



**PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP *PSYCHOLOGICAL*  
*WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN STRES  
AKADEMIK SEBAGAI MEDIATOR**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**FRANSISKA XAVERIA ARYANI**

**705120014**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2016**



**PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP *PSYCHOLOGICAL*  
*WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN STRES  
AKADEMIK SEBAGAI MEDIATOR**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian**

**Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:**

**FRANSISKA XAVERIA ARYANI**

**705120014**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2016**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP *PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN STRES  
AKADEMIK SEBAGAI MEDIATOR**

**Fransiska Xaveria Aryani**

**705120014**

**(Sesilia Monika, M.Psi.)**

**Pembimbing I**

**(Erik Wijaya, M.Si.)**

**Pembimbing II**

**Jakarta, 21 Juni 2016**

**Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

**(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)**

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PERAN PERFEKSIONISME TERHADAP *PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING* PADA MAHASISWA DENGAN STRES  
AKADEMIK SEBAGAI MEDIATOR**

**Fransiska Xaveria Aryani**

**705120014**

**PANITIA UJIAN**

**(Sri Tiatry, Ph.D., Psi.)**

**Penguji I**

**(Sesilia Monika, M.Psi.)**

**Penguji II**

**(Agoes Dariyo, M.Si., Psi.)**

**Penguji III**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan syarat kelulusan sarjana strata 1 dengan judul “Peran Perfeksionisme terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa dengan Stres Akademik Sebagai Mediator” dengan sebaik-baiknya dan tepat waktu. Peneliti ingin berterima kasih kepada beberapa pihak yang membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi ini. Pertama, peneliti ingin berterima kasih kepada kedua orangtua dan saudara peneliti atas doa, dukungan, motivasi, semangat, dan bantuan secara finansial untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada Ibu Rostiana selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dan Bapak Raja Oloan Tumanggor selaku pembimbing akademik. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada Ibu Sesilia Monika dan Bapak Erik Wijaya sebagai dosen pembimbing skripsi, atas motivasi, kesabaran, perhatian, dan waktu yang diberikan untuk membimbing peneliti. Peneliti memohon maaf jika ada perilaku peneliti yang kurang berkenan selama proses bimbingan. Terima kasih pula kepada Bapak Tommy Suyasa, karena telah membantu peneliti untuk meminjamkan alat ukur yang sangat berguna dalam penelitian ini dan Ibu Debora Basaria atas motivasi yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih juga kepada Silviana Indriani, Maria Meliana, dan Hartinah Dinata yang bersama-sama berjuang untuk lulus, atas dukungan dan bantuan yang diberikan untuk melancarkan proses penelitian ini. Terima kasih kepada Devina Edria, Helena Giovani, dan Klara Amadea yang membantu peneliti dalam memperoleh data penelitian dan hiburan yang telah diberikan. Peneliti ingin juga

mengucapkan terima kasih kepada pembina, pelatih, dan teman-teman Mousai Arpa Choir atas bantuan dalam memperoleh data penelitian dan sebagai tempat hiburan peneliti ketika sedang merasa jenuh. Terakhir, peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan atas bantuan untuk mengisi kuesioner penelitian dan lainnya.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, namun peneliti berharap skripsi ini dapat berguna bagi banyak pihak. Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, 20 Mei 2016

Fransiska Xaveria Aryani

## DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	i
<b>Daftar Isi</b> .....	iii
<b>Daftar Tabel</b> .....	vii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	ix
<b>Abstrak</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	9
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	10
2.1.3 Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	13
2.2 <i>Perfeksionisme</i> .....	14
2.2.1 Definisi <i>Perfeksionisme</i> .....	14
2.2.2 Dimensi <i>Perfeksionisme</i> .....	14
2.2.3 Jenis <i>Perfeksionisme</i> .....	16

2.2.4 Dampak Perfeksionisme pada Kehidupan.....	16
2.2.5 Karakteristik Individu yang Perfeksionis.....	18
2.3 Stres Akademik.....	19
2.3.1 Definisi Stres.....	19
2.3.2 Definisi Stres Akademik.....	19
2.3.3 Dimensi Stres Akademik.....	19
2.3.4 Sumber Stres pada Mahasiswa.....	20
2.3.5 Dampak Stres.....	21
2.3.6 Gejala Stres.....	22
2.4 Mahasiswa.....	23
2.5 Kerangka Berpikir.....	24
2.6 Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Subyek Penelitian.....	28
3.1.1 Kriteria Subyek Penelitian.....	28
3.1.2 Teknik Pemilihan Subyek.....	28
3.2 Jenis Penelitian.....	29
3.3 <i>Setting</i> dan Instrumen Penelitian.....	29
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian.....	29
3.3.2 Instrumen Penelitian.....	30
3.4 Pengukuran Penelitian.....	31
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	31
3.4.2 Pengukuran Variabel Perfeksionisme.....	35
3.4.3 Pengukuran Variabel Stres Akademik.....	39
3.5 Prosedur Penelitian.....	44



3.5.1	Persiapan Penelitian.....	44
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	45
3.6	Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....</b>		<b>47</b>
4.1	Gambaran Subyek Penelitian.....	47
4.2	Gambaran Data Penelitian.....	50
4.2.1	Gambaran Data <i>Psychological Well-Being</i> .....	50
4.2.2	Gambaran Data Perfeksionisme.....	51
4.2.3	Gambaran Data Stres Akademik.....	52
4.3	Uji Normalitas Data.....	53
4.4	Analisis Data Utama.....	53
4.4.1	Uji Regresi Perfeksionisme terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	53
4.4.2	Uji Regresi Perfeksionisme terhadap Stres Akademik.....	54
4.4.3	Uji Regresi Perfeksionisme terhadap <i>Psychological Well-Being</i> dengan Stres Akademik sebagai Mediator.....	54
4.5	Analisis Data Tambahan.....	56
4.5.1	Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	56
4.5.2	Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	57
4.5.3	Uji Regresi Dimensi Stres Akademik yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	58
4.5.4	Perfeksionisme Berdasarkan Usia Subyek.....	59
4.5.5	<i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Usia Subyek.....	60
4.5.6	Stres Akademik Berdasarkan Usia Subyek.....	61

<b>BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Diskusi.....	64
5.3 Saran.....	68
5.3.1 Saran Teoretis.....	68
5.3.2 Saran Praktis.....	69
<b><i>Abstract</i>.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>P-1</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>L-1</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1: Dimensi <i>Self-Acceptance</i> .....	32
Tabel 2: Dimensi <i>Positive Relations with Others</i> .....	32
Tabel 3: Dimensi <i>Autonomy</i> .....	33
Tabel 4: Dimensi <i>Environmental Mastery</i> .....	33
Tabel 5: Dimensi <i>Purpose in Life</i> .....	34
Tabel 6: Dimensi <i>Personal Growth</i> .....	34
Tabel 7: Dimensi <i>Concern over Mistakes and Doubts</i> .....	36
Tabel 8: Dimensi <i>Parental Expectations and Criticism</i> .....	37
Tabel 9: Dimensi <i>Personal Standard</i> .....	38
Tabel 10: Dimensi <i>Organization</i> .....	39
Tabel 11: Dimensi Stres dari Guru.....	40
Tabel 12: Dimensi Stres karena Hasil atau Nilai.....	41
Tabel 13: Dimensi Stres dari Ujian.....	41
Tabel 14: Dimensi Stres dalam Bekerja Kelompok.....	42
Tabel 15: Dimensi Stres dalam Pertemanan.....	42
Tabel 16: Dimensi Stres dalam Mengatur Waktu.....	43
Tabel 17: Dimensi <i>Self-Inflicted Stress</i> .....	43
Tabel 18: Gambaran Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 19: Gambaran Subyek Berdasarkan Usia (Dalam Tahun).....	48
Tabel 20: Gambaran Subyek Berdasarkan Fakultas/ Jurusan Subyek.....	49
Tabel 21: Gambaran Subyek Berdasarkan Semester Subyek.....	50
Tabel 22: Gambaran Data <i>Psychological Well-Being</i> .....	51
Tabel 23: Gambaran Data Perfeksionisme.....	51

Tabel 24: Gambaran Data Stres Akademik.....	52
Tabel 25: Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	57
Tabel 26: Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	58
Tabel 27: Uji Regresi Dimensi Stres Akademik yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	59
Tabel 28: Perfeksionisme Berdasarkan Usia Subyek.....	60
Tabel 29: <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Usia Subyek.....	61
Tabel 30: Stres Akademik Berdasarkan Usia Subyek.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuesioner Penelitian.....	L-1
Lampiran 2: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Self-Acceptance</i> ).....	L-10
Lampiran 3: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Positive</i> <i>Relations with Others</i> ).....	L-11
Lampiran 4: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Autonomy</i> ).....	L-12
Lampiran 5: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Environmental Mastery</i> ).....	L-13
Lampiran 6: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Purpose in Life</i> ).....	L-14
Lampiran 7: Pengujian Reliabilitas Butir <i>Psychological Well-Being</i> ( <i>Personal Growth</i> ).....	L-16
Lampiran 8: Pengujian Reliabilitas Butir Perfeksionisme ( <i>Concern Over</i> <i>Mistakes and Doubt about Actions</i> ).....	L-17
Lampiran 9: Pengujian Reliabilitas Butir Perfeksionisme ( <i>Parental Criticism</i> <i>and Parental Expectation</i> ).....	L-19
Lampiran 10: Pengujian Reliabilitas Butir Perfeksionisme ( <i>Personal</i> <i>Standard</i> ).....	L-23
Lampiran 11: Pengujian Reliabilitas Butir Perfeksionisme ( <i>Organization</i> )....	L-25
Lampiran 12: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Teachers'</i> <i>Stress</i> ).....	L-28

Lampiran 13: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Results Stress</i> )	L-30
Lampiran 14: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Tests Stress</i> )....	L-31
Lampiran 15: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Studying in Groups Stress</i> ).....	L-32
Lampiran 16: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Peer Stress</i> ).....	L-33
Lampiran 17: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Time Management Stress</i> ).....	L-34
Lampiran 18: Pengujian Reliabilitas Butir Stres Akademik ( <i>Self-Inflicted Stress</i> ).....	L-35
Lampiran 19: Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin Subyek.....	L-36
Lampiran 20: Karakteristik Subyek Berdasarkan Usia Subyek.....	L-37
Lampiran 21: Karakteristik Subyek Berdasarkan Fakultas/ Jurusan Subyek	L-38
Lampiran 22: Karakteristik Subyek Berdasarkan Semester Subyek.....	L-39
Lampiran 23: Gambaran Data <i>Psychological Well-Being</i> .....	L-40
Lampiran 24: Gambaran Data Perfeksionisme.....	L-41
Lampiran 25: Gambaran Data Stres Akademik.....	L-42
Lampiran 26: Uji Normalitas Data.....	L-43
Lampiran 27: Hasil Regresi Perfeksionisme terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	L-44
.....	L-44
Lampiran 28: Hasil Uji Regresi Perfeksionisme terhadap Stres Akademik...	L-45
Lampiran 29: Hasil Uji Regresi Perfeksionisme terhadap <i>Psychological Well-Being</i> dengan Stres Akademik sebagai Mediator.....	L-47
Lampiran 30: Hasil Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	L-51

Lampiran 31: Hasil Uji Regresi Dimensi Perfeksionisme yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	L-55
Lampiran 32: Hasil Uji Regresi Dimensi Stres Akademik yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	L-59
Lampiran 33: Gambaran Perfeksionisme Berdasarkan Usia Subyek.....	L-64
Lampiran 34: Gambaran <i>Psychological Well-Being</i> Berdasarkan Usia Subyek.....	L-65
Lampiran 35: Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Usia Subyek.....	L-66

## ABSTRAK

**Fransiska Xaveria Aryani (705120014)**

**Peran Perfeksionisme terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa dengan Stres Akademik sebagai Mediator; Sesilia Monika, M.Psi. & Erik Wijaya, M.Si. Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xiii; 70 halaman, P1-P3, L1-L66)**

*Psychological well-being* adalah bagian dari kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran perfeksionisme terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa dengan stres akademik sebagai mediator. Subyek dalam penelitian ini adalah 432 mahasiswa aktif yang berusia 18 sampai 25 tahun dan berkuliah di Jakarta dan sekitarnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk penelitian non-eksperimental. Proses pengambilan data menggunakan seperangkat kuesioner yang terdiri dari alat ukur *psychological well-being*, perfeksionisme, dan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis data utama, diperoleh empat buah kesimpulan. Kesimpulan pertama yaitu perfeksionisme berperan negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Kesimpulan kedua yaitu perfeksionisme berperan positif yang signifikan terhadap stres akademik. Kesimpulan ketiga yaitu perfeksionisme berperan negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* dengan mediator stres akademik. Kesimpulan keempat yaitu stres akademik menjadi mediator (*perfect mediation*) dalam peran perfeksionisme terhadap *psychological well-being*.



*Kata kunci: psychological well-being, perfeksionisme, stres akademik, mahasiswa*

## **ABSTRACT**

**Fransiska Xaveria Aryani (705120014)**

**The Role of Perfectionism to Psychological Well-Being in Undergraduate Student with Academic Stress as a Mediator; Sesilia Monika, M.Psi. & Erik Wijaya, M.Si. Undergraduate Program in Psychology, Tarumanagara University, (i-xiii; 70 pages, R1-R3, Appdx 1-66)**

Psychological well-being is part of mental health. This study aims to determine the role of perfectionism to psychological well-being in undergraduate students with academic stress as a mediator. The subjects in this study were 432 active undergraduate students aged between 18 to 25 years old study in Jakarta and surrounding areas. This study is a quantitative research with non-experimental design. The retrieval of data was using a set of questionnaire consist of measuring instruments of psychological well-being, perfectionism, and academic stress. Based on the data analysis, there are four conclusions obtained in this study. The first conclusion is that perfectionism significantly gives negative contribution to psychological well-being. The second conclusion is that perfectionism significantly gives positive contribution to academic stress. The third conclusion is that perfectionism significantly gives negative contribution to psychological well-being with academic stress as a mediator. The fourth conclusion is that academic stress is a mediator (perfect mediation) in the role of perfectionism to psychological well-being.

*Keywords: psychological well-being, perfectionism, academic stress,  
undergraduate student*