

## Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa

William Theoderic Hendarto<sup>1\*</sup>, Krismi Diah Ambarwati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

\*Corresponding author email; [theodericwilliam@gmail.com](mailto:theodericwilliam@gmail.com)

Received 2020-10-09;

Revised 2020-11-30;

Accepted 2020-12-20;

Published Online 2020-12-31

### Conflict of Interest

#### Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Abstract:** This study aims to determine the effect of perfectionism on psychological distress among Indonesian college students. The hypothesis proposed in this study is that perfectionism has an effect on psychological distress among Indonesian college students. Participants in this study were 402 college students aged 18-24 throughout Indonesia who were collected through incidental sampling techniques. Data collection uses an online questionnaire in the form of Google Form. Perfectionism variables were measured using the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) by Flett and Hewitt (1991) with an alpha cronbach coefficient of 0.881 and psychological distress variables measured using the Kessler Psychological Distress Scale (K10) with a cronbach alpha coefficient of 0.871. There are 8 regions with the highest participation rate, namely Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, DKI Jakarta, Aceh, Jawa Timur, Banten, Jawa Barat, and DI Yogyakarta. The results showed that there was an effect of perfectionism on psychological distress among Indonesian college students with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), therefore, the hypothesis in this study was accepted.

**Keywords:** Perfectionism, Psychological Distress, College Students



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**How to Cite:** William Theoderic Hendarto, Krismi Diah Ambarwati. 2020. Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. JJBK Undiksha, 11 (2): pp. 148-159, DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/jibk.v10i2>

## Pendahuluan

Kehidupan di universitas merupakan salah satu periode waktu yang sangat kritis dalam kehidupan seseorang (Saba, Bukhari, Rashid, 2018). Begitu banyak kegiatan, tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi oleh mahasiswa di seluruh universitas di dunia. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab mahasiswa mengalami tekanan atau stres selama berada di bangku perkuliahan. Selain itu, Azzahra (2017) mengungkapkan hal yang menjadi sumber tekanan atau stres kuliah pada mahasiswa antara lain adanya perubahan lingkungan, kehilangan jaringan dukungan sosial, tekanan akademik, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, dan masalah keuangan. Berbagai macam tantangan dan masalah dalam kehidupan perkuliahan apabila tidak dapat diatasi maka akan berpotensi menyebabkan stres. Stres adalah hal yang umum terjadi pada siapapun ketika seseorang memersepsikan adanya kesenjangan (baik nyata ataupun

tidak nyata) antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang dimiliki individu (Sarafino, 2011). Lebih lanjut, distres adalah istilah yang merujuk pada stres yang memberikan dampak negatif (Gadzella, Baloglu, Masten, & Wang, 2012).

Mahasiswa ialah kelompok umur yang berada dalam tahap perkembangan *emerging adult* yaitu periode transisi remaja menuju dewasa (Papalia, 2007). Jika dilihat dari prevalensinya, mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan *emerging adult* merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami distres psikologis (Curtis dalam Geshica & Musabiq, 2017). Hal tersebut karena mahasiswa mengalami ketidakstabilan (*age of instability*) akibat berbagai transisi, seperti transisi dari sekolah menengah ke universitas dan transisi dari masa remaja ke dewasa awal (Curtis, 2010; Arnett, 2013). Beberapa penulis telah mengamati bahwa prevalensi distres psikologis lebih tinggi pada mahasiswa dibandingkan dengan populasi yang bukan mahasiswa dari jenis kelamin dan usia yang sama (Verger, dkk, 2009). Distres psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan psikopatologi umum seseorang dan mengindikasikan kehadiran gejala psikologis di atas ambang tertentu yang menunjukkan kesehatan mental yang buruk dan/atau terkait dengan pencarian bantuan psikologis dengan kombinasi gejala depresi, kecemasan dan stres yang dirasakan (Ohayashi & Yamaha, 2012; Korkeila, dkk, 2003). Distres psikologis dikaitkan dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, penggunaan narkoba, gangguan kepribadian hingga kegagalan akademik (Verger, dkk, 2009).

Distres psikologis adalah keadaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Barlow & Durand, 2005). Distres psikologis didefinisikan sebagai keadaan subjektif tak menyenangkan yang meliputi kondisi negatif seperti kepedihan atau penderitaan mental yang mencakup perasaan yang terkait dengan depresi dan kecemasan (Husain dkk 2014; Mirowsky & Row, 2003). Depresi adalah rasa sedih yang mendalam dan disertai dengan perasaan menyalahkan diri sendiri, sedangkan kecemasan adalah keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan secara fisiologis, perasaan menegangkan yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Mirowsky dan Ross (2003) menjelaskan bahwa depresi adalah perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasakan ingin mati, mengalami kesulitan tidur, menangis, merasa bahwa segalanya sangat sulit untuk diupayakan sehingga membuat individu sulit untuk memulai melakukan sesuatu, sedangkan kecemasan adalah kecenderungan perasaan sedang tegang, gelisah, khawatir, marah, dan takut.

Distres psikologis yang dialami oleh orang dewasa muda merupakan masalah kesehatan utama (Morrison & O'Connor, 2005). Para peneliti menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa di universitas melaporkan gejala depresi setelah mereka memulai perkuliahannya (Furr, Westefeld, McConnell, & Jenkins, 2001). Survei yang dilakukan oleh Australian Bureau of Statistics pada tahun 2018 mengungkapkan angka proporsi distres berlebihan yang jauh lebih tinggi pada pusat pelayanan kesehatan universitas dibandingkan pada populasi umum. Distres psikologis dalam bentuk kecemasan, kesedihan, lekas marah, dan kerentanan emosional sangat berkaitan dengan morbiditas fisik, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan kesehatan (Winfield, Gill, Taylor & Pilkington, 2012). Selain itu, Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (dalam Azzahra, 2017) mengatakan bahwa banyak penelitian yang menunjukkan dampak negatif dari distres psikologis dalam pengalaman mahasiswa di universitas. Salah satu dampak negatif yang paling berbahaya ialah tindakan bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Studi-studi terkini membuktikan bunuh diri adalah hasil interaksi berbagai faktor pemicu distres psikologis (Sugiarti, Geshica, Prabowo, Rachmawati, Alkarisyah & Mulyaningrum, 2018).

Salah satu faktor disposisional yang menjelaskan penyebab munculnya distres psikologis pada individu adalah perfeksionisme. Perfeksionisme telah diidentifikasi sebagai variabel disposisi penting dalam menjelaskan individual differences dalam distres psikologis (O'Connor, O'Connor, Marshall, 2007). Perfeksionisme adalah trait kepribadian yang ditandai dengan keinginan untuk tidak melakukan kesalahan dan menetapkan standar kinerja yang terlalu tinggi disertai dengan kecenderungan ke arah evaluasi yang terlalu kritis terhadap perilaku seseorang (Flett & Hewitt, 2002). Secara spesifik, perfeksionisme menurut Flett dan Hewitt memiliki 3 dimensi yaitu *socially prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism* dan *other-oriented perfectionism*. *Socially prescribed perfectionism* mengacu pada kecenderungan individu untuk meyakini bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari dirinya. *Self-oriented perfectionism* mengacu pada standar pribadi yang tinggi dan motivasi untuk mencapai kesempurnaan untuk diri sendiri. *Other-oriented perfectionism* mengacu pada kecenderungan individu untuk menuntut kesempurnaan dari orang lain (O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007; Jahromi, Naziri, Barzegar, 2011).

Individu dengan *self-oriented perfectionism* memiliki keyakinan bahwa berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna adalah penting. Selain itu, individu dengan *self-oriented*

---

perfectionism memiliki standar pribadi yang sangat tinggi, tidak realistis, dan sangat kritis terhadap diri sendiri jika mereka gagal memenuhi harapan mereka (Stoeber, 2015; Senra, Mereino, & Ferreiro, 2017). Mereka tidak dapat menerima kekurangan atau kekurangan dalam diri mereka sendiri, dan terlibat dalam pengawasan diri yang intens ketika mereka menemukan tanda-tanda kegagalan pribadi (Lessin & Pardo, 2017). Menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realitis membuat individu bereaksi dengan standar yang dipaksakan ini dengan pikiran negatif dan berulang yang berfokus pada ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian pencapaian tujuan atau standar yang telah mereka tetapkan (Senra, Mereino, & Ferreiro, 2017). Hal inilah yang pada akhirnya berpotensi mengarahkan individu untuk merasakan distres psikologis.

Socially prescribed perfectionism menekankan bahwa berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna adalah penting bagi orang lain. Socially prescribed perfectionism percaya bahwa orang lain mengharapkan dirinya sempurna, dan bahwa orang lain akan sangat kritis terhadap dirinya jika ia gagal memenuhi harapan ini (Stoeber, 2015). Ketidakmampuan memenuhi harapan yang tidak realistis yang individu tersebut pikir dituntut oleh orang lain kepada dirinya, mengarahkan individu ke rasa putus asa, malu, kemarahan dan depresi (Stoeber, 2015; Senra, Mereino, & Ferreiro, 2017).

Menurut Lessin dan Pardo (2017) other-oriented perfectionism mengacu pada tuntutan perfeksionis agar orang lain memenuhi standar berlebihan dan tidak realistis dari dirinya. Other-oriented perfectionism terdiri dari keyakinan bahwa penting bagi orang lain untuk berjuang untuk kesempurnaan dan menjadi sempurna (Flett & Hewitt, 1991). Jika self-oriented perfectionism sangat kritis dengan diri sendiri dan socially prescribed perfectionism menganggap bahwa orang lain akan sangat kritis terhadap dirinya jika mereka tidak bisa mencapai standar yang ditentukan oleh diri sendiri dan orang lain terhadap dirinya, other-oriented perfectionism justru akan mengkritisi orang lain jika mereka tidak bisa memenuhi standar yang tinggi dan tidak realistis tersebut. Ketika orang lain tersebut ternyata tidak mampu mencapai standar yang telah ditetapkan oleh individu dengan other-oriented perfectionism, maka hal tersebut berpotensi menimbulkan ketidakpuasan, kemarahan, pikiran negatif dan berulang, terkait “ketidaksempurnaan yang dilakukan oleh orang lain”. Hal ini kemudian dapat mengarahkan individu pada distres psikologis seperti halnya pada self-oriented perfectionism dan socially prescribed perfectionism. Meskipun demikian, other-oriented perfectionism masih belum diketahui dengan jelas pengaruhnya terhadap kemunculan distres psikologis. Hal ini karena other-oriented perfectionism tidak pernah mendapatkan perhatian yang sama oleh para peneliti dibandingkan dua dimensi perfeksionisme lainnya (Stoeber, 2015).

Flett, dkk (1998) menjelaskan bahwa trait perfectionist dicirikan dengan seringnya mengalami kognisi tentang perbedaan yang dirasakan antara diri mereka yang sebenarnya dan diri yang ideal (O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007). Flett, Hewitt dan Heisel (2002) mengatakan bahwa perfeksionis dengan kognisi perfeksionisme tingkat tinggi sangat rentan terhadap pengaruh negatif dalam bentuk depresi tentang kegagalan untuk mencapai kesempurnaan di masa lalu, serta dalam bentuk kecemasan tentang kemungkinan gagal mencapai kesempurnaan di masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh Flett, Hewitt dan Heisel (2002) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan distres.

Minat teoretis dan penelitian dalam konstruk kepribadian perfeksionisme telah berkembang pesat selama dekade terakhir. Terdapat fokus khusus pada korelasi negatif dan konsekuensi perfeksionisme, termasuk psikopatologi bersamaan dengan kerentanan perfeksionis terhadap distres. Selain itu, para peneliti menunjukkan bahwa perfeksionisme mengarah pada rasa kronis kegagalan, keraguan, penundaan, dan rasa malu (Bieling, Israeli, & Antony, 2004). Studi-studi tentang dimensi-dimensi perfeksionisme tersebut menimbulkan beberapa kontroversi (Senra, Merino, & Ferreiro, 2017). Meskipun terdapat kesepakatan umum bahwa socially prescribed perfectionism melibatkan karakteristik negatif, proses dan hasil yang mengarah ke berbagai masalah psikologis dalam sampel klinis dan non-klinis (Graham et al; Shafran & Mansell dalam Senra, Merino, & Ferreiro, 2017). Masalah psikologis yang terkait dengan socially prescribed perfectionism antara lain kemunculan distres psikologis termasuk di dalamnya depresi dan kecemasan (Flett, Hewitt, & Heisel, 2002; O'Connor, O'Connor, & Marshall, 2007).

Lain halnya dengan self-oriented perfectionism (Flett & Hewitt, 2002). Beberapa penulis menyatakan bahwa dimensi tersebut terkait dengan hal-hal positif (misalnya pencapaian, keteguhan, dan penetapan tujuan) dan berperan dalam penyesuaian psikologis yang baik (Senra, Merino, & Ferreiro, 2017). Namun, penulis-penulis lainnya menyatakan bahwa dimensi tersebut melibatkan penetapan tujuan-tujuan yang sulit untuk dilaksanakan dan tidak realistis sehingga biasanya berujung pada kegagalan (Flett & Hewitt, 2002; Smith et al., 2016) dan kemudian dapat mengarahkan individu untuk mengalami distres psikologis.

Sedangkan untuk other-oriented perfectionism, hasil-hasil penelitian terhadap dimensi tersebut saling berlawanan (Stoerber, 2014). Di satu sisi, beberapa penulis mengasosiasikan dimensi tersebut dengan dua sisi aspek kesehatan psikologis yakni positif dan negatif (Enns & Cox, 2002). Di sisi lain, penulis-penulis lainnya berargumen bahwa dimensi tersebut adalah sisi negatif dari berbagai sisi perfeksionisme (Senra, Merino, & Ferreira, 2017).

Masalah yang belum terselesaikan adalah apakah perfeksionisme selalu atau tidak, dan secara seragam, mengarah pada kesulitan bagi individu. Tentu saja, konsekuensi buruk perfeksionisme telah ditekankan sejak konstruk pertama kali diperiksa dengan cermat (Bieling, Israeli, & Antony, 2004). Berdasarkan kontroversi yang telah diuraikan di atas, peneliti merasa perlu adanya kajian lebih lanjut terkait perfeksionisme dan distress psikologis pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh perfeksionisme terhadap distress psikologis pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh perfeksionisme terhadap distress psikologis pada mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas asosiatif. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu perfeksionisme (variabel independen) dan distress psikologis (variabel dependen).

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di seluruh Indonesia yang berusia 18-24 tahun. Besar populasi mahasiswa aktif di Indonesia berdasarkan data PDDIKTI (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi) adalah 6.218.796 mahasiswa. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 402 orang mahasiswa yang didapatkan melalui perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2009), *incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang tersebut dipandang cocok sebagai sumber data. Untuk menjangkau partisipan di seluruh Indonesia, peneliti menggunakan kuesioner online dalam bentuk *google form* yang disebar dalam beberapa *platform* media sosial seperti *Instagram* dan *Whatsapp*. Waktu yang diperlukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data sebanyak kuota yang telah ditentukan (402 orang) adalah selama 2 minggu (21 September-5 Oktober 2020).

Dari total 402 partisipan yang didapatkan dalam penelitian ini, diperoleh data demografis sebagai berikut:

**Tabel 1 Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	111	27,6%
Perempuan	291	72,4%
Total	402	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui jumlah partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh partisipan perempuan sebanyak 291 mahasiswa dengan persentase sebesar 72,4%, dan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 111 orang dengan persentase sebesar 27,6%.

**Tabel 2 Sebaran Wilayah**

Wilayah	Jumlah	Persentase
Jawa Tengah	141	35,1%
Sulawesi Selatan	62	15,4%
DKI Jakarta	39	9,7%
Aceh	26	6,5%
Jawa Timur	22	5,5%
Banten	18	4,5%
Jawa Barat	17	4,2%
DI Yogyakarta	15	3,7%

Pada tabel 2, disajikan jumlah partisipan berdasarkan sebaran wilayah dengan angka partisipasi tertinggi. Diketahui jumlah partisipan Jawa Tengah sebanyak 141 mahasiswa (35,1%), Sulawesi Selatan sebanyak 62 mahasiswa (15,4%), DKI Jakarta sebanyak 39 mahasiswa (9,7%), Aceh sebanyak 26

mahasiswa (6.5%), Jawa Timur sebanyak 22 mahasiswa (5.5%), Banten sebanyak 18 mahasiswa (4.5%), Jawa Barat sebanyak 17 mahasiswa (4.2%), dan DI Yogyakarta sebanyak 15 mahasiswa (3.7%). Adapun persentase jumlah partisipan pada wilayah lainnya yaitu sebesar 15,4% atau sebanyak 62 mahasiswa.

**Metode Pengumpulan Data**

Variabel perfeksionisme diukur menggunakan multidimensional perfectionism scale (MPS) yang terdiri dari 45 aitem untuk mengukur dimensi socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism dan other-oriented perfectionism. MPS telah terbukti menunjukkan reliabilitas dan validitas yang dapat diterima (Hewitt & Flett, 1991). Koefisien alpha masing-masing dimensi adalah .87, .75, dan .83. Variabel distres psikologis diukur menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10). Tes reliabilitas pada K10 ini telah dilakukan dengan menggunakan nilai kappa dan skor kappa yang berkisar dari .42 hingga .74 yang menandakan bahwa K10 merupakan instrumen yang reliabel (The Kessler Psychological Distress Scale (K10), 2002). Aitem dalam skala ini mengukur tingkat kecemasan dan gejala depresi yang dialami dalam 4 minggu terakhir.

Sebelum peneliti melakukan pengujian pada data yang didapatkan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji daya diskriminasi aitem dan uji reliabilitas pada skala perfeksionisme dan distres psikologis yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3 Reliabilitas Alat Ukur**

Alat Ukur	Reliabilitas	Kategori	Jumlah Aitem Berdaya Diskriminasi Baik
Perfeksionisme	0,881	Sangat Reliabel	25
Distres Psikologis	0,871	Sangat Reliabel	10

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji reliabilitas pada skala perfeksionisme dengan menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas sebesar 0,881 yang menunjukkan skala perfeksionisme dapat dikatakan sangat reliabel. Berdasarkan hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala perfeksionisme, jumlah aitem gugur yaitu sebanyak 20 aitem dari 45 aitem dengan menyisakan 25 aitem dengan daya diskriminasi yang baik, sedangkan untuk skala distres psikologis, hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan hasil perhitungan reliabilitas sebesar 0,871 yang menunjukkan bahwa skala distres psikologis dapat dikatakan sangat reliabel. Hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala distres psikologis menunjukkan bahwa tidak ada aitem yang gugur pada skala tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan program SPSS 20 for Windows.

**Hasil dan Pembahasan**

**Analisis Deskriptif**

Berdasarkan data yang diperoleh, untuk mengetahui gambaran partisipan penelitian terkait dengan tinggi rendahnya tingkat perfeksionisme dan distres psikologis, penulis menyusun tabel kategorisasi seperti di bawah ini:

1. Perfeksionisme

**Tabel 4  
Kategorisasi Skor Variabel Perfeksionisme**

No	Kategori	Interval	N	Persentase	Mean
1	Tinggi	$X \geq 125$	201	50%	100
2	Sedang	$75 \leq X < 125$	201	50%	
3	Rendah	$X < 75$	0	0%	
<b>Jumlah</b>			402		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui jumlah mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini ialah sebanyak 402 orang. Sebanyak 201 mahasiswa (50%) memiliki tingkat perfeksionisme yang tergolong dalam kategori tinggi dan sisanya yaitu sebanyak 201 mahasiswa (50%) tergolong dalam kategori sedang. Nilai *mean*/rata-rata tingkat perfeksionisme pada mahasiswa sebesar 100 yang tergolong dalam kategori tinggi.

## 2. Distres Psikologis

**Tabel 5**  
**Kategorisasi Skor Variabel Distres Psikologis**

No	Kategori	Interval	N	Persentase	Mean
1	Tinggi	$X \geq 36,66$	46	11.4%	30
2	Sedang	$23,34 \leq X < 36,66$	225	56%	
3	Rendah	$X < 23,34$	131	32.6%	
<b>Jumlah</b>			402		

Berdasarkan tabel 5, tingkat distres psikologis mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 46 mahasiswa (11.4%) tergolong dalam kategori tinggi, 225 mahasiswa (56%) tergolong dalam kategori sedang, dan sisanya yaitu sebanyak 131 mahasiswa (32.6%) tergolong dalam kategori rendah. Nilai mean/rata-rata tingkat distres psikologis pada mahasiswa sebesar 30 yang tergolong dalam kategori sedang.

## Uji Asumsi

## 1. Uji Normalitas

**Tabel 6 Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Perfeksionisme	Distres Psikologis
N		402	402
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	124.09	27.42
	Std. Deviation	18.543	7.232
	Absolute	.028	.055
Most Extreme Differences	Positive	.025	.055
	Negative	-.028	-.032
Kolmogorov-Smirnov Z		.569	1.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.903	.174

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel di atas, didapatkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Variabel perfeksionisme memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,569 dengan probabilitas sebesar 0,903 ( $p > 0,05$ ), sedangkan variabel distres psikologis memiliki nilai K-S-Z sebesar 1,105 dengan probabilitas sebesar 0,175 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel perfeksionisme dan distres psikologis memiliki data yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

**Tabel 7 Uji Linearitas ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Distres Psikologis Perfeksionisme	*Groups	(Combined)	5640.800	80	70.510	1.476	.010
		Between Linearity	894.211	1	894.211	18.723	.000
		Deviation from Linearity	4746.589	79	60.083	1.258	.088
		Within Groups	15330.825	32147	760		
		Total	20971.624	401			

Dari hasil uji linearitas pada tabel 6, diperoleh nilai F Beda dari deviation from linearity sebesar 1,250 dengan nilai signifikansi 0,088 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan yang linier antara variabel perfeksionisme dengan variabel distres psikologis.

3. Uji Heteroskedastisitas

**Tabel 8 Uji Heteroskedastisitas**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
1 (Constant)	.146	.056		2.625	.009
Perfeksionisme	.001	.000	.064	1.278	.202

a. Dependent Variable: ABS\_RES2

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel perfeksionisme 0,202 > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada variabel perfeksionisme.

4. Uji Korelasi

**Tabel 9 Uji Korelasi Correlations**

		Perfeksionisme	Distres Psikologis
Perfeksionisme	Pearson Correlation	1	.206**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	402	402
Distres Psikologis	Pearson Correlation	.206**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	402	402

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil pengujian korelasi dengan Pearson *product moment*, didapatkan nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,206 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme dengan distres psikologis.

**Uji Hipotesis Analisis Regresi**

**Tabel 10 Analisis Regresi Variabel Perfeksionisme dan Variabel Distres Psikologis Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	17.422	2.394		7.278	.000
	Perfeksionisme	.081	.019	.206	4.221	.000

a. Dependent Variable: Distres Psikologis

Dari tabel 10, diperoleh persamaan regresi linier sebagai berikut:

$$Y = 17,422 + 0,081 X$$

1. Konstanta (a) sebesar 17,422 mengandung arti jika variabel independen yaitu perfeksionisme bernilai 0 maka nilai distres psikologis sebesar 17,422.
2. Koefisien regresi perfeksionisme sebesar 0,081 memberikan pemahaman bahwa setiap penambahan satu satuan atau satu tingkatan perfeksionisme maka akan berdampak pada meningkatnya distres psikologis sebesar 0,081. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat perfeksionisme pada mahasiswa akan berdampak pada peningkatan distress psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji regresi pada tabel 10 diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan  $t$  tabel  $< t$  hitung ( $1.996 < 4.221$ ) yang berarti terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan distres psikologis. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Peneliti juga melakukan uji regresi antara perfeksionisme dan distres psikologis berdasarkan jenis kelamin partisipan seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 11 Analisis Regresi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	t	Signifikansi
Laki-laki	3.269	0,001
Perempuan	3.047	0,003

Berdasarkan tabel 11, diperoleh nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) pada jenis kelamin laki-laki dan 0,003 ( $p < 0,05$ ) pada jenis kelamin perempuan. Hal ini berarti terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, diketahui nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan distres psikologis pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Peneliti juga melakukan uji regresi pada partisipan laki-laki dan perempuan di mana hasil menunjukkan bahwa baik pada partisipan laki-laki dan perempuan, terdapat pengaruh antara perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa secara seragam, perfeksionisme berpengaruh pada kemunculan distres psikologis. Shafran, Cooper, dan Fairburn (dalam Macedo, Marques, & Pareira, 2014) menjelaskan model mekanisme kognitif dari bagaimana perfeksionisme bisa berpengaruh terhadap distres psikologis. Pertama, orang perfeksionis menetapkan tujuan yang sulit dicapai. Kedua, mereka tidak dapat mencapainya karena sejak awal mereka menetapkan tujuan yang sangat tinggi (tidak realistis). Ketiga, tekanan terus-menerus untuk mengejar kesempurnaan yang mustahil dengan kegagalan sebagai hasil yang tak terhindarkan dan kemudian mengarah pada penundaan atau penghindaran tugas. Keempat, siklus ini menentukan kritik diri (self-criticism) yang keras dan depresiasi diri (self-depreciation) yang kemudian membuat individu yang perfeksionis mengalami tekanan emosional.

Lebih lanjut, Lubis (2019) mengatakan bahwa tidak tercapainya standar yang tinggi pada individu yang perfeksionis membuat individu tersebut merasakan kecewa, putus asa, bahkan merasa tidak berharga. Standar seperti “harus mendapatkan IPK tinggi”, “harus menang dalam perlombaan”, “rekan saya harus bersikap seperti ini...”, “orang tua saya mengharapkan saya lulus dalam tiga tahun” mungkin menjadi alasan individu mengalami kecemasan maupun depresi selama berada dibangku perkuliahan. Selain itu, adanya keyakinan dalam diri orang perfeksionis bahwa mereka hanya akan diterima dan dicintai hanya jika mereka sempurna dalam segala hal yang mereka lakukan membuat mereka sangat takut untuk melakukan kesalahan. Hal ini kemudian membuat individu yang perfeksionis mulai menggunakan strategi untuk mengalihkan perhatiannya dari pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan seperti bekerja berjam-jam, memeriksa berulang kali tugas yang sudah selesai dikerjakan, dan bahkan mengulang tugas atau pekerjaannya yang telah selesai (Macedo, Pereira, & Marques, 2014). Upaya-upaya yang mereka lakukan sebagai respons untuk menghindari ketidaksempurnaan inilah yang membuat mereka semakin tertekan.

Seperti yang telah diuraikan pada bagian awal penelitian ini, individu dengan self-oriented perfectionism (SOP) seringkali menetapkan standar yang sangat tinggi bahkan tidak realistis. Ketika individu dengan SOP mengalami kegagalan mereka akan sulit menerima kegagalannya dan oleh karenanya cenderung melakukan kritik berlebihan kepada diri sendiri. Mereka terjebak dalam pikiran negatif yang berulang tentang “kegagalan” dan atau “ketidaksempurnaan” dalam hidup mereka (Senra, Mereino, & Ferreira, 2017). Hal inilah yang kemudian mengarahkan mereka untuk mengalami distres psikologis berupa feeling depressed tentang kegagalan di masa lalu maupun anxiety akan memperoleh kegagalan di masa yang akan datang.

Other-oriented perfectionism (OOP) dan socially prescribed perfectionism (SPP) juga memainkan peranan dalam kemunculan distres psikologis pada mahasiswa. Individu dengan OOP merasa bahwa orang lain penting untuk menjadi sempurna. Sama seperti SOP, ketika ekspektasi dari individu dengan

OOP tidak terpenuhi maka muncullah pikiran negatif seperti kemarahan dan ketidakpuasan. Di sisi lain, individu dengan SSP meyakini bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari dirinya dan akan ada konsekuensi negatif berupa kritik dari orang lain ketika ia gagal memenuhi ekspektasi orang lain. Ketidakpuasan, kemarahan, pikiran negatif yang berulang yang muncul dari SOP dan OOP juga menyebabkan individu mengalami pengalaman akan distres.

Penelitian yang dilakukan oleh Senra, Merino, Ferreiro (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan simptom depresi yang dimoderasi oleh brooding-rumination dan immature defense. Penelitian ini menyatakan bahwa brooding-rumination dan immature defense merupakan mekanisme psikologis yang penting dalam menjelaskan keadaan di mana individu yang perfeksionis dapat meningkatkan kerentanan untuk mengalami simptom depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) menemukan bahwa perfeksionisme berhubungan positif dengan kecemasan. Penelitian ini menjelaskan bahwa sikap perfeksionisme seseorang akan sangat memengaruhi tingkat kecemasannya dalam melakukan sesuatu. Hal ini diakibatkan oleh kecenderungan individu perfeksionis yang tidak ingin melakukan kesalahan dalam setiap pekerjaannya dan jika individu tersebut melakukan kesalahan sekecil apapun maka ia akan sangat cemas dan tidak puas dengan hasil pekerjaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Flett, Hewitt, dan Heisel (2002) juga menemukan bahwa level tinggi dari koginisi perfeksionisme berkorelasi dengan kecemasan dan depresi. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa terdapat aspek kognitif yang menonjol dari perfeksionisme yang berkontribusi pada tingkat distres psikologis.

Sumbangan efektif perfeksionisme terhadap distres psikologis sebesar 4,3% dan selebihnya yaitu sebesar 95,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Matthews (dalam Fink, 2007) mengungkapkan bahwa faktor lain yang memengaruhi distres psikologis selain faktor intrapersonal (*trait* kepribadian) yaitu peristiwa traumatis, faktor fisik seperti suara keras, faktor sosial seperti kritik dari orang lain, dan kesehatan yang buruk.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun tentunya masih memiliki keterbatasan yaitu terjemahan alat ukur Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) dalam bahasa Indonesia yang digunakan peneliti masih memiliki aitem yang agak sulit dimengerti sehingga diperlukan waktu yang sedikit lebih lama bagi partisipan untuk membaca berulang kali dan memahami maksud dari aitem tersebut.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait perfeksionisme dan distres psikologis pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan bahwa secara seragam, terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan distres psikologis pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menambah khazanah dalam upaya memahami peran dari *trait* kepribadian perfeksionisme dengan kemunculan distres psikologis pada mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan literatur perfeksionisme dan distres psikologis. Di sisi lain, setelah penelitian dilakukan, terdapat beberapa saran yang dianjurkan oleh peneliti:

1. Mahasiswa disarankan untuk menghindari menetapkan standar yang tidak realistis agar dapat terhindar dari efek negatif dari *trait* perfeksionis.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mengeksplorasi variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi kemunculan distres psikologis seperti *brooding-rumination* dan *immature defense*.
3. Dalam rangka penguraian yang lebih mendalam, diharapkan agar peneliti selanjutnya bisa menganalisis bagaimana tiap-tiap dimensi dari perfeksionisme berpengaruh pada distres psikologis.
4. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa menerjemahkan *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) ke dalam bahasa Indonesia yang lebih sederhana sehingga partisipan bisa dengan lebih mudah memahami maksud dari aitem-aitem dalam skala MPS.

## Ucapan Terimakasih

---

## Referensi

- Arnett, J.J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach*. New Jersey, USA : Pearson.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Barlow, D. and Durand, V. (2005). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Thomson Wadsworth, Belmont, CA.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6), 1373-1385.
- Curtis, C. (2010). Youth perceptions of suicide and help-seeking: "They'd think I was weak or "mental". *Journal of Youth Studies*, 13(6), 699-715.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mcnamara, P. M. (2014). Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health Promotion International*, 30(1), 77-87.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 33–62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fink, G. (2007). *Encyclopedia of stress 2<sup>nd</sup> edition*. USA: Academic Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). Washington DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Madorsky, D., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive- Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Furr, S. R., McConnell, G. N., Wastefeld, J. S., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97-100.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 89-91.
- Grafik Jumlah Mahasiswa Aktif Berdasarkan Jenis Kelamin. (n.d.). Diakses pada 26 Oktober 2019, dari <https://forlap.ristekdikti.go.id/mahasiswa/homegraphjk>.
- Husain, N., Chaudhry, N., Jafri, F., Tomenson, B., Surhand, I., Mirza, I., & Chaudhry, I. B. (2014). Prevalence and risk factors for psychological distress and functional disability in urban Pakistan. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 3(2), 8-17.
- Jahromi, F. G., Naziri, G., & Barzegar, M. (2011). The relationship between socially prescribed perfectionism and depression: The mediating role of maladaptive cognitive schemas. *Paper dipresentasikan di 4th International Conference of Cognitive Science (ICCS 2011)*. Iran: Elsevier Ltd. Selection.
- Lessin, D. S., & Pardo, N. T. (2017). The impact of perfectionism on anxiety and depression. *Journal of Psychology and Cognition*, 2(1), 78-82.
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa fakultas psikologi universitas prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 25-40.

- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health, 1*(6), 1-10.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Morisson, R., & O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 447-460.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121.
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C., & Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality, 21*, 429-452.
- Ohayashi, H., & Yamada, S. (2012). *Psychological distress: Symptoms, causes, and coping*. New York: Nova Science Publishers.
- Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 788- 802.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W., Fieldman, R. D. (2007). *Human development*. Boston: McGraww- Hill.
- Saba, F., Bukhari, S. R., & Rashid, A. (2018). Relationship between emotionality and psychological distress in university students. *Pakistan Journal of Medical Research, 57*(1), 29-32.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Schoofs, H., Hermans, D., & Raes, F. (2010). Brooding and reflection as subtypes of rumination: Evidence from confirmatory factor analysis in nonclinical samples using the Dutch ruminative response style. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(4), 609-617.
- Senra, C., Merino, H., & Ferreiro, F. (2018). Exploring the link between perfectionism and depressive symptoms: Contribution of rumination and defense styles. *Journal of Clinical Psychology, 74*(6), 1053-1066.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., & Gralnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality, 30*(2), 201-212.
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(2), 329-338.
- Sugiarti., Geshica, L., Prabowo, D.A., Rachmawati, A., Alkarisya, A., & Mulyaningrum, V.A. (2018). *Ups and downs as Indonesian college students: Risk and protective factors for psychological distress*. [Paper presentation]. Applied Psychology Conference. Singapura.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 44*(8), 643-650.
-

Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3.

---

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <authors> <year>

**First Publication Right:** JJBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

