar saya, khususnya adik saya Octatia Rahmadani yang telah memberikan dukungan emosional dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
8. Terimakasih kepada teman-teman peneliti yang telah membantu dan mendukung peneliti melewati tahapan-tahapan mulai dari seminar proposal hingga sidang skripsi, khususnya kepada M. Lutfi Abdillah yang selalu menemani, menghibur, mendukung, menyemangati, dan membantu demi kelancaran peneliti dalam menyusun skripsi dari awal hingga akhir.
9. Terimakasih banyak kepada responden yang telah bersedia dan andil dalam penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Malang, 23 Juli 2024

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur tak henti penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya karena atas izin-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Kota Malang”. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi

Proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak baik moril maupun materil, terutama kepada Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing, yang dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Akhir kata penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf yang sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datangnya dari diri penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Malang, 23 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Stres Akademik	8
1. Pengertian Stres Akademik	8
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	8
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	12
B. Perfeksionisme	14
1. Pengertian Perfeksionisme	14
2. Aspek-Aspek Perfeksionisme	15
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perfeksionisme	18
C. Pengaruh Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik.....	20
D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	23
C. Partisipan Penelitian	24

1. Populasi.....	24
2. Sampel	25
D. Cara Pengumpulan Data.....	26
E. Cara Analisis Data	27
1. Uji Normalitas	27
2. Uji Linearitas.....	28
3. Uji Regresi Linier Sederhana	28
F. Prosedur Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	30
B. Kategorisasi Data.....	31
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	34
D. Hasil Uji Hipotesis	35
E. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan	30
Tabel 2. Norma Kategorisasi	31
Tabel 3. Kategorisasi Skala Perfeksionisme	31
Tabel 4. Kategorisasi Karakteristik Skala Perfeksionisme	32
Tabel 5. Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	33
Tabel 6. Kategorisasi Karakteristik Skala Stres Akademik	33
Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif.....	34
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	36
Tabel 11. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	22
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Stres Akademik	50
Lampiran 2. Skala Perfeksionisme.....	55
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Stres Akademik	59
Lampiran 4. Tabulasi Data Skala Perfeksionisme	65
Lampiran 5. Hasil Kategorisasi Data	73
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas.....	78
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas.....	80
Lampiran 8. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	82
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	84
Lampiran 10. Lembar Hasil Turnitin	86
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup	89

PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG

Oktavionita Pangalipuringtyas

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Mahasiswa yang selalu menetapkan standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis dalam mencapai tujuan cenderung mudah mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh perasaan yang cenderung selalu khawatir, penuh tekanan, serta bereaksi negatif dalam mencapai tujuan yang sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh perfeksionisme dengan stres akademik mahasiswa. Sampel penelitian ini merupakan 100 mahasiswa di Kota Malang. Teknik sampling ditentukan dengan menggunakan *simple random sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu MPS dan SSI. Teknik analisa data yang digunakan yaitu uji regresi linier sederhana. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikan $0,000 < 0.05$ dengan nilai koefisien korelasi β 0.558, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh positif antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Malang.

Kata kunci: Mahasiswa, Perfeksionisme, Stres Akademik

**THE IMPACT OF PERFECTIONISM ON ACADEMIC STRESS ON STUDENTS
IN MALANG CITY**

Oktavionita Pangalipuringtyas

Faculty of Psychology, Merdeka University Malang

ABSTRACT

Students who always set standards that are too high and unrealistic in achieving goals tend to easily experience academic stress. This is caused by feelings that tend to always worry, full of pressure, and react negatively in achieving perfect goals. This study aims to scientifically examine the influence of perfectionism with student academic stress. The sample of this study was 100 students in Malang City. The sampling technique was determined using simple random sampling. The scales used in this study are MPS and SSI. The data analysis technique used is simple linear regression test. Based on the hypothesis test conducted, it is known that the significant value is $0.000 < 0.05$ with a correlation coefficient value of β 0.558, so it can be concluded that the hypothesis is accepted, which means that there is a positive influence between perfectionism and academic stress on students in Malang City.

Keywords: Students, Perfectionism, Academic Stress