

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh:
Hani Meitamara
1603978

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Oleh
Hani Meitamara

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

©Hani Meitamara
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

©Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Hani Meitamara
1603978

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Dra. Herlina, M.Pd., Psi.
NIP. 19660516 200012 2 002

Dosen Pembimbing II



Drs. MIF Baihaqi M. Si
NIP. 19621208 198803 1 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Psikologi



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog
NIP.19700726 200312 2 001

SKRIPSI INI TELAH DIAJUKAN PADA :

Hari, tanggal : Selasa, 18 Agustus 2020
Waktu : 12:00-13:00 WIB
Tempat : Ruang Sidang 2 Departemen Psikologi UPI

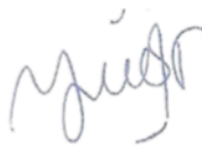
Para penguji terdiri atas :

Penguji 1



Drs. MIF Baihaqi M. Si
NIP. 19621208 198803 1 001

Penguji 2



Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog
NIP.19771205 200604 2 001

Penguji 3



Gemala Nurendah, S.Pd., M.A.
NIP.19830202 201012 2 002

Tanggung jawab Yuridis ada pada :

Peneliti,



Hani Meitamara
NIM 1603978

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa“ seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan kata-kata yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan,



Hani Meitamara

ABSTRAK

Hani Meitamara (1609378). Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa. Skripsi. Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik, dukungan sosial terhadap stres akademik, dan perfeksionisme secara bersama-sama dengan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan partisipan sejumlah 400 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, angkatan 2016 sampai Angkatan 2019. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991) untuk mengukur perfeksionisme, *The Social Provision Scale* (Weiss dalam Cutrona & Russell, 1987) untuk mengukur dukungan sosial, dan *Student-life Stres Inventory* (Gadzella, 1994) untuk mengukur stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat pengaruh signifikan perfeksionisme terhadap stres akademik; 2) terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik; dan 3) terdapat pengaruh signifikan perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik, secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 10,3% terhadap stres akademik.

Kata kunci : perfeksionisme, dukungan sosial, stres akademik, mahasiswa

ABSTRACT

Hani Meitamara (1603978). The Effect of Perfectionism and Social Support towards Academic Stress on Students. S1 Final Paper. Department of Psychology, Faculty of Education, Indonesia University of Education. Bandung. (2020).

This study aims at determining the effects of perfectionism on academic stress, social support towards academic stress, also perfectionism concurrently with social support toward academic stress. The research method employed was a quantitative method with participants consisting of 400 students in Indonesia University of Education, generation 2016 to 2019. The instrument utilized was the Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991) to measure the perfectionism, The Social Provision Scale (Weiss on Cutrona & Russell, 1987) to measure social support, dan Student-life Stress Inventory (Gadzella,1994) to measure the academic stress. Data analysis technique applied was linear regression and multiple regression. This research revealed that there was a significant effect of perfectionism on academic stress and the significant effect of social support on academic stress. Moreover, the results of this study also indicated a meaningful effect of perfectionism and social support towards academic stress.

Keyword: perfectionism, social support, academic stress, student

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT, Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT sang Maha Penolong dan Maha Besar atas rahmat dan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa**”. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini membahas tentang pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini didasarkan pada penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan banyaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik di berbagai tempat yang berbeda. Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres akademik mahasiswa mahasiswa dipengaruhi oleh perfeksionisme dan dukungan sosial.

Skripsi ini merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu, tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai penerapan salah satu Tri Darma Perguruan Tinggi, yaitu penelitian. Sehingga penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya mahasiswa untuk menambah wawasan dan sebagai sumber tambahan keilmuan psikologi mengenai perfeksionisme, dukungan sosial, dan stres akademik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca sehingga penulis dapat memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Bandung, Agustus 2020

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini tentunya penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang selalu memberikan ketetapan yang terbaik untuk penulis.
2. Nabi Muhammad SAW, yang memberikan contoh teladan yang baik sehingga penulis termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Orang tua penulis, Ayah Afrizal dan Ibu Tetty Sugihartati yang selalu mendukung, memberi semangat, kasih sayang dan kepercayaan serta mendoakan penulis tanpa henti. Semoga Allah SWT selalu menyayangi orang tua penulis.
4. Kakak penulis, Andrihan, Nialita Fitri, Reza Remaldi, dan Rizki Maulana Akbar yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi dari pengalaman-pengalamannya.
5. Ibu Dr. Herlina, M.Pd., Psi. selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar membimbing penulis dari awal sampai akhir serta memberikan bantuan, kepercayaan, dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat berkembang menjadi lebih baik dan dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
6. Bapak Drs, MIF Baihaqi, M.Si. selaku pembimbing II yang selalu memberikan dorongan, motivasi, bantuan, dan bimbingan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psi. selaku Ketua Departemen Psikologi yang selalu memberikan semangat kepada para mahasiswanya.
8. Ibu Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang mendukung dan membimbing dari awal perkuliahan sampai akhir di skripsi.
9. Seluruh responden penulisan yang telah meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penulisan, serta seluruh pihak yang

telah membantu dalam pengambilan data melalui kuesioner penulisan skripsi ini.

10. Annisa Hasna, Amaliyah Nur Azizah dan Dhiya Syifa Ainy yang selalu menemani langkah penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih sudah menjadi *support system* dalam keadaan apapun, saling memahami, dan saling mendoakan satu sama lain. Terimakasih atas canda, tawa, suka, duka, maupun derita yang menghiasi cerita kita selama perkuliahan.
11. Audi Ramadhani, Azizah Dwi Safitri, Muti'ah dan Ajeng Anindiya. Terimakasih atas kebersamaan, suka dan duka, serta dukungan dan berbagai bantuan selama perkuliahan ini.
12. Sarah Syafilla, Iffah Qonita, Ailsa Qautzia Bachmid, dan Utari Aprilla. Terimakasih telah saling berbagi cerita suka dan duka selama perkuliahan.
13. Nisrina Farhana Salsabila, Dini Restiani, Nurul Fadillah, Ulfah Hayati, dan Nurwulan Oktriviani. Terimakasih sudah menjadi teteh yang selalu memberikan bantuan selama perkuliahan, memberikan saran ketika penulis kebingungan dan membangkitkan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi.
14. Annisa Qurrotu Ainy. Dinda Oktavia Pradina, Fitriya Noor Ridha, Mira Fajriani, dan Sisky Agustin Terimakasih telah menjadi teman yang selalu berusaha memahami, memberi semangat dan mendoakan dengan cara terbaiknya masing-masing.
15. Psikologi 2016. Terimakasih telah menjadi keluarga selama ini dan selamanya. Terimakasih telah memberikan banyak pengalaman berharga.
16. Pihak-pihak yang sudah membantu dan tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimakasih dan semoga kebaikan kembali kepada diri kalian.

Bandung, Agustus 2020

Hani Meitamara

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II.....	7
A. Perfeksionisme	7
1. Definisi Perfeksionisme	7
2. Perkembangan Perfeksionisme	8
3. Dimensi Perfeksionisme	8
4. Kelebihan dan Kekurangan Perfeksionisme.....	9
B. Dukungan Sosial	9
1. Definisi Dukungan Sosial	9
2. Aspek Dukungan Sosial.....	11
3. Dampak Dukungan Sosial.....	12
C. Stres Akademik.....	13
1. Definisi Stres Akademik.....	13
2. Dimensi Stres Akademik.....	14

3.	Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik	15
4.	Dampak Stres Akademik	17
D.	Kerangka Pemikiran	19
E.	Asumsi Penelitian.....	22
F.	Hipotesis Penelitian	22
BAB III	24
A.	Desain Penelitian.....	24
B.	Responden	24
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	25
1.	Populasi.....	25
2.	Sampel.....	25
D.	Variabel Penelitian	25
E.	Definisi Operasional	26
1.	Perfeksionisme	26
2.	Dukungan Sosial	26
3.	Stres Akademik.....	27
F.	Teknik Pengumpulan Data	27
G.	Instrumen Penelitian	27
1.	Instrumen untuk Mengukur Perfeksionisme	27
2.	Instrumen untuk Mengukur Dukungan Sosial.....	30
3.	Instrumen untuk Mengukur Stres Akademik	33
H.	Validitas Isi.....	36
I.	Analisis Data.....	36
J.	Prosedur Penelitian	37
1.	Tahap Persiapan	37
2.	Tahap Pelaksanaan.....	37
3.	Tahap Akhir	38
BAB IV.....	39
A.	Gambaran Demografis Responden	39
B.	Gambaran Perfeksionisme.....	39
1.	Gambaran Umum Tingkat Perfeksionisme	39
2.	Perbedaan Tingkat Perfeksionisme Berdasarkan Jenis Kelamin...41	
C.	Gambaran Dukungan Sosial.....	42
1.	Gambaran Umum Tingkat Dukungan Sosial	42
2.	Perbedaan Tingkat Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin 44	
D.	Gambaran Stres Akademik	45
1.	Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik.....	45
2.	Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .47	

E. Pengaruh Perfeksionisme terhadap Stres Akademik.....	48
F. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.....	51
G. Pengaruh Perfeksionisme dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.....	54
H. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V	58
A. Simpulan	58
B. Implikasi	59
C. Rekomendasi	59
1. Rekomendasi bagi Mahasiswa	59
2. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kurva Yerkes-Dodson (Greenberg, 2006).....	18
Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Instrumen Perfeksionisme.....	28
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Perfeksionisme.....	28
Tabel 3.3 Kategorisasi Skor Perfeksionisme	29
Tabel 3.4 Penskoran Instrumen Dukungan Sosial.....	31
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial.....	31
Tabel 3.6 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	32
Tabel 3.7 Penskoran Instrumen Stres Akademik	34
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik	34
Tabel 4.1 Gambaran Demografis Responden.....	39
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Perfeksionisme	40
Tabel 4.3 Gambaran Umum Perfeksionisme	40
Tabel 4.4 Hasil Uji T Perfeksionisme Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	42
Tabel 4.6 Gambaran Umum Dukungan Sosial	43
Tabel 4.7 Hasil Uji T Dukungan Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	45
Tabel 4.9 Gambaran Umum Stres Akademik.....	46
Tabel 4.10 Hasil Uji T Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 4.11 Pengaruh Perfeksionisme terhadap Stres Akademik	48
Tabel 4.12 Pengaruh Dimensi Perfeksionisme terhadap Stres Akademik	50
Tabel 4.13 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik	51
Tabel 4.14 Pengaruh Dimensi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik .	53

Tabel 4.15 Pengaruh Perfesionisme dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.....	54
---	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Instrumen Perfeksionisme.....	69
Instrumen Dukungan Sosial.....	73
Instrumen Stres Akademik	75
Form Lembar Kuesioner	79
Data Hasil Uji Beda.....	82
Data Hasil Uji Hipotesis	85
Data Hasil Uji Pengaruh Dimensi Perfeksionisme dan Dimensi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik.....	88
Riwayat Penulis	93

DAFTAR PUSTAKA

- Aamodt, M. (2013). Stress management: dealing with the demands of life and work. *Industrial/Organizational Psychology: An Applied Approach (7th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth. 541-582.
- Adawiyah, Wardatul & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245.
- Agista, Isni. (2011). Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011. *Skripsi*. Semarang : FIP BK UNNES
- Alvin, F. (2007). Stres akademik [Halaman Internet]. Diakses pada 24 November 2019 dari <http://repository.usu.ac.id/>
- Andika, Kharisma Febry, Basori, & Efendi, Agus. (2018). Pengaruh Keaktifan Mahasiswa dalam Organisasi dan Prestasi Belajar terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Ilmiah Edutic*, 4(2).
- Angraini, D., & Cucuani, H. (2014). Hubungan Kualitas Persahabatan Dan Empati pada Pemaafan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 10, (1), 19-24.
- Arribas, J. (2013). Towards a Causal Model of Dimensions of Academic Stress among Nursing Students. *Revista de Educación*, 360, 533-556.
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, 15, 130–143.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bang, E.-J. The Effects of Gender, Academic Concerns, and Social Support on Stress for International Students. Ph.D. Thesis, University of Missouri Libraries, Columbia, MO, USA, 2018.
- Bardone-Cone, A. M., Brownstone, L. M., Higgins, M. K., Harney, M. B., & Fitzsimmons- Craft, E. E. (2012). Predicting difficulties controlling overeating and drinking when experiencing negative affect in undergraduate women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 1051–1073.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal EDUCATIO : Jurnal pendidikan Indonesia*, 5, 143-148.
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *Eur J Psychol Education*, 28, 511-528.
- Ben-zur, H., & Zeidner, M. (2012). Appraisals, coping and affective and behavioral reactions to academic stressors. *Journal of Psychology*, 3(9), 713-721.
- Brazeau, C.M. (2010). The surest way to prevent burnout in medical school and beyond. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 85(4), 569-570.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology* 47, 129–137.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relates to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in Black and White female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Cohen, C., Cohen, J., Aiken, L. S., & West, S. G. (1999). The problems of units and the circumstance for POMP. *Multivariate Behavioral Research*, 34, 315-346.
- Comerchero, V., & Fortugno, D. (2013). Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism and Statistics Anxiety in Graduate Psychology Students. *Psychology Learning & Teaching*, 12(1), 4–11.
- Corson, A. T., Loveless, J. P., Mochrie, K. D., & Whited, M. C. (2018). Perfectionism in Relation to Stress and Cardiovascular Disease Among Gifted Individuals and the Need for Affective Interventions. *Roepers Review*, 40(1), 46–55. ^[1]_[SEP]
- 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.

url to share this paper:

sci-hub.tw/10.1016/j.paid.2017.11.027 Cutrona, C.E. & Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67. Greenwich CT: JAI Press.

- Daily Life Stress. *The American Institute of Stress*. Diakses dari <https://www.stress.org/daily-life/>.
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, Neuroticism, and Daily Stress Reactivity and Coping Effectiveness 6 Months and 3 Years Later. *Journal of Counseling Psychology* 61(4), 616-633.
- Dunkley, D. M., Solomon-Krakus, S., & Moroz, M. (2016). Personal standards and self-critical perfectionism and distress: Stress, coping, and perceived social support as mediators and moderators. In F. Sirois, & D. Molnar (Eds.), *Perfectionism, health, and well-being*, 157–176. New York, NY: Springer.
- Ekasari, A., Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *Jurnal Soul*, 5, (2), 55-66.
- Escobar, M., Blanca, M.J., Fernández-Baena, F.J., & Trianes, M.V. (2011). Spanish Adaptation of the Stress Manifestations of the Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23(3), 475-485.
- Fimian, M.J., Fastenau, P.A., Tashner, J.H. & Cross, A.H. (1989). The Measure of Classroom Stress and Burnout among Gifted and Talented Students. *Psychology in the Schools*, 26, 139-153.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Fursland, A., Raykos, B. dan Steele, A. (2009). *Perfectionism in Perspective*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74, 395-402.^[L]_[SEP]
- Gentry L, Jane J, Nandar A, Stefan K, Katie M, Jay E. (2007.) Gender Differences in Stres and Coping among Adults living in Hawai`i. *Californian Journal of Health Promotion*, 5(2): 89-102
- Gould, Jenny. (2012). *Overcoming Perfectionism*. London: Jenny Gloud & Ventus Publishing ApS.
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management 10th edition*. New York, USA: McGraw-Hill Compenies, Inc.

- Gustafsson, H., Hill A.P., Stenling, A., Wagnsson, S. (2016). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 10(26), 1256-1264.
- Hall, H. K. (2019). Perfectionism in competitive sport. *Advances in sport and exercise*, 95-144.
- Hearon, B.V. (2015). Stress and coping in high school students in accelerated academic curricula: Developmental trends and relationships with student success. (*Disertasi*). University of South Florida.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conception, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58–65.
- Hill A.P., Hall H.K., & Appleton P.R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety Stress & Coping*, 23, 415-430.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384-394.
- Hombrados, M.I., Gómez, L., Domínguez, J.M., García, P. & Castro, M. (2012). Types of Social Support Provided by Parents, Teachers and Classmates during Adolescence. *Journal of Community Psychology*, 40(6), 645-664.
- Hombrados, M.I., García, M.A., & Gómez, L. (2013). The Relationship between Social Support, Loneliness, and Subjective Well Being in a Spanish Sample from a Multidimensional Perspective. *Social Indicators Research*, 114, 1013-34.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217-219.
- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress-A Study On Pre-University Students. *Indian Journal Science*, 3(1).
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. John Wiley.

- Keady, T. (2005). Academic stress and sex differences in a technical college. *ProQuest Dissertations and Theses; ProQuest Dissertations & Theses (PQDT)*.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415-426.
- Lakey, B., Orehek, E., Hain, K. L., & VanVleet, M. (2010). Enacted support's links to negative affect and perceived support are more consistent with theory when social influences are isolated from trait influences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 132-142.
- Lal, K. (2014). Academic Stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 123-129.
- LaRocque, C. L., Lee, L., & Harkness, K. L. (2016). The role of current depression symptoms in perfectionistic stress enhancement and stress generation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(1), 64-86.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Lindarto, Bayu. (2017). IPK Tinggi Mudah Kerja. Diakses dari <https://https://mediaindonesia.com/>
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model. *Sa Journal of Industrial Psychology*, 36(1) 85-90.
- Mahasneh, A.M., Alwan, A.F., Al-Rawwad, Th.M. 2019. The Level of Multidimensional Perfectionism and Motivational Orientation among Undergraduate Students. *Articles Psychology in Russia*, 12(2), 94-114.
- Mead, M. R., & Hicks, R. E. (2010). Psychopathology and perfectionism among Australian university students. In R. E. Hicks (Ed.), *Personality and individual differences: Current directions*. Brisbane, QLD: Australian Academic Press.
- Musabiq, Sugiarti A. & Karimah, Isqi. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.

- Perters, C. (1996). Perfectionism. [Online]. Diakses dari <http://www.nexos.edu.au/teacgstud/get/peters.htm>.
- Pourseyyed, S.M., Motevalli, M.M., Pourseyyed, S.R., & Barahimi, Z. (2015). Relationship of perceived stress, perfectionism and social support with students academic burnout and academic performance. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*, 8(3), 187-194.
- Rahmi, N., 2013. Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II PRODI D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan POLTEKES KEMENKES NAD TA.2011/2012. *Jurnal Ilmiah STikes U'Budiyah*, 2(1).
- Rakhmawati, I., & Farida, P. (2011). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *JKep*, 2(3), 72–84.
- Rastafary, Ni Luh Kade Nadia & Rustika, I Made. (2019). Peran self regulated learning dan task commitment terhadap prestasi akademik remaja akhir yang kuliah dan bekerja paruh waktu di Denpasar dan Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1176-1186.
- Rice, K., Ray, M., Davis, D., DeBlaere, C., & Ashby, J. (2015). Perfectionism and longitudinal patterns of stress for stem majors: Implications for academic performance. *Journal of Counseling Psychology*, 62, 718-731.
- Sanderson, C.A. (2004). *Health Psychology*. USA: John Willey & Sons.
- Sarafino, E., & Smith, T.W. (2010). *Health psychology. Biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, P.K.P., & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5, (2), 177-182.
- Sari, Siti Z. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Orang tua, Teman, dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang. (*Skripsi*). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Sari, Y. K., & Wardani, I. Y. (2017). Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Orang dengan HIV/AIDS. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 85-93.

- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara Stres Akademis dan Psychological Well-being pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. (*Skripsi*). Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Schwabe, L., & Wolf, O. T. (2012). Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. *The Journal of Neuroscience*, 32(32), 11042-11049.
- Seswita, Prima. (2013). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Resiliensi dalam Menghadapi Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau. (*Skripsi*). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Shafique, N., Gul, S., & Raseed, S. 2017. Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health*.
- Sharififard F, Nourozi K, Hosseini MA, Asayesh H, Nourozi M. Related factors with academic burnout in nursing and paramedics students of Qom University of Medical Sciences in 2014. *J Nurs Educ*, 3(3), 59-68.
- Slade, P.D. and Owens, R. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249- 257.
- Stoeber, J. (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussein, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure: Anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87–94.
- Sudarya I.W., Bagia, I. W., dan Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen UNDIKSHA angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127-132.
- Talib, Nadeem & Zia-ur-Rehman, Muhammad. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Review*, 7(5).

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.