



PERFEKSIONISME DAN KUALITAS TIDUR: STUDI KASUS MAKE UP ARTIST (MUA) DI JAKARTA

PERFECTIONISM AND SLEEP QUALITY: A CASE STUDY OF A MAKE UP ARTIST (MUA) IN JAKARTA

Chintia Stevani¹, Linda Wati²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: chintia.705210098@stu.untar.ac.id, lindaw@fpsi.untar.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Perfeksionisme, Kualitas Tidur, Make Up Artist, Kota Jakarta.

ABSTRAK

Profesi Make Up Artist membutuhkan ketelitian yang seringkali mendorong sifat perfeksionis. Perfeksionisme dapat berdampak positif dalam meningkatkan keterampilan dan reputasi MUA, namun juga berpotensi menyebabkan stres dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan kualitas tidur para Make Up Artist (MUA) di Kota Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan membagikan kuesioner kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik snowball sampling. Sebanyak 237 partisipan Make Up Artist (MUA) bersedia mengisi kuesioner. Skala Multidimensional Perfectionism Scale dari Hewitt dan Flett digunakan untuk mengukur perfeksionisme, sedangkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Analisis Pearson Correlation menghasilkan $r = 0.773$ dan $p 0.000 < 0.05$. Hasil menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara perfeksionisme dan kualitas tidur. Dengan kata lain, semakin tinggi perfeksionisme, semakin tinggi kualitas tidur. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi klinis dan memberikan manfaat bagi Make up artist (MUA) dalam mengelola perfeksionisme dan meningkatkan kualitas tidur.

Copyright © 2024 JSR. All rights reserved.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Kata kunci: Perfectionism, Sleep Quality, Make Up Artist, Jakarta City.	The profession of a Make-Up Artist (MUA) requires meticulous attention to detail, often fostering a perfectionist nature. Perfectionism can have a positive impact on enhancing skills and reputation but also poses potential risks such as stress and sleep disturbances. This study aims to examine the relationship between perfectionism and sleep quality among Make-Up Artists in Jakarta. The research employs a quantitative approach by distributing questionnaires to participants who meet the inclusion criteria. The snowball sampling technique was utilized, with 237 Make-Up Artist participants agreeing to complete the questionnaires. The Multidimensional Perfectionism Scale by Hewitt and Flett was used to measure perfectionism, while the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) assessed sleep quality. Pearson Correlation analysis resulted in $r=0.773$ and $p=0.000 < 0.05$. The findings indicate a positive and significant relationship between perfectionism and sleep quality. In other words, the higher the perfectionism, the higher the sleep quality. The results of this study are expected to contribute to the field of clinical psychology and provide practical benefits for Make-Up Artists in managing perfectionism and improving sleep quality. <i>Copyright © 2024 JSR. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Di era modernisasi, salah satu jenis usaha yang sedang populer adalah jasa Make Up Artist (MUA). Berdasarkan survei Hello Beauty, pada tahun 2016 terdapat sekitar 6.000 MUA yang mempromosikan jasanya melalui Instagram (Iskandar, 2018). Jumlah ini meningkat menjadi lebih dari 10.000 penyedia layanan kecantikan, termasuk jasa make up, yang tersebar di 35 kota di Indonesia pada tahun 2021 (Iskandar et al., 2023). Menurut Tutik (2022), mayoritas pelaku usaha Make Up Artist (MUA) berusia antara 26 hingga 35 tahun, diikuti oleh kelompok usia 17 hingga 25 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa pelaku usaha MUA sebagian besar berasal dari generasi muda, yang memungkinkan mereka lebih mudah mengikuti tren make up terkini.

Dalam bahasa Inggris, "make up" berarti "rias," sedangkan "artist" berarti "seniman." Oleh karena itu, Make up artist (MUA) dapat diartikan sebagai seniman yang bergerak di bidang seni tata rias, yang dikenal dengan istilah Make up artist (MUA). Profesi ini memiliki hubungan erat dengan berbagai industri, seperti teater, televisi, film, fashion, majalah, serta bidang hiburan lainnya, termasuk iklan dan modeling. Seorang make up artist bertugas mempercantik wajah, memperbaiki tampilan, dan menonjolkan kelebihan sembari menyamarkan kekurangan. Misalnya, mereka dapat menggunakan teknik shading, contouring, dan highlighting untuk mengoreksi tulang pipi yang kurang menonjol. Selain itu, Make up artist (MUA) juga harus memahami dan menerapkan prinsip higienis dalam penggunaan kosmetik dan peralatan rias (Ulung, 2010).

Seiring dengan perkembangan zaman, khususnya di Indonesia, berbagai jenis pekerjaan kini tidak lagi terbatas pada perbedaan gender. Kesetaraan gender semakin diterima di berbagai bidang, termasuk dalam profesi make up artist. Meskipun profesi ini umumnya didominasi oleh wanita, saat ini semakin banyak pria yang juga menekuni pekerjaan sebagai make up artist. Bahkan, hasil riasan yang dihasilkan oleh beberapa make up artist pria sering kali dianggap lebih unggul dibandingkan dengan make up artist wanita. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks kesetaraan gender, pria juga mampu menjalani profesi make up artist dengan keterampilan yang setara dengan wanita (Ramadhani dan Kesuma, 2020).

Make Up Artist (MUA) seringkali mempelajari teknik make up melalui kursus singkat atau bahkan secara otodidak. Banyak MUA yang mengembangkan keterampilannya melalui praktek langsung, serta belajar dari tren dan teknik riasan terkini (Wahyu, 2024). Seperti Dhirman Putra, seorang Make Up Artist (MUA) terkenal dengan banyak klien dari kalangan diva, yang memulai karirnya dengan cara yang unik. Sebelumnya berprofesi sebagai fotografer di sebuah bridal, Dhirman terpaksa merias kliennya sendiri pada sebuah proyek photoshoot pernikahan setelah penata rias yang dijadwalkan tidak datang. Meskipun awalnya ragu karena tidak memiliki keterampilan make up, ia merasa percaya diri setelah melakukannya dan mulai mengikuti lomba make up yang akhirnya membawanya sukses sebagai MUA. Selama 15 tahun berkarier, Dhirman mengembangkan keterampilannya secara otodidak tanpa mengikuti kursus formal, dan kini ia juga mengajar kelas make up. (Nathania 2019).

Lalu, Nur Azizah seorang wanita asal Probolinggo, Jawa Timur yang berhasil mewujudkan impiannya menjadi seorang Make Up Artist (MUA) profesional. Sejak muda, ia memiliki minat besar dalam dunia kecantikan dan tata rias, dan pada 2021, ia mendirikan bisnis make up dengan brand sendiri, Azizah Make up. Untuk terus mengasah kemampuannya, Azizah aktif mengikuti workshop, berkolaborasi dengan sesama MUA, dan mengambil kursus make up bersertifikat pada tahun 2022. Dengan semangat dan dedikasi, ia terus belajar dan mengembangkan karirnya di dunia kecantikan (Sumiyati, 2024).

Keinginan wanita untuk tampil cantik melalui riasan sangat tinggi, tetapi tidak semua wanita mampu merias diri dengan baik dan sempurna. Oleh karena itu, mereka sering kali membutuhkan bantuan jasa make up artist untuk meningkatkan penampilan, terutama saat menghadiri acara tertentu. Kondisi ini membuka peluang bisnis yang semakin besar bagi profesi make up artist, baik untuk pria maupun wanita, di semua kalangan masyarakat di Indonesia. Di era modernisasi saat ini, isu gender menjadi perhatian di ruang publik, terutama dalam dunia pekerjaan (Nifa et al., 2021).

Semakin tingginya minat dan kebutuhan tersebut mengakibatkan semakin berkembang pula industri Make Up Artist (MUA) di Indonesia. Perkembangan ini menjadi daya tarik tersendiri bagi sebagian masyarakat yang melihat ini sebagai peluang bisnis inovatif sebagai make up artist. Make up artist merupakan salah satu kisah dari Claudya Christiani yang awalnya ingin menjadi dokter dermatologi, namun beralih ke dunia make up setelah menyadari kecintaannya pada seni. Meskipun awalnya mendapat tentangan dari orangtuanya, ia melanjutkan pendidikan di Lasalle College Indonesia dan mulai merintis karir sebagai make up artist (MUA) dengan mengambil proyek kecil selama kuliah. Seiring waktu, Claudya mengembangkan portofolio, lebih banyak bekerja untuk sesi pemotretan komersial,

dan memperluas bisnisnya dengan merekrut intern. Meski menghadapi tantangan seperti jam kerja yang tidak menentu dan tuntutan klien, Claudya berhasil mencapai kesuksesan besar, termasuk bekerja dengan public figure dan berkesempatan bertemu dengan make up artist (mua) ternama, Pat McGrath (Angelica & Dewi, 2023). Make Up Artist sering kali menunjukkan sifat perfeksionis karena tuntutan pekerjaan yang membutuhkan detail dan presisi tinggi. Karakter yang perfeksionis berdampak baik pada hasil make up yang selalu dipuji klien yang puas dengan hasilnya (Desianti, 2018). Perfeksionis, meticulous dan elegan adalah bagaimana seorang Irwan Riady menangani klien dan pekerjaan sebagai Make Up Artist (MUA) yang paling senior di antara Adi Adrian dan Marlene Hariman. Karakteristik itu menjadikannya sebagai pribadi yang unik dan membedakannya di antara sesama MUA lainnya (Redaksi, 2017).

Perfeksionisme, meskipun sering dianggap sebagai dorongan untuk mencapai standar tinggi dan kesempurnaan, ternyata berkaitan dengan sejumlah tantangan kesehatan mental. Perfeksionisme cenderung rentan terhadap kecemasan, depresi, dan kelelahan, karena pencapaian kesempurnaan yang terus-menerus dapat memicu ekspektasi yang tidak realistis dan kritik diri yang berlebihan. Namun, jika dikelola dengan baik, perfeksionisme juga dapat meningkatkan motivasi dan kinerja dalam konteks tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa harapan orang tua berperan penting dalam membentuk kecenderungan perfeksionistik, namun pendekatan yang seimbang, di mana individu dapat berusaha mencapai yang terbaik tanpa dibebani rasa keraguan diri dapat membantu mengurangi dampak negatifnya. Pendekatan yang mendorong kasih sayang terhadap diri sendiri dan penetapan tujuan yang realistis terbukti dapat meredakan beberapa tekanan yang terkait dengan perfeksionisme, serta kesehatan mental yang lebih baik. (Sohn, 2024)

Perfeksionis bisa dengan mudah disebut sebagai seniman yang terampil seperti pekerjaan yang memerlukan ketelitian (Hellmann, 2016). Maslach (2016), menekankan bahwa profesi dengan tuntutan tinggi dan tekanan untuk tampil sempurna seringkali mengalami kelelahan yang berdampak pada kualitas tidur. Orang yang memiliki kecenderungan perfeksionisme sering mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, karena pikiran yang terus bekerja secara berlebihan, kekhawatiran berlebih tentang hasil pekerjaan, serta tekanan untuk memenuhi standar yang terlalu tinggi (Harvey et. al., 2017). Perfeksionisme tidak hanya meningkatkan risiko gangguan tidur, tetapi juga memperpanjang durasi pemulihan dari stres, karena orang yang perfeksionis cenderung merasa bahwa pekerjaan mereka tidak pernah cukup baik. Hal ini menciptakan siklus ketidakpuasan yang terus-menerus, yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan, termasuk kualitas tidur (Sherry, et. al., 2020). Maslach dan Leiter (2016) menunjukkan bagaimana jadwal yang tidak teratur, tuntutan tinggi, dan tekanan dari klien dapat menyebabkan stres kronis yang berdampak langsung pada tidur. Kurangnya tidur berkualitas dapat memperburuk burnout, yang ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Assar, et. al., 2024) menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara tingkat perfeksionisme yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Universitas Khartoum, yang menemukan bahwa dua domain perfeksionisme, yaitu kekhawatiran tentang kesalahan dan keraguan terhadap tindakan, serta kekhawatiran terhadap harapan dan evaluasi orang tua, berhubungan signifikan

dengan gangguan tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur lebih banyak, dengan hampir 60% peserta dalam penelitian tersebut melaporkan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa meskipun tidak semua aspek perfeksionisme berhubungan dengan kualitas tidur, skor total perfeksionisme memiliki hubungan kecil namun signifikan dengan skor kualitas tidur. Beberapa komponen kualitas tidur yang dipengaruhi oleh perfeksionisme meliputi gangguan tidur, serta beberapa aspek lain seperti kesulitan tidur dan tidur yang terganggu. Hasil ini menunjukkan bahwa perfeksionisme yang berlebihan bisa meningkatkan tingkat kecemasan yang berdampak pada kualitas tidur, yang mempengaruhi kesejahteraan mental secara keseluruhan

Elbadawi et al., (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi, khususnya yang memiliki sifat perfeksionisme adaptif, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Perfeksionisme yang terstruktur dan berorientasi pada pencapaian dapat menciptakan rasa kontrol dan kepuasan, yang akan mendukung tidur yang lebih nyenyak dan mengurangi gangguan tidur yang disebabkan oleh kecemasan atau stres berlebihan. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh (Stricker et al., 2012) menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara perfeksionisme dan kualitas tidur. Oleh karena itu, saya buat penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dan kualitas tidur, khususnya di Kota Jakarta.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kuantitatif pada penelitian tersebut. Peneliti akan membagikan kuesioner kepada partisipan yang memiliki karakteristik yang sesuai. Peneliti akan membagikan link kuesioner kepada partisipan yang memiliki karakteristik yang sesuai. Alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian tersebut adalah laptop, smartphone, google form, microsoft excel, SPSS untuk mengolah data, dan internet. Lokasi yang digunakan adalah di Kota Jakarta manapun sesuai dengan lokasi partisipan berada saat mengerjakan kuesioner yang dibagikan oleh peneliti. Untuk kuesioner tersebut menggunakan butir-butir pertanyaan yang menggunakan skala interval Likert.

Skala yang digunakan untuk alat ukur perfeksionisme adalah Multidimensional Perfectionism Scale dari Hewitt dan Flett. Skala ini bertujuan untuk mengukur jenis perfeksionisme yang dimiliki partisipan. Menurut Hewitt dan Flett pada tahun 1991 terdapat 3 dimensi perfeksionisme, yaitu self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, dan socially prescribed perfectionism.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah salah satu alat yang umum digunakan untuk mengukur kualitas tidur. PSQI terdiri dari 17 item yang mencakup tujuh indikator, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Setiap indikator dinilai dengan skor antara 0 (tidak ada masalah) hingga 3 (masalah berat).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran Uji Normalitas Variabel

Uji normalitas data bertujuan untuk menentukan apakah sampel yang digunakan mengikuti distribusi normal. Dalam regresi linier, asumsi ini diuji melalui nilai residual yang harus berdistribusi normal. Model regresi yang baik adalah yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal, sehingga memungkinkan dilakukan pengujian statistik. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Test of Normality Kolmogorov-Smirnov dalam program SPSS. Berdasarkan tabel di bawah, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

N	237
Asymp Sig. (2 tailed)	0.200

Analisis Hipotesis

Data yang didapatkan berdistribusi normal, untuk itu selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi dengan menggunakan metode pearson. Berdasarkan tabel dibawah, menunjukan bahwa antara variabel Perfeksionisme (X1) dan Kualitas Tidur (Y) terdapat koefisien korelasi (R) sebesar 0.773 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat korelasi positif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan kuat.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Variabel Perfeksionisme dan Kualitas

Tidur Variabel	r	p	Keterangan
Perfeksionisme dan Kualitas Tidur	0.773	0.000	Korelasi positif dan signifikan

Gambaran Tambahan Data Penelitian

Gambaran Perfeksionisme Berdasarkan Data Demografis

Telah diketahui sebelumnya bahwa perfeksionisme adalah distribusi normal, oleh karena itu peneliti menggunakan uji Independent sample T-test untuk kategori jenis kelamin, kepemilikan sertifikat, keahlian, dan Kepemilikan Make Up Artist (MUA) dengan hasil yang dapat dikatakan terdapat perbedaan apabila $p < 0.05$.

Tabel 3. Analisis Data Tambahan Perfeksionisme Menggunakan Uji Independent Sample

Kategori	Sig.	Keterangan
Jenis Kelamin	0.712	Tidak ada perbedaan
Kepemilikan Sertifikat	0.861	Tidak ada perbedaan
Keahlian Make Up Artist (MUA)	0.384	Tidak ada perbedaan
Kepemilikan Make Up Artist (MUA)	0.891	Tidak ada perbedaan

Selanjutnya, untuk usia, asal, banyaknya klien yang pernah ditangani, dan pengalaman kerja, peneliti menggunakan uji One Way Anova dengan hasil yang dapat dikatakan terdapat perbedaan secara signifikan apabila $p < 0.05$.

Tabel 4. Analisis Data Tambahan Kualitas Tidur Menggunakan Uji One Way Anova

Kategori	Sig.	Keterangan
Usia	0.000	Terdapat perbedaan
Asal	0.620	Tidak ada perbedaan
Banyaknya Klien Yang Pernah Ditangani	0.827	Tidak ada perbedaan
Pengalaman Kerja	0.670	Tidak ada perbedaan

Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Data Demografis

Telah diketahui sebelumnya bahwa kualitas tidur adalah distribusi normal, oleh karena itu peneliti menggunakan uji Independent sample T-test untuk kategori jenis kelamin, kepemilikan sertifikat, keahlian, dan Kepemilikan Make Up Artist (MUA) dengan hasil yang dapat dikatakan terdapat perbedaan apabila $p < 0.05$.

Tabel 5. Analisis Data Tambahan Kualitas Tidur Menggunakan Uji Independent Sample T- test

Kategori	Sig.	Keterangan
Jenis Kelamin	0.402	Terdapat perbedaan
Kepemilikan Sertifikat	0.399	Tidak ada perbedaan
Keahlian Make Up Artist (MUA)	0.343	Tidak ada perbedaan
Kepemilikan Make Up Artist (MUA)	0.854	Tidak ada perbedaan

Selanjutnya, untuk usia, asal, banyaknya klien yang pernah ditangani, dan pengalaman kerja, peneliti menggunakan uji *One Way Anova* dengan hasil yang dapat dikatakan terdapat perbedaan secara signifikan apabila $p < 0.05$.

Tabel 6. Analisis Data Tambahan Kualitas Tidur Menggunakan Uji One Way Anova

Kategori	Sig.	Keterangan
Usia	0.001	Terdapat perbedaan
Asal	0.880	Tidak ada perbedaan
Banyaknya Klien Yang Pernah Ditangani	0.727	Tidak ada perbedaan
Pengalaman Kerja	0.735	Tidak ada perbedaan

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan kualitas tidur pada Make Up Artist (MUA) di Kota Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki oleh Make up artist (MUA) di Jakarta, semakin baik pula kualitas tidur mereka. Hal ini menunjukkan bahwa aspek-aspek perfeksionisme tertentu, seperti sifat terorganisir, disiplin, atau kemampuan untuk merasa puas dengan pencapaian pribadi, mungkin memberikan efek positif pada kondisi mental dan emosional mereka, yang pada akhirnya mendukung kualitas tidur yang lebih baik. Namun, perlu diperhatikan bahwa hubungan positif ini bisa dipengaruhi oleh jenis perfeksionisme yang bersifat adaptif (mampu memotivasi diri untuk mencapai hasil tanpa terlalu tertekan).

Hal ini sejalan dengan (Elbadawi et al., 2024) yang menyatakan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi, khususnya yang memiliki sifat perfeksionisme adaptif, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Perfeksionisme yang terstruktur dan berorientasi pada pencapaian dapat menciptakan rasa kontrol dan kepuasan, yang akan mendukung tidur yang lebih nyenyak dan mengurangi gangguan tidur yang disebabkan oleh kecemasan atau stres berlebihan. Namun, tidak sejalan dengan penelitian dari (Stricker et al., 2022), yang lebih berfokus pada perfeksionisme maladaptif, di mana tekanan berlebihan untuk sempurna justru memperburuk kualitas tidur.

Pada kategorisasi variabel perfeksionisme dan kualitas tidur masuk ke dalam kategori sedang. Perfeksionisme yang terbagi menjadi adaptif dan maladaptif, berperan penting dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Perfeksionisme adaptif ditandai oleh standar tinggi yang realistis dan positif, sementara perfeksionisme maladaptif berpusat pada rasa takut gagal dan kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan. Dalam konteks para make up artist (MUA) di Jakarta, tekanan profesional untuk mencapai hasil yang sempurna dapat menyebabkan stres dan overthinking, terutama bagi mereka yang cenderung perfeksionistik. Hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur mereka, misalnya durasi tidur yang tidak cukup atau tidur yang kurang nyenyak, meskipun mereka tidak mengalami insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Brand & Kirov (2011) menunjukkan bahwa kecenderungan perfeksionisme maladaptif dapat mempengaruhi pola tidur melalui peningkatan stres dan ketegangan mental, sedangkan perfeksionisme adaptif lebih sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih baik. Dengan demikian, MUA dengan tingkat perfeksionisme sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang masuk kategori sedang, karena keseimbangan antara tekanan kerja dan upaya adaptif mereka untuk mencapai standar tinggi.

Pada bagian data demografis seperti jenis kelamin, asal, kepemilikan sertifikat, keahlian make up, banyaknya klien yang pernah ditangani, pengalaman kerja, dan kepemilikan usaha, tidak ditemukan adanya perbedaan. Tetapi pada usia ditemukan adanya perbedaan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Zhaoyang et al., (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan menurut usia. Dalam studi yang dilakukan pada mahasiswa internasional, ditemukan bahwa perfeksionisme negatif, yang melibatkan harapan berlebihan terhadap diri sendiri, berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Kelompok usia antara 18 hingga 30 tahun menunjukkan pengaruh yang lebih besar dari perfeksionisme terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan seperti yang pertama, peneliti juga menguji beda data tambahan dari seluruh variabel seperti usia, jenis kelamin, asal, kepemilikan sertifikat, keahlian make up, banyaknya klien yang pernah ditangani, pengalaman kerja, dan kepemilikan usaha. Di bagian pertanyaan banyaknya klien yang pernah ditangani, peneliti masih belum mengetahui apakah mereka benar-benar make up artist (MUA) profesional atau masih pemula karena ada 81 partisipan yang menjawab 1-10 orang. Kedua, sampel penelitian yang hanya fokus pada make up artist (MUA) di Jakarta membuat hasilnya sulit untuk mewakili orang dari profesi lain atau kota lain.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah diteliti, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kedua variabel dengan tingkat hubungan kuat. Dalam kata lain bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara perfeksionisme dan kualitas tidur pada Make Up Artist (MUA) di Kota Jakarta. Pada analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum Make Up Artist (MUA) memiliki perfeksionisme yang tergolong sedang, begitu pula dengan kualitas tidur yang berada pada kategori sedang. Analisis untuk data tambahan pada masing-masing variabel ditemukan bahwa tidak ada perbedaan pada jenis kelamin, asal, banyaknya klien yang pernah ditangani, pengalaman kerja, kepemilikan sertifikat, keahlian, dan Kepemilikan Make Up Artist (MUA), tetapi untuk usia ditemukan perbedaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelica, G., & Dewi, B. K. (2023). Cerita Claudya Christiani membangun bisnis make up artist sejak kuliah. Kompas.com.
- Asmadi. (2010). Teknik prosedural keperawatan: Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Assar, A., Diaz, A., Lee, T., & Fletcher, K. (2024). Multidimensional Perfectionism and Sleep: The Role of Self-Compassion. *Sleep*, 47, A51.
- Blais, M., & Freeman, J. (2019). The role of the make-up artist in the entertainment industry. *Journal of Creative Arts Studies*, 12(2), 45-59.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*, 4, 425-442.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Chang, E. C. (1998). Cultural differences, perfectionism, and suicide ideation: A study of Asian Americans and Caucasian Americans. *Cognitive Therapy and Research*, 22(3), 237-254.
- Desianti, M. (2018). Mila Dewi, makeup artist dengan hasil makeup soft, manglingi dan rapi.
- Elbadawi, M. H., Mubasher, A. A., Abdulgalil, A. A., Fadul, M. H., Elameen, N. N. E., Elamin, R. M. M., Mohamed, W. A., & Alsaied, A. M. T. (2024). The relationship between perfectionism and quality of sleep: A cross-sectional study among Sudanese medical students. Faculty of Medicine, University of Khartoum.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 513- 524.
- Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Van Stolk, C. (2017). Why sleep matters – the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis. *RAND Health Quarterly*, 6(3), 11.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harvey, A. G., Soehner, A. M., Kaplan, K. A., Hein, K., & Buysse, D. J. (2017). The perils of perfectionism: Perfectionistic thinking and vulnerability to insomnia. *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 56-63.
- Hellmann, E. (2016). Keeping up appearances: Perfectionism and perfectionistic self-presentation on social media.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hidayat, A. A. (2009). Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.