

**KETIKA SEMPURNA MENJADI BEBAN MAHASISWA AKHIR: PERAN
PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
AKADEMIK DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

NON-SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Diajukan oleh:

Nama : Hani Hanifah

NIM : 21416273201228

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Hani Hanifah
NIM : 21416273201228
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir :

**KETIKA SEMPURNA MENJADI BEBAN MAHASISWA AKHIR: PERAN
PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
AKADEMIK DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

Tanda Persetujuan Tugas Akhir

Pembimbing I,

(Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si)
NIDN/NIK. 0417027201

Pembimbing II,

(Haryanti Mustika, S.Psi., M.A)
NIDN/NIK. 416200393

Karawang, 07 Juli 2025

Koordinator Program Studi Psikologi

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog)
NIDN/NIK. 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Hani Hanifah
NIM : 21416273201228
Fakultas : Psikologi
Judul Tugas Akhir :

**KETIKA SEMPURNA MENJADI BEBAN MAHASISWA AKHIR: PERAN
PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
AKADEMIK DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Tugas akhir
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
Pada tanggal : 22 Juli 2025

Dewan Penguji,

Penguji I : Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog
NIDN/NIK. 0409088603

Tanda tangan



Mengetahui :
Dekan Fakultas Psikologi,

FAKULTAS PSIKOLOGI

(Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog)

NIDN. 0413128602

LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TIDNAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Hani Hanifah
NIM : 21416273201228
Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**KETIKA SEMPURNA MENJADI BEBAN MAHASISWA AKHIR: PERAN
PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
AKADEMIK DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

Adalah hasil saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 21 Juli 2025



Hani Hanifah

21416273201228

ABSTRAK

**KETIKA SEMPURNA MENJADI BEBAN MAHASISWA AKHIR: PERAN
PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES
AKADEMIK DI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

¹Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps21.hanihanifah@mhs.ubpkarawang.ac.id

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka stres akademik pada mahasiswa, terutama di tingkat akhir, yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan, Karawang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain kausal dengan populasi 1,538 mahasiswa dan sampel berjumlah 283 mahasiswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Stres akademik diukur menggunakan *Perception Academic Stress Scale* (PASS), perfeksionisme dengan *College Academic Perfectionism Scale* (CAPS), dan regulasi emosi dengan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda melalui SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan 0,000 perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik, baik secara parsial maupun simultan, dengan kontribusi sebesar 33,0%. Keunikan penelitian ini terletak pada analisis simultan pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang relatif masih jarang diteliti. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang mendukung manajemen stres dan regulasi emosi pada mahasiswa.

Kata Kunci : Stres Akademik, Regulasi Emosi, Perfeksionisme, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT**WHEN PERFECTION BECOMES A BURDEN FOR FINAL YEAR****STUDENTS: THE ROLE OF PERFECTIONISM AND****EMOTIONAL REGULATION IN ACADEMIC****STRESS AT BUANA PERJUANGAN****KARAWANG UNIVERSITY**

¹Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

Ps21.hanihanifah@mhs.ubpkarawang.ac.id

This study was motivated by the high levels of academic stress among students, especially those in their final year, which has an impact on mental health and academic achievement. Therefore, this study aims to examine the influence of perfectionism and emotional regulation on academic stress among final-year students at Buana Perjuangan University, Karawang. This quantitative study employs a causal design with a population of 1,538 students and a sample of 283 students selected using purposive sampling. Academic stress is measured using the Perception of Academic Stress Scale (PASS), perfectionism using the College Academic Perfectionism Scale (CAPS), and emotional regulation using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ). Data were analyzed using multiple linear regression via SPSS version 26.0. The results showed a significant influence of perfectionism and emotional regulation on academic stress, both partially and simultaneously, with a contribution of 33.0%. The uniqueness of this study lies in the simultaneous analysis of the influence of perfectionism and emotional regulation on academic stress among final-year students, which has been relatively under-researched. These findings emphasize the importance of interventions that support stress management and emotional regulation among students.

Keyword : Academic Stress, Emotion Regulation, Perfectionism, Final Year Students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhri yang berjudul “Ketika Sempurna Menjadi Beban Mahasiswa Akhir: Peran Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik di Universitas Buana Perjuangan Karawang”. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendo’akan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama \pm 4 tahun.
5. Ibu Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk senantiasa membimbing, membantu, mencurahkan ilmu dan memberikan motivasi sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membantu penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.
6. Ibu Haryanti Mustika, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan, membantu, memberikan motivasi dan ilmunya kepada penulis sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membantu penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.

7. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa mencurahkan ilmu dan kemampuan kepada penulis, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
8. Seluruh Staf TU (Tata Usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
9. Seluruh Civitas Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang.
10. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada kedua orang tua tercinta, Ibunda Euis Idanurpadi, perempuan yang paling cantik, dan Ayahanda Syafei Yuddin, sosok pahlawan dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi yang tiada henti. Kalian telah memberikan nilai-nilai kehidupan, mendidik, dan merawat penulis dengan penuh cinta. Menjadi kebanggaan tersendiri memiliki orang tua yang selalu mendukung penulis untuk meraih cita-cita hingga menjadi sarjana dan pribadi yang kuat dalam menjalani hidup.
11. Terima kasih yang tak terhingga saya haturkan kepada keluarga besar saya, terutama kakak-kakak tersayang Pupun Nurfadhilah, Bubun Fathurrohman, dan Fitria Handayani, adik kandung saya Dina Nahdia Maulida, serta ponakan-ponakan tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan tanpa henti. Kehadiran, kasih sayang, serta doa yang tulus dari kalian menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi saya dalam menjalani setiap proses selama penyusunan tugas akhir ini. Tanpa dukungan kalian, mungkin saya tidak akan mampu melewati berbagai tantangan yang ada dengan tegar dan penuh keyakinan.
12. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri Hani Hanifah yang telah berjuang dengan gigih, sabar, dan penuh ketekunan selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih atas kesabaran menghadapi tantangan, kegigihan dalam belajar, serta keberanian untuk terus melangkah meskipun banyak rintangan menghadang. Semoga perjuangan ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik dan kesuksesan yang lebih besar di masa depan.

13. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan, Desi Martiya Prihatin, Reni Lestiani, Dena Nur Arfa, dan Nabila Marhamah. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan moral, dan semangat yang telah kalian berikan. Kita telah melewati suka dan duka bersama, dan kehadiran kalian telah membuat perjalanan ini lebih bermakna dan penuh warna.
14. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada sahabat-sahabat masa kecil yang telah memberikan semangat dan warna dalam perjalanan hidup penulis, yaitu Novia Ratna Sari, Anisa Aprianti, Adela Tirani Nurpratiwi, Yulia Putri, Rifa Atu Nuril Hamza, Dhila Cahyani, serta Andhyni Siti Nuraeni. Terima kasih atas kenangan dan kebersamaan yang tidak terlupakan.
15. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat dari Grub Info Seblak, yaitu Nabila Wati dan Marsela Putri, serta kepada sahabat-sahabat dari Grub Cemara semasa SMA, yaitu Lusi Erian Febriani, Astry Yuniar, Anisya Mawadah, dan Kurnia Maharani. Terima kasih atas dukungan, canda tawa, serta semangat yang senantiasa menguatkan penulis selama masa-masa sulit maupun menyenangkan
16. Seluruh rekan-rekan Psikologi Angkatan 2021.

Karawang, 10 Juli 2025

Penulis,



Hani Hanifah

21416273201228