

SKRIPSI

**PENGARUH *PERFECTIONISM (RIGID, SELF-CRITICAL,*
DAN NARCISSISTIC PERFECTIONISM) TERHADAP
BURNOUT PADA PEKERJA KREATIF DI INDONESIA**



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2026

SKRIPSI

**PENGARUH *PERFECTIONISM (RIGID, SELF-CRITICAL,*
DAN NARCISSISTIC PERFECTIONISM) TERHADAP
BURNOUT PADA PEKERJA KREATIF DI INDONESIA**



Denaldi Caesar Athallah

1801622211

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2026**

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

Pengaruh *Perfectionism (Rigid, Self-Critical, dan Narcissistic Perfectionism)* terhadap
burnout pada pekerja kreatif di Indonesia.

Nama Mahasiswa : Denaldi Caesar Athallah
NIM : 1801622211
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : Jumat, 10 Juli 2026

Pembimbing I

Erik, S. Psi., M.Si

NIP.199105012024061002

Pembimbing II

Novitasari R. Damanik, M.Si

NIP.198911272022032005

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F. R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		18/8/26
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggung Jawab)		18/8/26
Mauna, M.Psi., Psikolog (Ketua Penguji)		13/8/26
Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog (Anggota)		18/8/2026
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi (Anggota)		18 Aug 26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Denaldi Caesar Athallah

NIM : 1801622211

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Perfectionism (rigid, self-critical, dan narcissistic perfectionism)* terhadap *burnout* pada pekerja kreatif di Indonesia” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei sampai dengan bulan Agustus 2026.
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, 16 Agustus 2026.

Yang Membuat Pernyataan



Denaldi Caesar Athallah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“What a man can be, he must be” -Abraham Maslow

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk siapa pun yang pernah merasa tidak cukup baik meski sudah berusaha sepenuhnya, khususnya untuk pekerja kreatif di Indonesia yang senasib dan seperjuangan. Untuk kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti mendoakan dan mendukung perjalanan saya hingga sejauh ini.

Untuk dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing saya dengan sabar. Untuk teman-teman saya yang selalu mendukung dan membuat waktu yang berat menjadi lebih ringan. Dan untuk diri saya sendiri yang sudah memilih untuk terus melanjutkan meskipun tidak mudah.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Denaldi Caesar Athallah
NIM : 1801622211
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : denaldicsr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *perfectionism (rigid, self-critical, dan narcissistic perfectionism)* terhadap *burnout*
pada pekerja kreatif di Indonesia

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 16 Agustus 2026

Penulis



(Denaldi Caesar Athallah)

DENALDI CAESAR ATHALLAH

PENGARUH PERFECTIONISM (RIGID, SELF-CRITICAL, DAN NARCISSISTIC PERFECTIONISM) TERHADAP BURNOUT PADA PEKERJA KREATIF DI INDONESIA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *rigid perfectionism*, *self-critical perfectionism*, dan *narcissistic perfectionism* terhadap *burnout* pada pekerja di sektor industri kreatif di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental dan cross-sectional. Sebanyak 230 pekerja berusia minimal 18 tahun yang bekerja pada salah satu dari 16 subsektor industri kreatif menjadi partisipan penelitian melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Big Three Perfectionism Scale* (BTPS) dan *Burnout Assessment Tool* versi 12 item (BAT-12) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa *rigid perfectionism*, *self-critical perfectionism*, dan *narcissistic perfectionism* secara simultan signifikan dalam memprediksi *burnout*, $F(3,226) = 98,5$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,567$. Secara parsial, *self-critical perfectionism* menunjukkan koefisien positif terbesar dalam model ($B = 0,534$; $\beta = 0,519$; $p < 0,001$), diikuti oleh *narcissistic perfectionism* ($B = 0,357$; $\beta = 0,408$; $p < 0,001$). Sementara itu, *rigid perfectionism* menunjukkan koefisien negatif setelah kedua dimensi lainnya dikendalikan ($B = -0,137$; $\beta = -0,129$; $p = 0,043$), meskipun secara bivariat berkorelasi positif dengan *burnout*. Pola tersebut menunjukkan bahwa hubungan antar-dimensi *perfectionism* perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan kontribusi masing-masing prediktor. Mengingat desain penelitian bersifat *cross-sectional*, hasil penelitian menunjukkan hubungan prediktif secara statistik dan tidak dapat digunakan untuk memastikan hubungan sebab-akibat.

Kata kunci: *burnout*, pekerja kreatif, *rigid perfectionism*, *self-critical perfectionism*, *narcissistic perfectionism*

DENALDI CAESAR ATHALLAH

**THE EFFECT OF PERFECTIONISM (RIGID, SELF-CRITICAL, AND
NARCISSISTIC PERFECTIONISM) ON BURNOUT AMONG CREATIVE
WORKERS IN INDONESIA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRACT

This study examined the predictive effects of rigid perfectionism, self-critical perfectionism, and narcissistic perfectionism on burnout among workers in Indonesia's creative industry sector. A quantitative, non-experimental, cross-sectional design was employed. The sample consisted of 230 workers aged 18 years or older from 16 creative industry subsectors, recruited using purposive sampling. Data were collected using the Indonesian-adapted Big Three Perfectionism Scale (BTPS) and the 12-item Burnout Assessment Tool (BAT-12) and analyzed using multiple linear regression. The overall model significantly predicted burnout, $F(3,226) = 98.5$, $p < .001$, $R^2 = .567$. Self-critical perfectionism showed the largest positive standardized coefficient in the model ($B = .534$, $\beta = .519$, $p < .001$), followed by narcissistic perfectionism ($B = .357$, $\beta = .408$, $p < .001$). Rigid perfectionism showed a negative coefficient after the other two dimensions were controlled ($B = -.137$, $\beta = -.129$, $p = .043$), despite having a positive bivariate correlation with burnout. This pattern highlights the importance of considering overlap among dimensions of perfectionism when interpreting their unique associations with burnout. Given the cross-sectional design, the findings represent statistical predictive associations and should not be interpreted as evidence of causal relationships.

Keywords: burnout, creative workers, rigid perfectionism, self-critical perfectionism, narcissistic perfectionism

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Perfectionism (Rigid, Self-Critical, dan Narcissistic Perfectionism)* terhadap *Burnout* pada Pekerja Kreatif di Indonesia” ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan sepenuh hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, atas kepemimpinan dan dukungan kelembagaan yang telah diberikan kepada seluruh mahasiswa.
2. Mira Ariyani, PhD., selaku Wakil Dekan Bidang I, Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang II, dan Herdiyan Maulana, PhD., selaku Wakil Dekan Bidang III atas dukungan kelembagaan yang telah diberikan.
3. Irma Rosalinda Lubis, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas arahan dan dukungan yang diberikan kepada seluruh mahasiswa dalam menempuh studi.
4. Erik, M.Si., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga selesai.
5. Novitasari Rohdearni Damanik, M.Si., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan masukan, arahan, dan perhatian pada setiap detail penulisan sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih baik.
6. Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak wawasan dan cara pandang hidup melalui materi psikologi yang diajarkan
8. Seluruh staf administrasi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran proses administrasi selama penulis menempuh studi.
9. Seluruh pekerja kreatif yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Partisipasi dan keterbukaan kalian adalah fondasi dari penelitian ini.
10. Kedua orang tua penulis yang tidak pernah berhenti memberikan doa dan dukungan dalam bentuk apa pun. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang.
11. Seluruh anggota keluarga penulis yang selalu hadir dengan kehangatan dan semangat di setiap proses yang penulis jalani.
12. Untuk Mega Dwi Lestari, yang tidak pernah berhenti percaya bahkan di saat penulis sendiri ragu. Terima kasih atas kehangatan, kesabaran, dan menjadi pembakar semangat yang tidak pernah habis.
13. Teman-teman Program Studi Psikologi angkatan 2022 khususnya teman-teman dari Subjek; Samuel Aryudha Siburian, Berliana Anandika, Allaika Muthiara Ifadda, dan Stenly Alexander yang selalu menemani hari-hari perkuliahan dari awal hingga akhir. Tidak ada yang lebih menyenangkan dari berjuang bersama orang-orang yang tepat.
14. Sahabat saya, Rafi Raihan Ikbar yang senantiasa selalu ada untuk membantu saya dan menjadi bagian dari perjalanan hidup yang tidak pernah tergantikan.
15. Bigdonte Entertainment yang mendukung finansial saya selama kuliah dan memberikan keleluasaan waktu untuk bekerja sambil berkuliah dengan fleksibel.
16. Teman-teman Bigdonte Entertainment yang selalu ada untuk mendukung dan membantu saya untuk meringankan pekerjaan selama saya berkuliah.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Pekerja Kreatif.....	10
2.1.1. Definisi Pekerja Kreatif.....	10
2.1.2. Pekerja dalam Sektor Industri Kreatif dan <i>Creative Trident</i>	11
2.1.3. Subsektor Industri Kreatif di Indonesia.....	11
2.1.4. Karakteristik Pekerja di Sektor Industri Kreatif.....	12
2.2. Burnout.....	13
2.2.1. Definisi <i>Burnout</i>	13
2.2.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	14
2.2.2.1. Faktor Pekerjaan.....	14
2.2.2.2. Faktor Individual.....	15
2.2.3. Dimensi <i>Burnout</i>	16
2.2.3.1. Exhaustion.....	16
2.2.3.2. Mental Distance.....	16
2.2.3.3. Cognitive Impairment.....	16

2.2.3.4.	Emotional Impairment	17
2.3.	Perfectionism.....	17
2.3.1.	Definisi <i>Perfectionism</i>	17
2.3.2.	Faktor yang berkaitan dengan perkembangan <i>Perfectionism</i>	18
2.3.2.1.	Gaya pengasuhan dan ekspektasi orang tua	18
2.3.2.2.	Karakteristik kepribadian individu.....	19
2.3.2.3.	Pengalaman Pencapaian	19
2.3.3.	Dimensi <i>Perfectionism</i>	20
2.3.3.1.	Rigid perfectionism	20
2.3.3.2.	Self-critical perfectionism	21
2.3.3.3.	Narcissistic perfectionism	21
2.4.	Dinamika Perfectionism dan Burnout	22
2.5.	Kerangka Konseptual	26
2.6.	Hipotesis Penelitian.....	26
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN		31
3.1.	Tipe Penelitian	31
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.2.	Definisi Konseptual.....	32
3.2.2.1.	Rigid Perfectionism.....	32
3.2.2.2.	Self-Critical Perfectionism.....	32
3.2.2.3.	Narcissistic Perfectionism.....	32
3.2.2.4.	Burnout.....	33
3.2.3.	Definisi Operasional.....	33
3.2.3.1.	Rigid Perfectionism.....	33
3.2.3.2.	Self-Critical Perfectionism.....	33
3.2.3.3.	Narcissistic Perfectionism	34
3.2.3.4.	Burnout.....	34
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1.	Populasi Penelitian	34
3.3.2.	Sampel Penelitian.....	35

3.3.3.	Teknik Sampling	35
3.3.4.	Penentuan Ukuran Sampel	36
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data	37
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	37
3.4.2.1.	Big Three Perfectionism Scale (BTPS) oleh Smith dkk. (2016) 37	
3.4.2.2.	Burnout Assessment Tool (BAT) oleh Schaufeli, Desart, dan De Witte (2020)	42
3.5.	Analisis Data	46
3.5.1.	Screening dan Pemeriksaan Data.....	46
3.5.1.1.	Pemeriksaan kriteria partisipan	46
3.5.1.2.	Pemeriksaan kelengkapan dan kualitas respons.....	46
3.5.1.3.	Pemeriksaan observasi multivariat.....	47
3.5.1.4.	Pemeriksaan pengaruh observasi terhadap model regresi.....	47
3.5.2.	Analisis Deskriptif	47
3.5.3.	Pemeriksaan Asumsi <i>Multiple Linear Regression</i>	48
3.5.3.1.	Normalitas residual	48
3.5.3.2.	Linearitas	48
3.5.3.3.	Homoskedastisitas.....	49
3.5.3.4.	Multikolinearitas	49
3.5.3.5.	Independensi residual.....	49
3.5.4.	Analisis Korelasi	49
3.5.5.	Uji Hipotesis.....	50
3.5.5.1.	Uji F	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian	53
4.1.1.	Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	53
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	54
4.1.3.	Gambaran Partisipan Berdasarkan Provinsi Domisili.....	54
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Subsektor Industri Kreatif....	56
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	57

4.2.	Prosedur Penelitian.....	57
4.2.1.	Persiapan Penelitian	57
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	58
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	59
4.3.1.	Data Deskriptif Variabel <i>Rigid Perfectionism</i>	59
4.3.2.	Data Deskriptif Variabel <i>Self-Critical Perfectionism</i>	60
4.3.3.	Data Deskriptif Variabel <i>Narcissistic Perfectionism</i>	61
4.3.4.	Data Deskriptif Variabel <i>Burnout</i>	61
4.3.5.	Hasil Pemeriksaan Asumsi dan Diagnostik Regresi	64
4.3.5.1.	Uji Normalitas	64
4.3.5.2.	Uji Linearitas.....	65
4.3.5.3.	Uji Multikolinearitas	68
4.3.5.4.	Uji Homoskedastisitas.....	68
4.3.5.5.	Independensi Residual	69
4.3.5.6.	Pemeriksaan Observasi Ekstrem dan Berpengaruh.....	70
4.3.6.	Korelasi Antarvariabel	71
4.3.7.	Hasil Uji Hipotesis	72
4.4.	Pembahasan.....	74
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		85
5.1.	Kesimpulan	85
5.2.	Implikasi.....	86
5.3.	Saran dan Rekomendasi	87
5.3.1.	Bagi Pekerja Kreatif.....	88
5.3.2.	Bagi Organisasi pada Sektor Industri Kreatif	88
5.3.3.	Bagi Peneliti Selanjutnya	89
LAMPIRAN.....		99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Hasil Uji Item-Rest Correlation pada Alat Ukur Big Three Perfectionism Scale	40
Tabel 3.2. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan Cronbach Alpha	42
Tabel 3.3. Hasil Uji Item Rest Correlation Burnout Assessment Tool	45
Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Burnout Assessment Tool menggunakan Cronbach Alpha	45
Tabel 4.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Kelompok Usia	53
Tabel 4.3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Provinsi Domisili	53
Tabel 4.4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Subsektor Industri Kreatif	54
Tabel 4.5. Gambaran Responden Berdasarkan Masa Kerja	56
Tabel 4.6. Data Deskriptif Rigid Perfectionism	58
Tabel 4.7. Data Deskriptif Self-Critical Perfectionism	59
Tabel 4.8. Data Deskriptif Narcissistic Perfectionism	60
Tabel 4.9. Data Deskriptif Variabel Burnout	60
Tabel 4.10. Data Deskriptif Burnout berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.11. Data Deskriptif Burnout berdasarkan Bidang Pekerjaan	62
Tabel 4.12. Hasil Uji Multikolinearitas	67
Tabel 4.13. Hasil Pemeriksaan Independensi Residual	68
Tabel 4.14. Hasil Pemeriksaan Outlier dan Berpengaruh	69
Tabel 4.15. Korelasi Antar Variabel	70
Tabel 4.16. Hasil uji F	71
Tabel 4.17. Hasil uji t	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1.	Grafik Residual Menggunakan Q-Q plot.	65
Gambar 4.2.	Grafik Sebaran Data Residual Terhadap Fitted	66
Gambar 4.3.	Gambar Sebaran Data Residual Terhadap <i>Rigid perfectionism</i>	67
Gambar 4.4.	Gambar Sebaran Data Residual Terhadap <i>Self-Critical Perfectionism</i>	67
Gambar 4.5.	Gambar Sebaran Data Residual Terhadap <i>Narcissistic Perfectionism</i>	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil Analisis data uji coba untuk daya diskriminasi item dan reliabilitas instrumen.....	99
Lampiran 2.	Hasil analisis statistik untuk pengujian asumsi teknik uji hipotesis 102	
Lampiran 3.	Hasil analisis statistik untuk pengujian hipotesis.....	105
Lampiran 4.	Contoh instrumen kuesioner penelitian.....	105
Lampiran 5.	CV Peneliti	109

