

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP DISTRES
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**Karina Suvena
1801620032**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

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

“Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Karina Suvena
NIM : 1801620032
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi
NIP.198304182008122006

Pembimbing II

Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		21/7 - 2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		24 Juli 2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		24 Juli 2024
Dr. Rina Ayu Fadhallah, M.Si (Anggota)****		25 Juli 2024
Reny Rustyawati, M.A. (Anggota)****		25 Juli 2024

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 : Karina Suvena

NIM : 1801620032

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2024.
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 ini tidak benar.

Jakarta, 20 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Karina Suvena



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT
PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 0214894221
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 : Karina Suvena
NIM : 1801620032
Fakultas/Prodi : |Psikologi
Alamat email : karinalexan10@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 Psikologi

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, 04 Agustus 2024
Penulis


(Karina Suvena)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Jika Anda tidak bisa melakukannya dengan baik, lakukanlah dengan cinta."

- Mother Teresa

"If you can't do it well, do it with love."

- Mother Teresa

&

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

- Al Baqarah 286

"Allah does not burden a person but according to his ability."

- Al Baqarah 286

Persembahan

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

KARINA SUVENA
PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA

Skripsi

Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 103 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)* dan *Hopkins Symptom Scale (HSL-25)*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis menggunakan teknik uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta pada dimensi *socially prescribe perfectionism*. Nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0,127 yang bermakna perfeksionisme pada dimensi *socially prescribe perfectionism* memberikan pengaruh terhadap distres psikologis.

Kata Kunci: Perfeksionisme, Distres psikologis, Mahasiswa Aktif Universitas Negeri Jakarta.

KARINA SUVENA

**THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM ON PSYCHOLOGICAL
DISTRESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Thesis

*Psychology Program
Faculty of Psychology and Education
Jakarta State University
2024*

ABSTRACT

This study aims to investigate the influence of perfectionism on psychological distress among active students at Jakarta State University. The research employed a quantitative method using psychological scales. The sample consisted of 103 respondents. The instruments used were the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Hopkins Symptom Checklist (HSL-25). Data analysis was conducted using hypothesis testing with simple regression techniques. The results indicate that there is an influence of perfectionism on psychological distress among active students at Jakarta State University, specifically in the dimension of socially prescribed perfectionism. The determinant coefficient (R Square) value is 0.127, which means that perfectionism in the socially prescribed perfectionism dimension has an influence on psychological distress.

Keywords: *Perfectionism, Psychological distress, Active students, Jakarta State University*

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”.

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.Si selaku Dekan, Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdiyan Maulana, PhD selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Pendidikan Psikologi atas pimpinannya, sehingga Fakultas Pendidikan Psikologi dapat menjadi Fakultas yang memiliki akreditasi dan sistem yang baik.
2. Ibu Dr. Anna Armeini Rengkuti, S.Psi., M.si selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing selama proses penulisan dan penyusunan skripsi.
4. Ibu Anggi Mayangsari, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan bimbingan selama proses penulisan dan penyusunan skripsi.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan informasi setiap semester selama perkuliahan.

6. Seluruh Bapak/Ibu dosen pengajar, staff administrasi, dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yangtelah memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan berbagi ilmu yang bermanfaat serta memudahkan proses belajar dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua, Papah dan Mamah tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan, ilmu, bimbingan, arahan, dan nasihat selama proses pengerjaan skripsi.
8. Kepada adik kandung saya Kirana Rahma Desyila dan saudara penulis lainnya yang sudah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi.
9. Kepada teman saya Siti Aisyah Nur Utami, Amalia Azzahra, Syifa Az-zahra Ali, dan Enno Rahma Putri yang senantiasa membantu berdiskusi, bertukar pikiran, memberikan saran dan masukan.
10. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2020 yang senantiasa membantu, berdiskusi, dan memberikan masukan selama proses pengerjaan skripsi.
11. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dan penelitian ini.
12. Kepada Tsamir Jayadin yang senantiasa membantu, berdiskusi, memberikan masukan, memberi semangat, dan memfasilitasi selama proses pengerjaan skripsi.

Jakarta, 11 Juli 2024



Penulis,
Karina Suvena

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1. Manfaat Teoritis	5
1.6.2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Distres Psikologis	7
2.1.1 Pengertian Distres Psikologis	7
2.1.2 Faktor - Faktor Distres Psikologis	8
2.1.3. Aspek - Aspek Distres Psikologis	9
2.1.3.1. Depresi	9
2.1.3.2 Kecemasan.....	9
2.2. Perfeksionisme.....	10

2.2.1 Pengertian Perfeksionisme	10
2.2.2 Aspek - Aspek Perfeksionisme	11
2.2.3 Karakteristik Perfeksionisme	12
2.3. Hubungan Perfeksionisme dengan Distres Psikologis	13
2.4. Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	15
2.5. Hipotesis	16
2.6. Hasil Penelitian Yang Relevan	16
BAB III	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1. Tipe Penelitian	18
3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	18
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.2.2. Definisi Konseptual	18
3.2.3. Definisi Operasional.....	19
3.3. Populasi dan Sampel	20
3.3.1 Populasi.....	20
3.3.2 Sampel	20
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	20
3.4. Teknik Pengumpulan Data	20
3.4.1 Instrumen Penelitian	21
3.5. Uji Coba Alat Ukur.....	25
3.5.1. Analisis Uji Coba Alat Ukur Instrumen Perfeksionisme	26
3.5.2. Instrumen Distres Psikologis.....	28
3.6. Analisis Data	30
3.6.1 Uji Statistik.....	30
3.6.2 Analisa Deskriptif	30

3.6.3 Uji Normalitas	30
3.6.4 Uji linearitas	31
3.6.5 Uji Korelasi	31
3.6.6 Uji Regresi	31
3.6.7 Hipotesis Statistik	31
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1. Gambaran Responden/Subyek Penelitian	33
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	33
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas	36
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Semester.....	37
4.2. Prosedur Penelitian	39
4.2.1. Persiapan Penelitian	39
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	40
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	40
4.3.1 Data Deskriptif Perfeksionisme	40
4.3.2 Data Deskriptif Distress Psikologis.....	48
4.3.3 Uji Normalitas	51
4.3.4 Uji Linearitas	51
4.3.5 Uji Korelasi	52
4.3.6 Uji Hipotesis.....	54
4.4. Pembahasan	55
4.5. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V	59
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	59

5.1. Kesimpulan	59
5.2. Implikasi	59
5.3. Saran	60
5.3.1 Bagi Mahasiswa Dengan Perfeksionis	60
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Skala Pengukuran Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)	31
Tabel 3. 2 Skoring Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)	32
Tabel 3. 3 Penyebaran Item Alat Ukur Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)	33
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Pengukuran Hopkins Symptoms Checklist-25	34
Tabel 3. 5 Skoring Hopkins Symptoms Checklist-25	34
Tabel 3. 6 Indeks Diskriminasi Item	35
Tabel 3. 7 Kategori Korelasi Koefisien Aitem	36
Tabel 3. 8 Reliabilitas Dimensi Perfeksionisme	36
Tabel 3. 9 Uji Daya Beda Instrumen Perfeksionisme	37
Tabel 3. 10 Reliabilitas Dimensi Distres Psikologis	39
Tabel 3. 11 Uji Daya Beda Instrumen Distres Psikologis	39
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	43
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas	46
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Semester	47
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Mutlidimensional Perfectionism Scale (MPS)	50
Tabel 4. 6 Data Deskriptif MPS Pada Dimensi Self-Oriented Perfectionism	51
Tabel 4. 7 Data Deskriptif MPS pada dimensi Other-Oriented Perfectionism	53
Tabel 4. 8 Data Deskriptif MPS pada dimensi Socially-Prescribed Perfectionism	54
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Self Oriented Perfectionism	56
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Other Oriented Perfectionism	57
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor MPS pada dimensi Socially Prescribed Perfectionism	57
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor MPS	58
Tabel 4. 13 Data Deskriptif HSCL-25	59
Tabel 4. 14 Kategorisasi HSCL-25	60
Tabel 4. 15 Hasil Linearitas Variabel Perfeksionisme dan Distres Psikologis	61
Tabel 4. 16 Tingkatan Koefisien Korelasi	62
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Korelasi	63
Tabel 4. 18 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Analisis Regresi Sederhana	64
Tabel 4. 19 Model Summary	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Responden Berdasarkan Usia	44
Gambar 4. 2 Grafik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Gambar 4. 3 Grafik Responden Berdasarkan Asal Fakultas.....	47
Gambar 4. 4 Grafik Responden Berdasarkan Semester	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Alat Ukur dengan SPSS	74
Lampiran 2 Data Demografi Subjek Penelitian	76
Lampiran 3 Hasil Analisis Data Deskriptif Perfeksionisme dan Distres Psikologis	78
Lampiran 4 Uji Linearitas	78
Lampiran 5 Uji Korelasi	80
Lampiran 6 Uji Regresi Linear Sederhana	81
Lampiran 7 Kuisisioner Penelitian Perfeksionisme	82
Lampiran 8 Kuisisioner Penelitian Distres Psikologis	82
Lampiran 9 Izin Penggunaan Alat Ukur	82

