

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

M merupakan figur publik yang banyak dikenal atas penampilannya dalam sinetron-sinetron di stasiun televisi. M dikenal sebagai orang yang rupawan, berbakat, dan profesional dalam menjalankan pekerjaannya sebagai aktris. Dalam sebuah acara *talkshow* di salah satu stasiun televisi, M menyatakan bahwa ia kerap menampilkan dirinya dengan baik-baik saja serta memendam masalah yang dimilikinya dari orang lain. Hal ini dilakukannya sebagai bentuk profesionalitas terhadap pekerjaannya. Di balik itu, M menyebutkan bahwa selama ini, ia tengah berjuang keras dalam menghadapi gangguan bipolar yang dialaminya sejak tahun 2009 (Tempo, 2021). Selama beberapa tahun, tidak ada masyarakat umum yang mengetahui hal ini, hingga M membuat klarifikasi dan menyebarkan kewaspadaan terhadap kondisi mentalnya. Kasus yang dipaparkan merupakan salah satu fenomena yang ditandai dengan adanya kesenjangan antara penampilan eksternal dengan pengalaman yang sebenarnya dialami, yakni menampilkan diri dengan positif selagi menutupi kendala yang tengah dihadapi. Fenomena ini tidak hanya relevan dalam konteks publik figur, akan tetapi individu secara umum juga dapat mengalaminya.

Dalam konteks keseharian individu, fenomena ini dapat dimanifestasikan dengan perilaku pura-pura bahagia. Hal ini ditunjukkan dengan menanggung banyak sekali tekanan, tetapi tidak menunjukkan sedikitpun tanda bahwa ia membutuhkan bantuan dan tetap menunjukkan sikap tenang (Amanda et al., 2024). Selain itu, media sosial dewasa ini digunakan untuk mengunggah foto, video, atau media lainnya yang telah menjalani proses seleksi, manipulasi, atau *editing* untuk mencapai standar ideal bagi pengguna (Fardouly et al., 2017). Pada media sosial Instagram, TikTok, dan Snapchat, proses *editing* ini difasilitasi dengan adanya fitur *filter* yang dapat meningkatkan penampilan fisik pengguna. Beberapa pengguna juga kerap menampilkan diri dengan bergaya hidup mewah, memiliki barang-barang mewah, dan bahagia, meskipun sebenarnya ia berhutang dan bekerja keras untuk tampil seperti itu (Universitas Airlangga, 2022). Kasus-kasus yang telah

dipaparkan mengimplikasikan bahwa fenomena ini dapat dialami oleh individu secara umum, serta tidak terbatas dalam konteks kehidupan sehari-hari saja, melainkan juga dalam konteks kehidupan bersosial media.

Berdasarkan kasus-kasus yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa fenomena ini memiliki karakteristik yang sama, yakni individu yang menampilkan dirinya dengan tenang, bahagia, dan menawan, padahal sebenarnya mereka mengalami banyak tekanan yang tidak ditunjukkan kepada orang lain. Fenomena ini relevan untuk terjadi dalam konteks akademik, profesional, dan interaksi sosial pada umumnya. Stanford University menyebut fenomena ini sebagai *stanford duck syndrome* atau disebut juga dengan *floating duck syndrome*. Duke University dan Princeton University populer menyebut fenomena ini sebagai *effortless perfection*, sementara University of Pennsylvania menyebut fenomena ini sebagai *penn face* (Scelfo, 2015). Untuk mempermudah pembahasan, penelitian ini akan menggunakan istilah *duck syndrome* untuk menjelaskan mengenai fenomena yang diangkat.

Fenomena *stanford duck syndrome* adalah istilah yang dipopulerkan oleh Stanford Student Affairs (2022) yang menjelaskan bahwa beberapa individu menampilkan diri layaknya seekor bebek yang mampu berenang dengan anggun dan tenang, meskipun sebenarnya bebek tersebut tengah berjuang dengan susah payah untuk mempertahankan tubuhnya agar senantiasa mengapung. *Duck syndrome* menekankan kepada fenomena ketika individu yang menampilkan dirinya dalam keadaan yang tenang, meskipun sebenarnya mereka sedang mengalami banyak tekanan. Fenomena ini tidak hanya berlaku kepada mahasiswa saja, melainkan juga pada individu yang secara konstan dituntut untuk bersikap profesional ketika berada dalam lingkungan baru (Universitas Pendidikan Nasional, 2024). Godfrey et al. (2024), mengemukakan bahwa *duck syndrome* merupakan fenomena yang berkaitan erat dengan perilaku perbandingan sosial terhadap teman sebaya. Perbandingan sosial yang negatif dapat menimbulkan perasaan inferioritas dan iri yang mengakibatkan dorongan kepada individu untuk menetapkan standar kesempurnaan yang tinggi. Dalam kata lain, fenomena *duck syndrome* memiliki kaitan dengan tuntutan kepada individu untuk menetapkan standar kesempurnaan yang tinggi.

Menurut Hewitt et al. (2003), salah satu bentuk pengekspresian interpersonal dari standar kesempurnaan yang tinggi kerap ditunjukkan dengan perilaku menampilkan diri sebagai orang yang sempurna dan secara bersamaan menyembunyikan kegagalan yang dimiliki, hal inilah yang dinamakan *perfectionistic self-presentation*. Fenomena *duck syndrome* merupakan salah satu manifestasi atau bentuk ekstrem dari *perfectionistic self-presentation* (Hewitt et al., 2017; Flett et al., 2016), yakni individu terdorong untuk senantiasa mempresentasikan dirinya sebagai orang yang sempurna selagi menyembunyikan kekurangan yang dimilikinya.

Perfectionistic self-presentation termasuk ke dalam komponen interpersonal dalam konstruk perfeksionisme yang dikemukakan oleh Hewitt et al. (2003). Individu dengan *perfectionistic self-presentation* cenderung menuntut dirinya untuk tampil sebagai orang yang sempurna dengan menutup kelemahan atau ketidaksempurnaannya. Berdasarkan Hewitt et al. (2003), *perfectionistic self-presentation* meliputi kegiatan yang secara aktif mengekspos kesempurnaan yang dimiliki untuk mendapat penerimaan dari orang lain, menyembunyikan ketidaksempurnaan yang dimiliki, dan menyembunyikan ketidaksempurnaan yang dimiliki dengan tidak diungkapkan secara verbal kepada orang lain untuk menghindari munculnya penolakan dari orang lain.

Flett et al. (2016), mengemukakan bahwa dampak dari fenomena *duck syndrome* atau *effortless perfection* memiliki dampak destruktif yang sama dengan *perfectionistic self-presentation*. Hewitt et al. (2017) mengemukakan bahwa *perfectionistic self-presentation* menimbulkan dampak negatif berupa kesulitan dalam menjalin hubungan yang dekat dengan individu lain. Perasaan inautentik yang ditandai dengan perasaan bahwa seluruh hidupnya telah dikendalikan oleh ekspektasi orang lain juga menjadi salah satu dampak negatif *perfectionistic self-presentation* (Flett et al., 2016). Presentasi diri yang tidak autentik menimbulkan perasaan kesepian, isolasi, *social disconnection* secara objektif dan subjektif (Hewitt et al., 2017), penilaian negatif mengenai diri, serta keputusan yang dapat berkontribusi pada munculnya ide dan perilaku bunuh diri (Flett et al., 2014; D'Agata & Holden, 2018). Orang yang menyembunyikan kesulitan-kesulitannya cenderung tidak akan menunjukkan bahwa ia membutuhkan bantuan orang lain dan

tenaga profesional, serta meragukan penanganan yang diberikan dalam psikoterapi (Dang et al., 2020). Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka fenomena *perfectionistic self-presentation* dapat memberikan dampak fatal kepada individu yang mengalaminya.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Hewitt et al. (2017), perkembangan *perfectionistic self-presentation* terjadi sebab adanya kebutuhan masa kecil yang tidak terpenuhi. Kebutuhan-kebutuhan ini dapat meliputi kebutuhan terhadap kasih sayang, afiliasi, dan penerimaan oleh orang tua. Riwayat penyalahgunaan dan pengabaian merupakan pengalaman-pengalaman memicu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis anak, seperti kebutuhan terhadap keamanan dan penerimaan orang tua (Glaser, 2002; Hewitt et al., 2017). Hakim & Hoque (2023) mengemukakan bahwa anggota keluarga disfungsi cenderung mengutamakan kebutuhan dan kepentingan mereka masing-masing, sehingga kebutuhan emosional anak cenderung tidak terpenuhi dengan baik. Selain itu, Roxborough et al. (2012) menemukan bahwa *perfectionistic self-presentation* dapat dipicu oleh paparan lingkungan berbahaya seperti pengalaman perundungan ketika kecil. Dalam kata lain, pengalaman menyakitkan ketika kecil merupakan salah satu antecedent dari *perfectionistic self-presentation* (Hewitt et al., 2017). Pengalaman menyakitkan ketika kecil dapat diungkapkan dalam istilah "*childhood adversity*", "*adverse childhood experiences*", "*childhood trauma*", "*early life stress*" (McLaughlin et al., 2014). Dalam penelitian ini, pengalaman negatif masa kecil menggunakan istilah *adverse childhood experiences*.

Adverse childhood experiences (ACE) merupakan sumber stres yang kuat dan berulang yang dialami individu di awal kehidupannya (World Health Organization, 2020). Menurut World Health Organization (2020), *adverse childhood experiences* mengacu kepada bentuk pengalaman kekerasan fisik, kekerasan psikologis, kekerasan seksual, pengabaian fisik, pengabaian emosional, kekerasan antar orang tua atau pengasuh, disfungsi keluarga berat seperti penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang oleh anggota keluarga, anggota keluarga yang dipenjara, gangguan mental dan tendensi bunuh diri, orang tua yang berpisah atau meninggal, hingga kekerasan kolektif, komunitas, dan teman sebaya.

Menurut data yang dilaporkan oleh Sistem Informasi Gender dan Anak (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak, 2024) pada tahun 2022 hingga 2024, jumlah korban kekerasan fisik, psikis, dan seksual di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2024, jumlah korban kekerasan fisik berjumlah 4.890 anak, kekerasan psikis berjumlah 4.838 anak, serta kekerasan seksual berjumlah 11.771 anak. Sementara itu, angka penelantaran juga dilaporkan telah mengalami tren peningkatan setiap tahun, yaitu 1.269 korban pada tahun 2022, 1.332 korban pada tahun 2023, dan 1.381 korban pada tahun 2024. Data ini mengimplikasikan bahwa angka kekerasan dan penelantaran anak di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Data ketidakberfungsian keluarga ditunjukkan dalam data yang diunggah oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang mencatat bahwa pada tahun 2021, 3.172.498 kasus atau 4,79% keluarga yang terdata mengalami konflik keluarga yang berujung kepada perceraian, serta 246.018 keluarga (0,39%) mengalami kekerasan dalam rumah tangga (Shanti, 2022). Sementara itu, Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) melaporkan data kekerasan di lingkungan pendidikan di Indonesia, yaitu 91 kasus kekerasan pada tahun 2020, 142 kasus pada tahun 2021, 194 kasus pada tahun 2022, 285 kasus pada tahun 2023, dan 573 kasus pada tahun 2024 (New Indonesia, 2024). Angka ini mengimplikasikan adanya peningkatan kasus perundungan sejak tahun 2020-2024. Berdasarkan data yang telah dipaparkan, didapatkan hasil bahwa pengalaman kekerasan fisik, psikis, dan seksual, penelantaran, disfungsi keluarga dalam bentuk perceraian dan kekerasan dalam rumah tangga, dan perundungan mengalami tren peningkatan setiap tahunnya. Peningkatan prevalensi pengalaman-pengalaman ini dikhawatirkan akan turut meningkatkan risiko kecenderungan psikopatologis dan masalah kesehatan jangka panjang kepada penduduk Indonesia.

Pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan mendatangkan banyak dampak negatif, yakni mendatangkan masalah jangka panjang pada kesehatan mental dan fisik individu (O'Neill et al., 2021; Felitti et al., 1998). Pada orang dewasa, *adverse childhood experiences* memberikan risiko berupa gangguan kesehatan kronik seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas, dan lain sebagainya (Suglia et al., 2018). Bryan (2019) menekankan bahwa paparan

pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan berkontribusi tiga kali lebih besar menimbulkan gangguan depresi, intensi bunuh diri, serta penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan terlarang. Leban (2021) mengemukakan bahwa *adverse childhood experiences* menjadi prediktor munculnya masalah terinternalisasi, seperti kecemasan dan depresi, serta masalah tereksternalisasi, seperti agresi dan kriminalitas. Dampak pengalaman tak menyenangkan yang dialami individu semasa kecil berkontribusi negatif kepada kesehatan fisik dan mental, termasuk salah satunya adalah kerentanan mengalami faktor risiko transdiagnostik (Chen et al., 2025), salah satunya adalah *perfectionistic self-presentation* (Egan et al., 2011; Hewitt et al., 2017). Meskipun demikian, penelitian mengenai dampak negatif *adverse childhood experiences* di Indonesia masih belum banyak diteliti meskipun prevalensi *adverse childhood experiences* di Indonesia memiliki peningkatan setiap tahunnya. Hal ini menimbulkan adanya urgensi dilaksanakannya penelitian mengenai hal-hal yang dapat timbul dari *adverse childhood experiences*.

Dorongan individu untuk menampilkan dirinya dengan positif selagi senantiasa menyembunyikan tantangan merupakan fenomena yang erat kaitannya dengan faktor budaya (Wang et al., 2019). Argumen ini juga didukung oleh Flett et al. (2002) yang menyatakan bahwa perfeksionisme dapat didasari oleh bagaimana individu terhubung dengan orang lain di sekitarnya. Hofstede (2011) mengemukakan bahwa negara kolektivistik cenderung mengutamakan harmoni kelompok. Hal menimbulkan tendensi perfeksionistik yang lebih tinggi sebab adanya dorongan pada individu untuk memenuhi ekspektasi-ekspektasi orang tua dan lingkungan yang dibebankan kepada dirinya (Padmanabhan & Gautam, 2025). Ketidakmampuan dalam pemenuhan ekspektasi ini dapat berakibat pada rasa malu yang dapat mengguncang harmoni kelompok terhadap kelompok lain. Maka, berdasarkan pemaparan tersebut, Indonesia cenderung memiliki latar belakang budaya yang dapat menekan individu untuk menampilkan dirinya dengan sempurna dan menutupi ketidaksempurnaan yang dimiliki untuk menjaga keharmonisan individu di dalam keluarga dan kelompok teman sebaya. Karakteristik budaya kolektif dan mengutamakan keharmonisan kelompok mampu mendorong individu untuk mengalami *perfectionistic self-presentation* (Nepon et al., 2016). Budaya

yang diadopsi di Indonesia merupakan budaya kolektif yang dapat memperkuat individu mengalami *perfectionistic self-presentation*.

Adanya tekanan untuk terlihat sempurna dan memenuhi ekspektasi lingkungan merupakan salah satu karakteristik dan problematika yang rentan dialami individu dengan kelompok usia *emerging adulthood*, atau individu dengan rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2014). Pada rentang usia ini, individu dihadapkan dengan ekspektasi yang tinggi, utamanya dalam ranah akademik, karir, dan hubungan interpersonal (Ningtias & Andriani, 2022; Shafiq et al., 2024). Tekanan yang muncul dari ekspektasi orang tua dan masyarakat mendorong *emerging adulthood* untuk menetapkan standar tinggi pada dirinya agar diterima oleh individu lain (Shafiq et al., 2024). Maka dari itu, *emerging adulthood* di Indonesia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami *perfectionistic self-presentation*. Meskipun beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *perfectionistic self-presentation* memiliki banyak dampak negatif yang menyertainya, penelitian dalam topik ini kurang banyak dieksplorasi di Indonesia, utamanya mengenai hal-hal yang dapat memicu munculnya *perfectionistic self-presentation* pada individu.

Perfectionistic self-presentation dan *adverse childhood experiences* merupakan hal yang dapat merugikan kualitas kesehatan mental individu. Data terkini menunjukkan bahwa peningkatan jumlah kasus pengalaman *adverse childhood experiences* menjadikan masyarakat Indonesia memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami dampak negatif *adverse childhood experiences* ketika mereka memasuki usia *emerging adulthood*. Salah satu karakteristik yang rentan dialami *emerging adulthood* adalah mendapat ekspektasi lingkungan eksternal yang berlebihan hingga memicu terjadinya fenomena *perfectionistic self-presentation*, yaitu *duck syndrome*. Hal ini juga didorong oleh budaya kolektif di Indonesia yang mengutamakan keharmonisan kelompok dan pemenuhan ekspektasi lingkungan. Dalam kata lain, individu yang mengalami *adverse childhood experiences* berpotensi mengalami *perfectionistic self-presentation* ketika memasuki usia *emerging adulthood*.

Upaya dalam mengeksplorasi dampak *adverse childhood experiences* terhadap *perfectionistic self-presentation* telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Chen et al. (2019) menemukan bahwa kekerasan emosional, fisik, dan seksual

berkontribusi terhadap munculnya kebutuhan individu untuk menampilkan diri sebagai orang yang sempurna. Penelitian ini juga mengungkap bahwa disfungsi keluarga menjadi prediktor dari munculnya ketidakinginan untuk menampilkan ketidaksempurnaan (*nondisplay of imperfection*). Ko et al. (2019) merangkum hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pola pengasuhan negatif seperti kontrol orang tua yang berlebihan, kurangnya kehangatan atau afeksi orang tua, serta penelantaran anak berkontribusi kepada munculnya sifat perfeksionisme pada individu. Selain itu, Roxborough et al. (2012) menemukan bahwa pengalaman perundungan mampu memberikan pengaruh terhadap munculnya *perfectionistic self-presentation*. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan hasil bahwa pengalaman *adverse childhood experiences* dapat memicu tendensi *perfectionistic self-presentation*.

Penelitian terdahulu telah menemukan sumbangsih *adverse childhood experiences* terhadap *perfectionistic self-presentation*. Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya mengeksplorasi *perfectionistic self-presentation* di negara dengan tingkat individualistik yang tinggi. Sementara itu, penelitian mengenai *perfectionistic self-presentation* belum banyak dieksplorasi di Indonesia yang mengadopsi budaya yang berbeda, yaitu kolektivistik. Penelitian ini dilaksanakan guna melengkapi kesenjangan data *perfectionistic self-presentation* dan *adverse childhood experiences* pada *emerging adulthood* di Indonesia yang cenderung terbatas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Fenomena *duck syndrome* rentan terjadi pada individu dengan kelompok usia *emerging adulthood*, yakni ditandai dengan perilaku menampilkan diri sebagai orang yang tenang dan bahagia, meskipun sebenarnya ia sedang bersusah payah menanggulangi tantangan yang sedang dihadapinya.
2. Kecenderungan memperlihatkan kesempurnaan dan menutupi kelemahan merupakan bentuk ekstrem dari *perfectionistic self-presentation*,

3. Individu dengan *perfectionistic self-presentation* merupakan individu yang rentan mengalami dampak buruk *duck syndrome*,
4. Perkembangan *perfectionistic self-presentation* dilatarbelakangi oleh adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi, pengalaman kekerasan, dan pengabaian ketika kecil.
5. Pengalaman kekerasan dan pengabaian merupakan bentuk pengalaman yang termasuk ke dalam *adverse childhood experiences*.
6. *Perfectionistic self-presentation* diasumsikan dapat berkembang dari adanya *adverse childhood experiences*.

1.3 Pembatasan Masalah

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini hanya dibatasi kepada fenomena yang dialami oleh individu dengan rentang usia 18-25 tahun. Perfeksionisme yang dibahas dalam penelitian ini mengacu kepada komponen interpersonal perfeksionisme, yaitu *perfectionistic self-presentation*. Adapun *adverse childhood experience* dibatasi menjadi pengalaman beberapa jenis perlakuan tidak tepat, kekerasan di luar rumah, dan disfungsi keluarga. Penelitian ini terfokus untuk mengetahui pengaruh *adverse childhood experiences* terhadap *perfectionistic self-presentation* pada *emerging adulthood*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, didapatkan bahwa rumusan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh *adverse childhood experiences* terhadap *perfectionistic self-presentation* pada *emerging adulthood*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari berlangsungnya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *adverse childhood experiences* terhadap *perfectionistic self-presentation* pada *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperkaya pengetahuan ilmu psikologi pada bidang perfeksionisme,
2. Memperkaya pengetahuan mengenai *adverse childhood experiences* di Indonesia,
3. Menambah pengetahuan mengenai penyebab-penyebab munculnya *perfectionistic self-presentation*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan, maka manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi *emerging adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan kesadaran *emerging adulthood* mengenai fenomena yang saat ini terjadi untuk meminimalisir potensi dampak buruk yang dapat terjadi.

2. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua atau pengasuh anak mengenai dampak buruk yang ditimbulkan dari *adverse childhood experiences*, serta menyadari urgensi pengasuhan dan pendidikan yang positif kepada anak untuk terhindar dari dampak buruk *perfectionistic self-presentation*.

3. Bagi tenaga profesional

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menginisiasi program intervensi terbaik untuk menanggulangi perfeksionisme yang dialami klien.