

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini memuat pendahuluan dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam kehidupan seorang remaja. Sebagai mahasiswa seseorang dituntut mampu beradaptasi dengan cepat. Dalam prosesnya, mahasiswa dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi secara optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non akademis (Yesamine, 2012). Beragam coping mahasiswa dalam menghadapi perubahan ini memberikan tipe yang sedikit berbeda dalam menyikapi berbagai masalah yang hadir pada tiap aktivitasnya. Permasalahan tersebut dapat membawa mahasiswa pada kondisi psikologis yang tertekan dan tidak nyaman, sehingga tekanan-tekanan tersebut dapat menyebabkan adanya psikosomatik pada mahasiswa.

Psikosomatis merupakan interaksi yang kompleks antara pikiran dan tubuh, serta menyebabkan penderita mengalami gangguan dalam fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari (Apriyani, 2018). Dalam *Diagnostic And Statistic Manual Of Mental Disorders* edisi kelima (DSM V) istilah psikosomatis disebut sebagai *somatic symptom disorders*. *Somatic symptom disorders* ditandai dengan munculnya keluhan rasa sakit pada bagian tubuh yang terjadi secara berulang kali. Hal ini membuat individu meyakini bahwa mereka memiliki suatu penyakit serius, akan tetapi seringkali tidak dapat didiagnosis secara medis (Koh, 2013). Menurut Charis dan Panayiotou (2018), gangguan *somatic* dapat diartikan sebagai sebuah kelompok gangguan-gangguan yang melibatkan gejala fisik yang tidak dapat sepenuhnya dicari penyebab atau penjelasan secara medis.

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa gejala *somatic symptom disorders* sangat umum dijumpai di pusat kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Diperkirakan lebih dari 90% kunjungan pasien ke dokter disebabkan oleh masalah kesehatan yang sebagiannya dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Hasil Riset Kesehatan Dasar atau Rikesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2022). Dilansir dari laman Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia bahwa jumlah kasus bunuh diri resmi tahun 2020 adalah sebanyak 670 dengan tingkat underreporting bunuh diri sebesar 303% dan kematian bunuh diri yang disesuaikan sebanyak 2700 (Oni et al., 2022). Dimana salah satu faktor yang menyebabkan banyaknya kasus bunuh diri adalah kurangnya akses untuk perawatan ke psikologis.

Pada bulan Juli 2022, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap fenomena *somatic symptom disorders* yang terjadi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia menggunakan *google form*. Peneliti menjangring 32 mahasiswa, berdasarkan jumlah responden, studi pendahuluan ini bersifat kasuistik karena studi pendahuluan belum mewakili jumlah mahasiswa UPI secara keseluruhan, tapi mewakili fenomena yang diangkat pada penelitian ini. Berdasarkan 32 responden, ditemukan 68% dari 32 mahasiswa mengalami gejala *somatic* yang mengganggu aktifitas mereka, dan 37% dari 32 mahasiswa mengalami gejala *somatic* selama lebih dari enam bulan, sedangkan 62% dari 32 mahasiswa mengalami gejala *somatic* kurang dari enam bulan. Gejala psikosomatis yang mereka alami adalah adanya riwayat penyakit yang tidak jelas dan tidak konsisten, gejala yang tidak pulih dengan pengobatan, adanya sensasi seperti penyakit medis, penghindaran diri dari aktifitas fisik, dan sensitif terhadap efek samping pengobatan. Dari 32 orang, 21 orang mengalami salah satu dari gejala, 5 orang mengalami 2 gejala *somatic*, 2 orang mengalami 3 gejala *somatic*, dan 2 orang mengalami 4 gejala *somatic*. Kriteria *somatic symptom disorders* pada

google form dibuat berdasarkan diagnosa pada *Diagnostic And Statistic Manual Of Mental Disorders* edisi kelima (DSM V).

Somatic relatif umum terjadi pada awal dewasa dan harus dianggap sebagai fokus penting kesehatan masyarakat. Saat memasuki dunia perkuliahan mahasiswa berada pada fase peralihan remaja menuju dewasa atau yang disebut dengan *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, yaitu usia rata-rata mahasiswa Strata-1 di Indonesia (Arnett, 2016). Pada tahap ini mahasiswa dihadapkan dengan pengalaman-pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan masa kuliah, permasalahan mengenai aturan dan ekspektasi yang berkaitan dengan karir atau pendidikan dan juga hubungan romantis. Hasil mendukung pada penelitian sebelumnya dilaporkan untuk remaja dan dewasa menunjukkan kesejahteraan mental yang lebih rendah, gejala psikologis dan *somatic* yang lebih tinggi (Worrell et al., 2021).

Menurut Bransfield dan Friedman (2019), gejala-gejala *somatic* umumnya terjadi pada individu-individu yang lebih reaktif secara emosional dan fisik dan juga pada individu-individu yang lebih rentan terhadap stres seperti mahasiswa. Mahasiswa berada pada rentang usia *emerging adulthood*, jika dilihat dari prevalensinya individu yang berada pada tahap *emerging adulthood* merupakan usia yang paling rentan mengalami distress psikologis (Geshica & Musabiq, 2017). Stres tersebut dapat diakibatkan dari tuntutan mahasiswa di perguruan tinggi dan tantangan dari perkembangan usia yang mereka hadapi. Oleh karena itu tidak jarang mahasiswa menjadi perfeksionis sebagai respon terhadap tantangan dan tuntutan yang dihadapi.

Perfeksionisme merupakan suatu disposisi kepribadian yang ditandai dengan berjuang untuk mencapai kesempurnaan dan standar pribadi yang sangat tinggi disertai dengan terlalu kritis mengevaluasi diri sendiri serta kekhawatiran tentang penilaian dari individu lain (Hill, 2004). Ciri-ciri utama perfeksionisme adalah kekhawatiran yang berlebihan tentang kesalahan dan kekurangan pribadi, tekanan lingkungan yang besar untuk menjadi sempurna, kesenjangan yang dirasakan antara

kinerja dan standar pribadi, skeptisisme yang dipaksakan, dan ketidakfleksibelan (Limburg, 2017). Studi telah menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan konsekuensi seperti stress, depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan kecanduan teknologi (Richardson et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada sejumlah Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berupa survey menggunakan *google form* pada bulan Juli 2022, yang berisi beberapa pernyataan berdasarkan item untuk mengetahui gambaran perfeksionisme pada mahasiswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari total 32 orang responden, terdapat 18 orang atau 56% cenderung memiliki ciri-ciri perfeksionisme, diantaranya yaitu 18 orang mengalami stres jika melakukan kesalahan, 4 orang memaksa orang lain untuk memiliki standar seperti dirinya, 11 orang berusaha untuk mendapatkan pengakuan orang lain, 22 orang melakukan sesuatu secara rapi dan teratur, 18 orang merasa harus tampil sempurna untuk memperoleh pengakuan dari orang tua, 27 orang merencanakan segala sesuatu dengan hati-hati sebelum mengambil keputusan, 28 orang sangat khawatir jika pekerjaan dilakukan tidak sempurna, 15 orang sensitif terhadap kritikan, 8 orang selalu memperoleh hasil yang sempurna dan standar yang tinggi, dan 28 orang merasa khawatir dengan kesalahan yang mungkin dapat dilakukan di masa yang akan datang.

Kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang mengalami stres. Stres adalah respon tubuh terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres akan memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, dan fisiologis (Mahfud & Gumantan, 2020). Sehingga stres yang ditimbulkan dari perfeksionisme juga dikaitkan dengan tekanan dan gejala kesehatan *somatic* (Flett et al., 2020). Menurut Bandura (2019), kriteria evaluasi diri yang ketat dan ekstrim menyebabkan reaksi perasaan tidak berharga dan tidak bertujuan, dan tingkat kecemasan yang tinggi, hal inilah yang pada akhirnya berpotensi mengarahkan individu perfeksionis mengalami *somatic symptom disorders*.

Penelitian sebelumnya tentang perfeksionisme dan *somatic symptom disorders* telah menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan faktor risiko untuk mengalami *somatic symptom disorders* (Flett et al., 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Yeshua et al. (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan tekanan psikosomatik. Kegagalan untuk memenuhi standar yang tinggi meningkatkan kemungkinan individu mengalami psikosomatik (Sumi dan Kanda, 2019). Mereka tidak dapat menerima 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 realistis membuat individu bereaksi dengan standar yang dipaksakan dengan pikiran negatif dan berulang yang berfokus pada ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian pencapaian tujuan atau standar yang telah mereka tetapkan (Senra et al., 2017).

Menjadi individu yang perfeksionis dibutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik. Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur aktifitas, pikiran dan perilakunya dengan usaha yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Farah et al., 2019). Carstense (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki banyak peran, sehingga tingkat regulasi diri yang harus dimiliki mahasiswa harus lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran. Menurut (Frost et al., 2022) pusat konsep perfeksionisme terletak pada penetapan standar diri yang tinggi. Sedangkan individu dengan regulasi diri yang rendah tidak memiliki target yang spesifik untuk dicapai, karena cenderung mengikuti arus tanpa mengharapkan sebuah kesempurnaan. Sehingga, individu dengan regulasi diri yang rendah dinilai cenderung kurang konsisten dalam mencapai tujuannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ochteria dan Hendri (2018) yang mengungkapkan bahwa dari 85 subjek penelitian, 45% yang memiliki nilai rendah diketahui memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah pula.

Penelitian Attardi dan Karsheki (2017) menunjukkan bahwa perfeksionisme adaptif memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan regulasi diri, dan

Anisa Bela, 2023

**PENGARUH PERFEKSIONISME TERHADAP KECENDERUNGAN SOMATIC SYMPTOM DISORDERS
DIMODERASI OLEH REGULASI DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perfeksionisme maladaptif memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan regulasi diri. Regulasi diri merupakan salah satu bentuk psikologi positif yang dipandang penting untuk diteliti karena dapat menjadi indikator kesehatan mental yang dibutuhkan individu. Regulasi diri dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi serta meminimalisir situasi yang penuh tekanan seperti stres (Laya et al., 2022).

Penelitian terdahulu melakukan *research* mengenai variabel *somatic symptom disorder* dengan variabel perfeksionisme dan ditemukan memiliki pengaruh yang dimediasi oleh keterhubungan sosial (Sihotang, 2020). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yeshua et al. (2019) tentang hubungan antara perfeksionisme dan psikosomatis yang dimoderasi oleh *self-compassion*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perfeksionisme dan psikosomatis, tekanan psikosomatis diperparah ketika tingkat perfeksionisme meningkat dengan *self-compassion* yang rendah. Penelitian tersebut merekomendasikan untuk menguji kedua variabel dengan variabel lain, dan penelitian ini juga memiliki keterbatasan terkait penggunaan sampel, dimana sampel pada penelitian tersebut kurang mewakili pada populasi laki-laki. Adanya gap berdasarkan *research* dan paparan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah variabel regulasi diri dapat memoderasi pengaruh perfeksionisme terhadap *somatic symptom disorders* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah berdasarkan uraian latar belakang pada penelitian ini adalah apakah regulasi diri dapat memoderasi pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *somatic symptom disorder* pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran regulasi diri dalam memoderasi

pengaruh perfeksionisme terhadap kecenderungan *somatic symptom disorder* pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian tambahan terkait topik perfeksionisme, *somatic symptom disorder*, dan regulasi diri. Selain itu, juga dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai perfeksionisme, *somatic symptom disorder*, dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang *somatic symptom disorder*.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung kepada penulis ataupun pembaca tentang cara mencegah terjadinya *somatic symptom disorders*.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan terapi dalam mencegah dan mengatasi *somatic symptom disorder*.