

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perfeksionisme adalah sebuah usaha seseorang untuk menciptakan standar-standar yang tinggi dan usaha seseorang untuk mencapai kesempurnaan (Sand dkk., 2021). Perfeksionisme cenderung terjadi di usia remaja, yang biasanya disebabkan oleh adanya kritik diri yang tinggi, dan berkaitan dengan masalah-masalah psikologis seperti depresi, kepercayaan diri yang rendah, kecemasan, tekanan dari sekolah, sosial, dan orang tua (Levine dkk., 2018). Perfeksionisme pada masa remaja juga dapat disebabkan oleh bertumbuhnya kesadaran diri bersamaan dengan bertumbuhnya kesadaran akan penghargaan, serta standar-standar sosiokultural (Sand dkk., 2021). Penelitian yang diadakan oleh Apriani (2020) kepada siswa SMA Negeri 1 Samarinda mengungkapkan bahwa dari 81 siswa, 4 siswa memiliki kecenderungan perfeksionisme sangat tinggi, 51 siswa memiliki kecenderungan perfeksionisme tinggi, 22 siswa memiliki kecenderungan perfeksionisme sedang, dan 4 siswa memiliki kecenderungan perfeksionisme rendah. Penelitian lain yang diadakan oleh Basaria dkk. (2021) yang meneliti mengenai peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada 152 remaja mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan memiliki perfeksionisme yang tinggi.

Terdapat kelompok-kelompok yang dianggap memiliki perfeksionisme yang tinggi dibandingkan orang-orang pada umumnya diantaranya penari, dimana perfeksionisme dianggap menjadi salah satu bagian dari rutinitas mereka (Hill dkk., 2020). Penari adalah individu yang menggabungkan kemampuan fisik dan juga kognitif dalam melakukan suatu gerak tari. Selain itu, penari harus memiliki ketrampilan artistik serta fisik yang tangkas, sehingga penari mempunyai label “*performing athlete*” (atlet pertunjukan) (Dayo & Faradina, 2020). Perpaduan antara kemampuan tersebut menuntut peran seorang penari untuk dapat

mempertunjukkan keseimbangan antara karya seni (koreografi) yang indah dengan penampilan fisik yang ideal. Hal ini, bersamaan dengan penilaian yang diberikan oleh lingkungan sosial penari seperti keluarga, pelatih, dan teman sebaya, mengarah kepada kecenderungan penari untuk mendapatkan banyak prestasi, keunggulan, dan juga kesempurnaan ketika tampil (Dayo & Faradina, 2020).

Penari cenderung memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap diri dan performa mereka, termasuk keinginan untuk menjadi sempurna (perfeksionis). Keinginan ini biasanya mengarah kepada ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Eusanio dkk., 2014). Angyal (2021) mengungkapkan hal utama yang cenderung disadari dan diperhatikan penari ketika melihat diri mereka sendiri bergerak adalah kesalahannya. Mereka akan berusaha semaksimal mungkin untuk meminimalisir kesalahan tersebut kedepannya. Luca Sbrizzi, mantan *principal dancer* (penari utama) dari *Pittsburgh Ballet Theatre* mengungkapkan bahwa meskipun dirinya menerima banyak pujian atas penampilannya sebagai Pangeran Siegfried pada pertunjukan *Swan Lake*, namun hal pertama yang diingatnya atas pertunjukan tersebut adalah kesalahan-kesalahannya (McGuire, 2019). Rudolf Nureyev, seorang penari ballet legendaris, menerima banyak pujian tentang bagaimana dirinya bisa menghayati sebuah tarian dengan sedemikian rupa dan melambung sepersekian detik di udara ketika melompat, namun Ciolkovitch (dalam Nordin-Bates dkk., 2011) mengungkapkan bahwa Nureyev merasa ia tidak akan pernah puas terhadap apa yang dilakukannya. Terkadang perfeksionisme mempunyai sisi positif yaitu menjadikan penari lebih rapi dan teratur, namun terkadang hal tersebut dapat mengarah kepada penetapan standar-standar yang tidak realistis dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, sehingga dapat menimbulkan perfeksionisme yang berdampak negatif (Dayo & Faradina, 2020; Eusanio dkk., 2014). Perfeksionisme yang berdampak negatif ini terkadang dapat menciptakan masalah psikologis seperti depresi, kepercayaan diri yang rendah, kecemasan, serta ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, yang apabila semakin parah dapat mengarah kepada gangguan makan (Eusanio dkk., 2014). Ketika para perfeksionis gagal mencapai targetnya, perasaan frustrasi dan bersalah menyebabkan mereka

tenggelam dalam kesalahan mereka, dan mereka menjadi individu yang tidak produktif dan menjadi takut akan evaluasi sosial (Eusanio, 2014). Shafran (dalam Goodwin dkk., 2014) menyatakan bahwa terdapat dua elemen utama perfeksionisme, yaitu standar yang tinggi dan kritik diri. Individu yang kritikal terhadap diri sendiri dapat menimbulkan masalah-masalah psikologis apabila memiliki standar yang tidak realistis terhadap diri mereka (Goodwin dkk., 2014). Penniment & Egan (2011) mengungkapkan bahwa penari cenderung memiliki perfeksionisme yang tinggi, dan mereka yang memiliki kepribadian tersebut biasanya sering mengikuti banyak perlombaan untuk dapat membuktikan diri, baik kepada publik maupun kepada diri mereka sendiri.

Penelitian oleh Dayo & Faradina (2020) yang menyelidiki mengenai tingkat perfeksionisme pada 343 penari di Aceh menyatakan bahwa 84,5% diantaranya berada pada tingkat tinggi. Penelitian yang diadakan oleh Nordin-Bates dkk. (2011) melibatkan 250 penari elit dengan rata-rata usia 18-20 tahun dari Australia (52 penari kontemporer, 49 penari ballet), Kanada (50 penari kontemporer, 46 penari ballet), dan Inggris (25 penari kontemporer, 28 penari ballet) menyatakan bahwa 40.59% penari memiliki kecenderungan perfeksionis dan mengalami kecemasan yang lebih besar dan kepercayaan diri yang lebih rendah daripada penari lainnya. Penelitian yang diadakan oleh Cumming & Duda (2012) yang melibatkan 194 penari remaja dengan rata-rata usia 16 tahun di Inggris menyatakan bahwa 60 penari menunjukkan perfeksionisme yang melibatkan memiliki standar pribadi yang tinggi, 33 penari menunjukkan tidak adanya kecenderungan perfeksionisme, 60 penari menunjukkan perfeksionisme yang menyangkut evaluasi diri (seperti keraguan yang tinggi dalam bertindak), dan 41 penari memperlihatkan kecenderungan perfeksionisme yang menyangkut standar pribadi, ketakutan akan kesalahan, dan evaluasi diri yang tinggi.

Penelitian terdahulu mengenai perbedaan perfeksionisme pada atlet dan non atlet pernah dilakukan oleh Petisco-Rodriguez dkk. (2020) yang meneliti mengenai perfeksionisme sebagai salah satu faktor penyebab gangguan makan terhadap atlet dan non atlet. Ditemukan bahwa terdapat perbedaan perfeksionisme antara atlet

(pemain sepakbola dan pesenam) dan non atlet. Dikatakan bahwa perfeksionisme lebih tinggi pada kelompok atlet dibandingkan kelompok non atlet. Penelitian lain mengenai perbedaan perfeksionisme pada atlet dan non atlet pernah dilakukan oleh Neves dkk. (2015) yang meneliti mengenai perbedaan *body dissatisfaction*, pengaruh media, mood, dan perfeksionisme pada remaja atlet dan remaja non atlet. Hasil mengungkapkan bahwa remaja non atlet memiliki nilai perfeksionisme yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja atlet.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian mengenai perfeksionisme sudah cukup banyak dilakukan pada beberapa kelompok sampel, namun penelitian mengenai perbandingan perfeksionisme pada remaja penari dan remaja non penari atau remaja secara umum sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Padahal, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriani (2020) dan Basari (2021), remaja non penari atau remaja secara umum juga cenderung mengalami perfeksionisme. Karena dirasa penting untuk memperkaya literasi psikologi khususnya dalam hal perfeksionisme remaja penari dan non penari, maka penelitian ini perlu untuk dilakukan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dilihat dari latar belakang diatas, maka masalah penelitian yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana gambaran perfeksionisme pada remaja penari?
- b. Bagaimana gambaran perfeksionisme pada remaja non penari?
- c. Apakah terdapat perbedaan perfeksionisme antara remaja penari dan remaja non penari?

1.3 Batasan Masalah

Dilihat dari identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi ruang lingkup pada penelitian ini, yaitu perbedaan perfeksionisme remaja penari dan remaja non penari.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan perfeksionisme antara remaja penari dan remaja non penari?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan perfeksionisme antara remaja penari dan remaja non penari.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca dan juga peneliti-peneliti selanjutnya, serta menambah literatur di bidang psikologi seni tari dan olah raga estetika.

1.6.2 Manfaat Praktis

Melalui hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi dan pedoman bagi peneliti selanjutnya, juga manajemen institusi tari, praktisi kesehatan, dan psikolog di bidang seni tari ketika mengembangkan upaya intervensi atau *treatment* kesehatan mental bagi penari atau atlet-atlet estetika lainnya khususnya terkait perfeksionisme. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk remaja non penari atau remaja secara umum, dan juga lingkungan sekitar remaja seperti orang tua, teman, dan guru terkait perfeksionisme remaja non penari atau remaja secara umum.