

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP DISTRES
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI JABODETABEK**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

Samba Saputra

1801618120

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar

Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

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

“Pengaruh Perfeksionisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa di Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Samba Saputra
Nomor Registrasi : 1801618120
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 13 Februari 2023

Pembimbing I

Deasyanti, Ph.D
NIP.196612072005012001

Pembimbing II

Herdiyana Maulana, Ph.D
NIP.198212302009121003

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb '23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		28 Feb 23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		24 Februari 2023
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)****		24 Februari 2023
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)		24 Februari 2023

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 : Samba Saputra

NIM : 1801618120

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Perfeksionisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa di Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2022 sampai Januari 2023.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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 ini tidak benar.

Jakarta, 8 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Saraba Saputra

NIM. 1801618120

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

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

Nama : Samba Saputra

NIM : 1801618120

Program Studi : Psikologi

Fakultas : 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 Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Perfeksionisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa di Jabodetabek”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 8 Februari 2023



Samba Saputra



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 : Samba Saputra
NIM : 1801618120
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/ Psikologi
Alamat email : sambasaputra7@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 terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa di
Jabodetabek

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

Penulis

Samba Saputra

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“The world isn’t perfect. But it’s there for us, doing the best it can.... that’s what makes it so damn beautiful.”

-Roy Mustang (Full Metal Alchemist)

&

“If you don’t take risk, you can’t create a future!”

-Monkey D. Luffy (One Piece)



Skripsi ini dipersembahkan untuk diri penulis sendiri yang telah telah berjuang untuk dapat menyelesaikannya, kepada ilmu pengetahuan, dan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses pengerjaan skripsi ini.

SAMBA SAPUTRA

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta 2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa di Jabodetabek. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 208 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)* dan *Kessler Psychological Distress Scale (K10)*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis menggunakan teknik uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa di Jabodetabek. Nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,234 yang bermamkna dimensi perfeksionisme secara simultan memberikan pengaruh sebesar 23,4% terhadap terhadap skor distres psikologis.

Kata kunci: Perfeksionisme, Distres psikologis, Mahasiswa Jabodetabek.

SAMBA SAPUTRA

THE EFFECT OF PERFECTIONISM ON PSYCHOLOGICAL DISTRESS
AMONG COLLAGE STUDENT IN JABODETABEK

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Departement, Faculty of Psychology Education,

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

This study aims to determine the effect of perfectionism on psychological distress among college students in Jabodetabek. This study was conducted using quantitative methods with a psychological scale. The study sample totaled 208 respondents. The instruments used in this study were the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). The data analysis method used is hypothesis testing using multiple regression testing techniques. The results of the study show that there is an effect of perfectionism on psychological distress among college students in Jabodetabek. The value of the determinant coefficient (R Square) is 0.234 which means that the dimension of perfectionism simultaneously has an influence of 23.4% on the psychological distress score.

Keywords: Perfectionism, Psychological Distress, Collage Student in Jabodetabek.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Perfeksionisme terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa di Jabodetabek”.

Dengan terselesaikannya rangkaian penelitian ini, penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai, serta atas dorongan dan doa yang telah diberikan kepada penulis. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Deasyanti, Ph.D. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing selama proses penulisan dan penyusunan skripsi.
5. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D. selaku dosen pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan bimbingan selama proses penulisan dan penyusunan skripsi.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan informasi setiap semester selama perkuliahan.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengajar, staff administrasi, dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan berbagi ilmu yang bermanfaat serta memudahkan proses belajar dari awal hingga akhir masa perkuliahan.

8. Kepada kedua orang tua, Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan, ilmu, bimbingan, arahan, dan nasihat selama proses pengerjaan skripsi.
9. Kepada kakak dan saudara dekat penulis yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi.
10. Kepada teman saya Agam Wikola yang senantiasa membantu berdiskusi, bertukar pikiran, memberikan saran dan masukan.
11. Kepada teman-teman yang senantiasa membantu, berdiskusi, dan memberikan masukan selama proses pengerjaan skripsi.
12. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jakarta, 8 February 2023



Penulis,

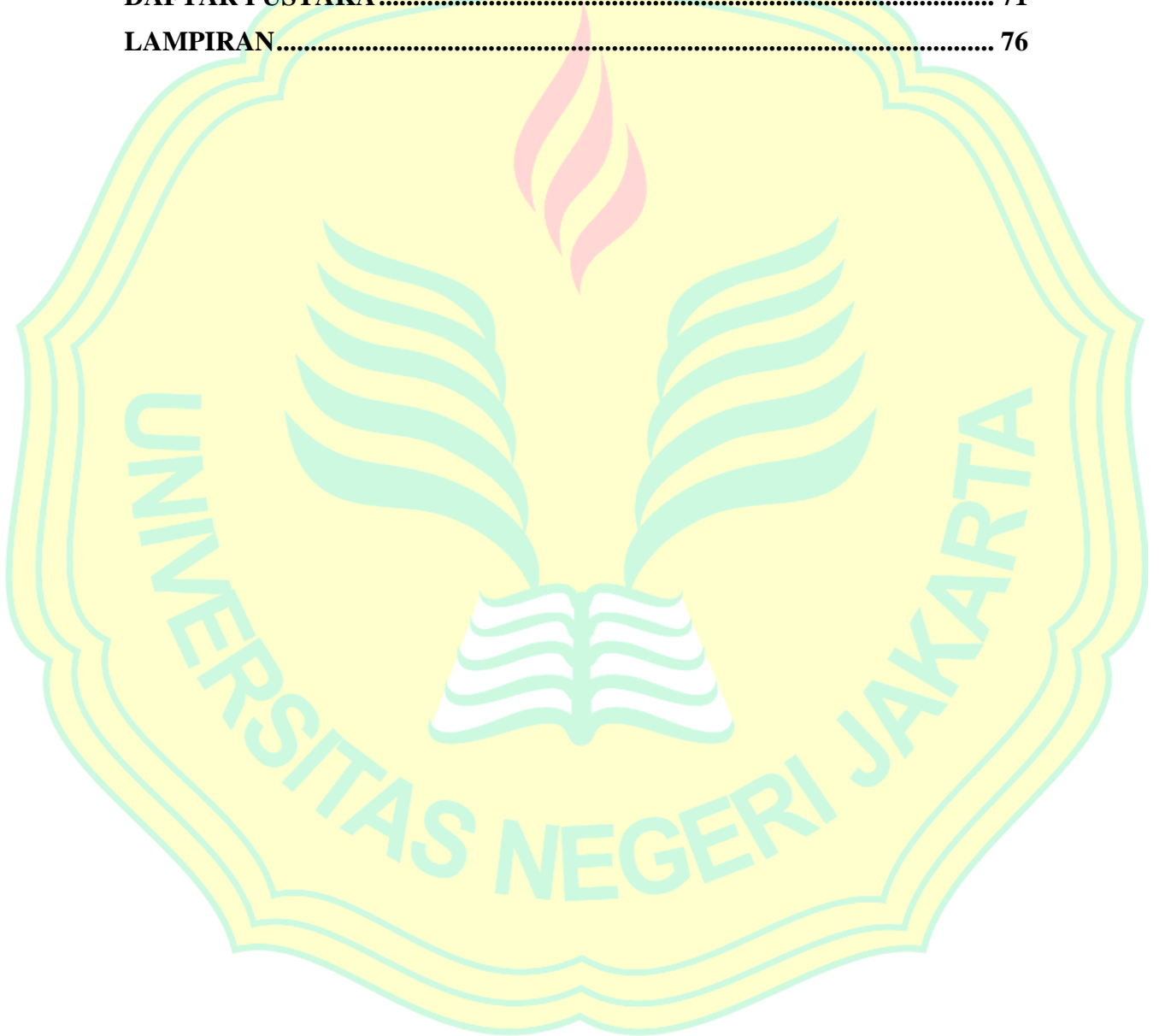
Samba Saputra

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Perfeksionisme	8
2.1.1 Pengertian Perfeksionisme	8
2.1.2 Perfeksionisme dan Teori Kepribadian <i>Big Five</i>	9
2.1.3 Aspek-Aspek Perfeksionisme	10
2.1.4 Karakteristik Perfeksionisme	12
2.2 Distress Psikologis	13
2.2.2 Pengertian Stres.....	13
2.2.3 Jenis- Jenis Stres	14
2.2.4 Pengertian Distres Psikologis.....	14
2.2.5 Aspek-Aspek Distres Psikologis.....	15
2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis.....	16
2.2.7 Instrument Distres Psikologis	18
2.3 Hubungan antara Perfeksionisme dengan Distres Psikologis	20
2.4 Kerangka Pemikiran	21
2.5 Hipotesis	22
2.6 Penelitian yang Relevan	22
BAB III METODE PENELITIAN	24

3.1	Tipe Penelitian.....	24
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	24
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	25
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	25
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.3.1	Populasi.....	25
3.3.2	Sampel.....	26
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.4	Teknik Pengumpulan Data	26
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	27
3.5	Uji Coba Instrumen	32
3.6	Analisis Data	39
BAB IV	41
4.1	Gambaran Responden.....	41
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	43
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Masuk Perguruan Tinggi..	44
4.2	Prosedur Penelitian	45
4.2.1	Persiapan Penelitian	45
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.3	Hasil Analisa Data Penelitian	47
4.3.1	Data Deskriptif Perfeksionisme	47
4.3.1.1	Kategorisasi Skor Perfeksionisme	50
4.3.2	Data Deskriptif Distress Psikologis	54
4.3.2.1	Kategorisasi Skor Distres Psikologis	56
4.3.3	Uji Normalitas.....	57
4.3.4	Uji Linearitas	57
4.3.5	Uji Korelasi.....	59
4.3.6	Uji Hipotesis	61
4.4	Analisis Data Demografi	63
4.5	Pembahasan	65
4.6	Keterbatasan Penelitian	68

BAB V	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Implikasi.....	69
5.3 Saran.....	70
5.3.1 Bagi Mahasiswa dengan Perfeksionis.....	70
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skoring Multidimensional Perfectionism Scale (MPS).....	27
Tabel 3. 2 Kisi-kisi item alat ukur Multidimensional Perfectionism Scale	28
Tabel 3. 3 Penyebaran item alat ukur Multidimensional Perfectionism Scale	29
Tabel 3. 4 Skoring Kessler Psychological Distress Scale (K10)	32
Tabel 3. 5 Blueprint instrumen Kessler Psychological Distress Scale (K10).....	32
Tabel 3. 6 Indeks Diskriminasi item	33
Tabel 3. 7 Hasil uji daya diskriminasi Multidimensional Perfectionism Scale (MPS).....	34
Tabel 3. 8 Hasil uji reliabilitas Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)....	36
Tabel 3. 9 Hasil uji daya diskriminasi Kessler Psychological Distress Scale (K10)	37
Tabel 3. 10 Hasil uji reliabilitas Kessler Psychological Distress Scale (K10).....	37
Tabel 3. 11 Kisi-kisi final Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)	38
Tabel 3. 12 kisi-kisi final instrument Kessler Psychological Distress Scale (K10)	39
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4. 3 gambaran responden berdasarkan domisili.....	43
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Masuk Perguruan Tinggi .	44
Tabel 4. 5 Data Deskriptif MPS	47
Tabel 4. 6 Data Deskriptif MPS pada dimensi Self-Oriented Perfectionism.....	48
Tabel 4. 7 Data Deskriptif MPS pada dimensi Other-Oriented Perfectionism.....	48
Tabel 4. 8 Data Deskriptif MPS pada dimensi Socially-Prescribed Perfectionism	49
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Self Oriented Perfectionism	51
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Other Oriented Perfectionism	52
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Socially Prescribed Perfectionism.....	53
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor MPS	54
Tabel 4. 13 Data Deskriptif Kessler Psychological Distress Scale (K10)	55
Tabel 4. 14 Kategorisasi Kessler Psychological Distress Scale (K10)	56
Tabel 4. 15 Hasil Linearitas Variabel Perfeksionisme dan Distres Psikologis.....	57
Tabel 4. 16 Tingkatan Koefisien Korelasi	59
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Korelasi	59
Tabel 4. 18 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Analisis Regresi Berganda.....	61
Tabel 4. 19 Hasil Uji Regresi Berganda Hipotesis	62
Tabel 4. 20 Model Summary.....	63
Tabel 4. 21 Tabulasi Silang dan Data Demografi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Responden Berdasarkan Usia	42
Gambar 4. 2 Grafik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4. 3 Grafik Responden Berdasarkan Domisili.....	44
Gambar 4. 4Grafik Responden Berdasarkan Tahun Masuk Perguruan Tinggi	45
Gambar 4. 5 Data Deskriptif Perfeksionisme	50
Gambar 4. 6 Data Deskriptif Distres Psikologis	56
Gambar 4. 7 Scatter Plot Linearitas	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Coba Alat Ukur dengan SPSS.....	76
Lampiran 2. Data Demografi Subjek Penelitian	80
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Deskriptif Perfeksionisme dan Distres Psikologis.....	81
Lampiran 4. Uji Linearitas	83
Lampiran 5. Uji Korelasi	84
Lampiran 6. Uji Regresi Linear Berganda.....	85
Lampiran 7. Tabulasi Silang Perfeksionisme dan Data Demografi.....	87
Lampiran 8. Kuisisioner Penelitian Perfeksionisme.....	89
Lampiran 9. Izin Penggunaan Alat Ukur	97

