

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan pada sebuah universitas menjadi masa-masa yang kritis bagi kehidupan individu (Saba, Bukhari, Rashid, 2018). Tidak sedikit tanggung jawab yang harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Mahasiswa itu sendiri masuk kedalam sebuah kelompok umur yang sedang mengalami tahap perkembangan *emerging adult*, dimana pada tahap tersebut mahasiswa masuk dalam periode transisi remaja menuju dewasa (Papalia, 2007). Oleh karena itu kelompok pada usia tersebut individu berada pada risiko untuk mengalami distress psikologis (Hendarto&Ambarwati dalam Curtis, 2017). Hal ini disebabkan ketidakstabilan yang dialami oleh mahasiswa dari berbagai transisi (Curtis 2010, Arnett, 2013). Beberapa peneliti menemukan distress psikologis lebih sering terjadi dan dialami mahasiswa dibandingkan dengan populasi non-mahasiswa dari jenis kelamin dan juga usia yang sama (Verger, dkk, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, mahasiswa merasa takut apabila tidak bisa menerima pembelajaran dengan baik dan mengganggu aktivitas belajar, hal tersebut dapat membuat pikiran menjadi cemas sehingga merasa tertekan secara psikologis. Mahasiswa cenderung merasa gelisah apabila mendapat info secara mendadak terlebih lagi *deadline* yang diberikan juga cepat. Selama pada masa perkuliahan mahasiswa juga terkadang merasa tidak bertenaga dan sesekali terganggu fokusnya, hal ini dikarenakan salah satunya adalah jarak tempuh yang jauh dari rumah sampai kampus. Selama menjadi mahasiswa, mereka juga terkadang merasa kesulitan tidur atau bahkan tidak merasa nyaman dalam tidurnya karena *overthinking* mengenai perkuliahan, ditambah mahasiswa biasanya berpikir terlalu kritis tentang bagaimana nanti masa depan yang akan dijalani atau masa depan yang akan datang. Mahasiswa biasanya merasa khawatir berlebihan karena berpikir bahwa tidak maksimal dalam melakukan dan mengerjakan tugas. Hal ini dapat membuat mahasiswa itu sendiri merasa tertekan secara psikologis.

Distres psikologis dapat diartikan sebagai keadaan subjektif yang dirasakan dan tidak menyenangkan yang mencakup kondisi negatif seperti kesedihan atau penderitaan mental yang melibatkan perasaan terkait dengan depresi dan kecemasan. (Husain dkk 2014; Mirowsky & Row, 2003). Distres psikologis adalah pengalaman emosional negatif yang dialami oleh individu. Individu mengartikan distres psikologis terjadi dengan cara yang berbeda. Tidak semua pengalaman negatif dapat mengakibatkan distres psikologis.

Distres psikologis pada mahasiswa menjadi masalah kesehatan utama (Morrison & O'Connor, 2005). Lebih dari 50% mahasiswa di sebuah universitas melaporkan gejala depresi setelah memulai perkuliahannya (Furr, Westefeld, McConnell, & Jenkins, 2001). Sebuah studi oleh *Australian Bureau of Statistics* pada 2018 menemukan bahwa tingkat distres psikologis jauh lebih tinggi di universitas dibandingkan dengan populasi umum. Selain itu, Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Lo (dalam Azzahra, 2017) mencatat bahwa beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh distres psikologis pada mahasiswa universitas.

Faktor yang menjelaskan penyebab terjadinya distres psikologis pada manusia salah satunya adalah perfeksionisme. Perfeksionisme sendiri merupakan sebuah gejala kepribadian yang biasanya dikenali dengan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dan menetapkan target yang sangat ambisius, juga disertai dengan kecenderungan untuk menilai diri sendiri secara berlebihan (Flett & Hewitt, 2002). Perfeksionisme dapat dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu pertama *self-oriented perfectionism*, yang merupakan bentuk tuntutan kesempurnaan dari dalam diri sendiri untuk diri sendiri. Kedua adalah *other-oriented perfectionism*, yaitu bentuk tuntutan kesempurnaan yang diarahkan kepada orang lain. Ketiga, *socially prescribed perfectionism*, yaitu keyakinan bahwa orang lain menuntut kesempurnaan pada dirinya (Hewitt dkk., 2017).

Orang yang memiliki *self-oriented perfectionism* meyakini bahwa mencoba mencapai kesempurnaan dan menjadi sempurna adalah hal yang esensial. Mereka juga memiliki standar pribadi yang sangat tinggi, tidak realistis, dan bersikap sangat kritis terhadap diri sendiri ketika mereka tidak dapat memenuhi harapan yang mereka tetapkan (Stoeber, 2015; Senra, Mereino, & Ferreiro, 2017). Mereka tidak

sanggup mengakui kelemahan dalam diri mereka sendiri (Lessin & Pardo, 2017). Menetapkan tujuan yang terlalu ambisius dan tidak realistis bisa menyebabkan seseorang merespon tujuan tersebut dengan pikiran negatif dan berulang yang terfokus pada ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian dalam mencapai tujuan atau standar yang telah mereka tetapkan (Senra, Mereino, & Ferreiro, 2017). Tindakan ini pada akhirnya dapat menyebabkan seseorang mengalami distress psikologis.

Menurut Lessin dan Pardo (2017), *other-oriented perfectionism* berorientasi dan mengacu pada perfeksionis yang mengharapkan orang lain memenuhi standar mereka yang berlebihan dan tidak realistis. *Other-oriented perfectionism* terdiri dari kesempurnaan dan keyakinan bahwa menjadi sempurna itu penting bagi orang lain (Flett & Hewitt, 1991). Jika *self-oriented perfectionism* sangat kritis terhadap dirinya sendiri dan *socially prescribed perfectionism* menganggap bahwa orang lain sangat kritis terhadap diri mereka sendiri ketika mereka gagal memenuhi standar yang mereka atau orang lain tetapkan untuk diri mereka sendiri. Ketika orang lain gagal memenuhi standar yang ditetapkan oleh individu dengan *other oriented perfectionism*, hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan, kemarahan, dan pemikiran negatif yang berulang-ulang yang disebabkan oleh “ketidaksempurnaan orang lain. Namun, pengaruh *other-oriented perfectionism* terhadap perkembangan distress psikologis belum dijelaskan secara jelas. Hal ini dikarenakan *other-oriented perfectionism* belum mendapat perhatian serupa dalam penelitian dibandingkan dengan dua dimensi perfeksionisme lainnya (Stoeber, 2015).

Socially prescribed perfectionism mengupayakan kesempurnaan dan menekankan bahwa menjadi sempurna itu penting bagi orang lain.. *Socially prescribed perfectionism* mengasumsikan bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari anda dan bahwa orang lain akan sangat kritis terhadap Anda jika Anda gagal memenuhi harapan tersebut (Stoeber, 2015). Kegagalan dalam memenuhi ekspektasi yang tidak realistis yang diyakini individu dimiliki orang lain terhadap dirinya dapat menyebabkan individu merasa putus asa, malu, marah, dan depresi (Stoeber, 2015; Senra, Mereino, & Ferreir, 2017).

Perfeksionisme telah ditemukan menjadi prediktor penting disfungsi psikologis pada populasi mahasiswa (Chang, 2006). Perfeksionisme sering dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Menurut Blatt (1995), perfeksionisme merupakan sebuah konsep yang telah mendapat perhatian akademis di negara-negara barat selama bertahun-tahun sebagai konsep yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Para peneliti telah menunjukkan bahwa perfeksionisme menyebabkan perasaan gagal, ragu, menunda-nunda, dan malu yang kronis (Bieling, Israel, & Antony, 2004).

Sebuah studi yang dilakukan Rice dan Ashby (2007) ditemukan bahwa kecenderungan perfeksionisme umum terjadi di kalangan mahasiswa. Mereka menetapkan standar kinerja yang tinggi dan memiliki harapan yang sama. Oleh karena itu, dampak yang dihasilkan juga lebih besar (Win & Naing, 2020). Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyoroti pertanyaan dan fokus utama penelitian ini yaitu apakah perfeksionisme mempengaruhi distres psikologis seseorang dan pada dimensi manakah yang lebih mempengaruhi. Meskipun beberapa perfeksionis dapat secara efektif mengatasi distres psikologis, namun sebagian besar lainnya tidak dapat mengatasi peningkatan tingkat perfeksionisme yang semakin tinggi. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki lebih jauh mengenai bagaimana pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa itu sendiri salah satunya pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

- a. Adanya tingkat perfeksionisme pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
- b. Adanya tingkat distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
- c. Terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.3. Pembatasan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, peneliti perlu membatasi lingkup masalah untuk mencapai hasil yang lebih jelas. Oleh karena itu, fokus utama penelitian ini adalah untuk meneliti pengaruh perfeksionisme terhadap distres psikologis pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang ada, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap distress psikologis pada mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh antara perfeksionisme dan distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh perfeksionisme terhadap tingkat distres psikologis yang dialami oleh mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi terutama terkait pemahaman tentang perfeksionisme dan distres psikologis, serta membantu pengembangan teori tentang perfeksionisme dan distres psikologi.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah semoga penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan memberikan wawasan tentang pengaruh perfeksionisme dan distres psikologis.

