

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN HARGA DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**



Rosy Nur Hasanah

1801617169

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Perfeksionisme dan Harga Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa
selama Pembelajaran Daring”

Nama Mahasiswa : Rosy Nur Hasanah
NIM : 1801617169
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 19 Agustus 2021

Pembimbing I

Rahmadiany Gazadinda, S.Psi, M.Sc
NIP. 199206162019032038

Pembimbing II

Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26 21
Dr. Gumgum Gumelar, M.si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Mauna, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Erik, M.si (Anggota)****		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rosy Nur Hasanah

Nim : 1801617169

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Perfeksionisme dan Harga Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 11 Agustus 2021

Yang membuat Pernyataan



Rosy Nur Hasanah



“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination”

- Carl Rogers

Skripsi ini saya persembahkan untuk semua pihak yang mendukung saya sehingga saya bisa sampai sejauh ini.

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosy Nur Hasanah

NIM : 1801617169

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

"Pengaruh Perfeksionisme dan Harga Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring"

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Rosy Nur Hasanah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosy Nur Hasanah
NIM : 1801617169
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/ Psikologi
Alamat email : rosynurhasanah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Perfeksionisme dan Harga Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa selama

Pembelajaran Daring

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2021

Penulis

(Rosy Nur Hasanah)

ROSY NUR HASANAH
PENGARUH PERFEKSIONISME DAN HARGA DIRI TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

SKRIPSI

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme dan harga diri terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Metode yang dipakai untuk penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Sampel pada penelitian berjumlah 299 mahasiswa, yang terdiri dari 81 laki-laki dan 281 perempuan. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS), dan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel harga diri tidak memengaruhi secara signifikan terhadap stres akademik, namun ketika bersama-sama dengan variabel perfeksionisme (maladaptif perfeksionisme) kedua variabel tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi secara positif signifikan terhadap stres akademik. Variabel perfeksionisme dan harga diri memberikan kontribusi sebesar 4,4% dalam memengaruhi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 4,4% stres akademik dipengaruhi oleh perfeksionisme (maladaptif perfeksionisme) dan harga diri, 95,6% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Kata kunci: stres akademik, perfeksionisme, harga diri.

ROSY NUR HASANAH

**THE EFFECT OF PERFECTIONISM AND SELF ESTEEM ON ACADEMIC
STRESS IN COLLEGE STUDENTS DURING ONLINE LEARNING**

SKRIPSI

Psychology Study Program, Faculty of Education Psychology

Universitas Negeri Jakarta

2021

Abstract

This study aims to determine the effect of perfectionism and self esteem on academic stress in college students during online learning. The Research method used is a quantitative method with multiple regression analysis techniques. The sampling technique in this study is convenience sampling. The sample in this study amounted to 299 students, consisting of 81 males and 281 females. The measuring tools used in this research are Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The result showed that self-esteem didn't significantly affect academic stress, but when together with perfectionism (maladaptive perfectionism) these two variables interact and contribute significantly to academic stress. The results of the coefficient of determination show that the contribution of perfectionism and self-esteem is 4,4% to academic stress. This shows that 4.4% of academic stress is influenced by perfectionism (maladaptive perfectionism) and self-esteem, 95.6% is influenced by other variables not examined in this study.

Key Words: academic stress, perfectionism, self-esteem

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Perfeksionisme dan Harga Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring”**. Penelitian ini dibuat sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Rahmadianty Gazadinda, S.Psi, M.Sc selaku Dosen Pembimbing I, yang senantiasa meluangkan waktu untuk mendukung dan membimbing saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa meluangkan waktu untuk mendukung dan membimbing saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam membagikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan kelancaran akademik.

8. Kedua orang tua dan kakak saya, yang sudah mendukung saya untuk menyelesaikan proses skripsi saya secara mental maupun material.
9. Saskia, Devira, Alfira, Zahrah, Nabila, yang sudah menemani suka dan duka selama perkuliahan hingga saat ini.
10. Teman-teman satu bimbingan saya, yang sudah berjuang bersama dan mendukung satu sama lain.
11. Seluruh pihak yang sudah mau membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan penelitian ini. Peneliti mengharapkan segala masukan berupa kritik dan saran sehingga laporan ini menjadi lebih baik lagi. Semoga penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dan informasi yang bermanfaat.

Jakarta, 11 Agustus 2021

Peneliti,

Rosy Nur Hasanah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Stres Akademik	10
2.1.1. Definisi Stres	10
2.1.2. Definisi Stres Akademik	10
2.1.3. Jenis Stres	11
2.1.4. Tingkat Stres.....	12
2.1.5. Aspek Stres Akademik	13
2.1.6. Faktor - Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	14

2.1.7.	Pengukuran Stres Akademik	17
2.2.	Perfeksionisme	18
2.2.1.	Definisi Perfeksionisme	18
2.2.2.	Jenis Perfeksionisme	18
2.2.3.	Dimensi Perfeksionisme	20
2.2.4.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perfeksionisme	21
2.2.5.	Pengukuran Perfeksionisme	21
2.3.	Harga Diri	22
2.3.1.	Definisi Harga Diri	22
2.3.2.	Aspek Harga Diri	23
2.3.3.	Kategorisasi Harga Diri	23
2.3.4.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Harga Diri	24
2.3.5.	Pengukuran Harga Diri	25
2.4.	Mahasiswa	25
2.5.	Pembelajaran Daring	26
2.6.	Hubungan Perfeksionisme dan Harga Diri	27
2.7.	Hubungan Perfeksionisme dan Harga Diri dengan Stres Akademik	27
2.8.	Kerangka Berpikir	29
2.9.	Hipotesis	31
2.10.	Hasil Penelitian yang Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1.	Tipe Penelitian	34
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	34
3.2.1.	Definisi Konseptual	35
3.2.2.	Definisi Operasional	35
3.3.	Populasi dan Sampel	36
3.3.1.	Populasi	36
3.3.2.	Sampel	37
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	37
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	37

3.4.1.	Instrumen Stres Akademik.....	38
3.4.2.	Instrumen Perfeksionisme.....	39
3.4.3.	Instrumen Harga Diri.....	41
3.4.4.	Uji Coba Instrumen	43
3.5.	Analisis Data.....	52
3.5.1.	Uji Statistik	52
3.5.2.	Uji Normalitas	52
3.5.3.	Uji Linearitas.....	52
3.5.4.	Uji Korelasi.....	53
3.5.5.	Uji Multikolinearitas	53
3.5.6.	Uji Analisis Regresi.....	53
3.5.7.	Uji Hipotesis.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		55
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian	55
4.1.1.	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.1.2.	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	56
4.1.3.	Gambaran Subjek Berdasarkan Lokasi Universitas	57
4.1.4.	Gambaran Subjek Berdasarkan Semester	58
4.1.5.	Gambaran Subjek Berdasarkan Tekanan Selama Pembelajaran Daring 59	
4.2.	Prosedur Penelitian	60
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	60
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	61
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	62
4.3.1.	Data Deskriptif Stres Akademik	62
4.3.2.	Data Deskriptif Perfeksionisme	63
4.3.3.	Data Deskriptif Harga Diri.....	64
4.3.4.	Kategorisasi Stres Akademik	66
4.3.5.	Kategorisasi Perfeksionisme	68
4.3.6.	Kategorisasi Harga Diri	70

4.3.7.	Tabulasi Silang Antar Variabel	72
4.3.8.	Uji Normalitas	73
4.3.9.	Uji Linearitas	73
4.3.10.	Uji Korelasi	76
4.3.11.	Uji Multikolineartitas	77
4.3.12.	Uji Hipotesis	78
4.4.	Pembahasan	81
4.5.	Keterbatasan Penelitian	84
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		85
5.1.	Kesimpulan	85
5.2.	Implikasi	85
5.3.	Saran	86
5.3.1.	Bagi Mahasiswa	86
5.3.2.	Lembaga Pendidikan	86
5.3.3.	Penelitian Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN		93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Stres Akademik	39
Tabel 3. 2 Skoring Skala Stres Akademik	39
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Perfeksionisme	40
Tabel 3. 4 Skoring Skala Perfeksionisme	41
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Harga Diri	42
Tabel 3. 6 Skoring Skala Harga Diri	43
Tabel 3. 7 Kaidah Realibilitas Guilford	44
Tabel 3. 8 Blueprint Final Skala Stres Akademik	46
Tabel 3. 9 Blueprint Final Skala Perfeksionisme	47
Tabel 3. 10 Blueprint Final Skala Harga Diri	51
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Usia	56
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Domisili Universitas	58
Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Semester	59
Tabel 4. 5 Data Subjek Berdasarkan Tekanan Selama Pembelajaran Daring	60
Tabel 4. 6 Distribusi Deskriptif Stres Akademik	62
Tabel 4. 7 Distribusi Deskriptif Perfeksionisme	63
Tabel 4. 8 Distribusi Deskriptif Harga Diri	65
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Stres Akademik	66
Tabel 4. 10 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Data Demografis	67
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Perfeksionisme	68
Tabel 4. 12 Kategorisasi Perfeksionisme Berdasarkan Data Demografi	69
Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Harga Diri	70
Tabel 4. 14 Kategorisasi Harga Diri Berdasarkan Data Demografi	71
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Antar Variabel	72
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi	76
Tabel 4. 18 Hasil Uji Multikolinearitas	78

Tabel 4. 19 Uji Signifikansi Keseluruhan.....	78
Tabel 4. 20 Koefisien Determinasi (Model Summary).....	79
Tabel 4. 21 Uji Persamaan Regresi	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 4. 1 Grafik Persebaran Data Jenis Kelamin	56
Gambar 4. 2 Grafik Persebaran Data Usia	57
Gambar 4. 3 Grafik Persebaran Data Lokasi Universitas	58
Gambar 4. 4 Grafik Persebaran Data Semester	59
Gambar 4. 5 Grafik Persebaran Tekanan Selama Pembelajaran Daring	60
Gambar 4. 6 Data Deskriptif Stres Akademik	63
Gambar 4. 7 Data Deskriptif Perfeksionisme	64
Gambar 4. 8 Data Deskriptif Harga Diri	65
Gambar 4. 9 Scatter Plot Adaptif Perfeksionisme dengan Stres Akademik	75
Gambar 4. 10 Scatter Plot Maladaptif Perfeksionisme dengan Stres Akademik	75
Gambar 4. 11 Scatter Plot Perfeksionisme dengan Stres Akademik	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Realibilitas dan Valoditas.....	93
Lampiran 2 Data Demografi Subjek.....	98
Lampiran 3 Data Deskriptif Subjek.....	100
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas.....	103
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi.....	104
Lampiran 6 Hasil Uji Multikolinearitas.....	106
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda.....	107
Lampiran 8 Kuesinoer Penelitian.....	109
Lampiran 9 Expert Judgement.....	112

