

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Papilaya dan Huliselan (2016) individu sebagai subjek pembangunan bangsa harus dididik, dibina, dan dikembangkan secara maksimal lewat pendidikan agar tercipta subjek pembangunan yang berkualitas demi kemajuan masa depan suatu bangsa, dan sarana pendidikan merupakan suatu sarana yang dimana mahasiswa dalam universitas berperan sebagai komponen. Proses pembelajaran merupakan ciri khas lingkungan dalam suatu lingkup sekolah, sehingga kegiatan belajar merupakan aktivitas pokok yang harus dilakukan oleh setiap individu yang berada dalam suatu lembaga pendidikan (Anas dan Aryani, 2014). Mahasiswa memiliki dinamika peran yang penting didalam pembangunan masyarakat, bangsa dan negara (Amri, 2016). Mahasiswa memiliki kedinamisan dan sikap ilmiah dalam melihat sesuatu berdasarkan fakta-fakta yang objektif, sistematis, dan logis (Susantoro, 2003).

Kehidupan perkuliahan di universitas merupakan salah satu fase yang sangat kritis dalam kehidupan individu (Saba et al., 2018). Hal tersebut merupakan penyebab utama mengapa mahasiswa mengalami tekanan atau stres selama berada di bangku perkuliahan (Musabiq dan Karimah, 2018). Menurut hasil penelitian Kotera et al., (2019) mahasiswa memandang masalah kesehatan mental dengan arah yang negatif dan bahwa kritik diri, belas kasih diri, dan peran mahasiswa berkesinambungan dengan kondisi mental yang tidak baik, dimana mahasiswa lebih cenderung mengkritik diri sendiri dikarenakan kebutuhan mahasiswa untuk

memenuhi standar sehingga mahasiswa secara berkesinambungan membandingkan diri dengan standar tersebut.

Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% (Habeb 2010, Koochaki 2009). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati, et al., 2019) disebutkan bahwa prevalensi stress akademik mahasiswa di Indonesia mencapai 36,7 6– 71,6%. Stres akademik sering dialami mahasiswa karena banyaknya tuntutan akademik yang terkadang melebihi kemampuan pada diri individu tersebut (Insani, 2021). Stres merupakan masalah yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan sehingga terjadi gangguan pada diri individu (Atmaja, et al., 2020). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan depresi (Rasman dan Nurdian, 2020). Tekanan akademik yang berlebihan tanpa adanya dukungan sosial yang memadai dapat meningkatkan risiko depresi di kalangan mahasiswa (Miszkurka, et al., 2010). Mahasiswa dengan tingkat kritik diri yang tinggi sering mengalami kecemasan dan depresi sebagai akibat dari ketidakpuasan mahasiswa dengan pencapaian akademik (Rice, et al., 2006).

Menurut Gilbert (2004) kritik diri adalah tindakan yang dilakukan individu dengan menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang tidak ingin diterima dalam hidup sehingga mengkritik pikiran diri sendiri yang menimbulkan depresi. Individu dengan kritik diri akan memfokuskan diri individu pada depresi, mencaci-maki, mengkritik, menyerang diri sendiri, mengalami perasaan malu, bersalah, tidak berhasil, dan perasaan tidak berharga yang kuat ketika gagal memenuhi standar

hidup yang telah ditentukan (Blatt, 1995). Kritik diri berhubungan dengan pengaruh negatif yang relatif tinggi dan pengaruh positif yang rendah (Zuroff dkk., 2016).

Menurut Gilbert dkk. (2004) kritik diri memiliki tiga aspek; *inadequate self*, *hated self*, dan *reassured self*. *Inadequate self* mengarah pada ketidakmampuan dan perasaan rendah diri dikarenakan kegagalan yang dialami, *hated self* merupakan perasaan jijik, tidak suka, dan membenci diri sendiri dengan keinginan untuk menyakiti diri, dan yang terakhir adalah *reassured self* yaitu penerimaan diri dari kekurangan yang terjadi.

Menurut Blatt & Homann (1992) Individu yang kritis terhadap diri sendiri cenderung merasa tidak mampu, tidak berharga, dan rendah diri karena pengawasan terhadap diri yang tanpa henti dan kejam. Kritik diri yang kuat secara signifikan berkaitan dengan perasaan tidak berharga, dimana individu sering menilai diri mereka sendiri secara negatif, cenderung memiliki harga diri yang rendah dan perasaan tidak berharga yang lebih kuat (Crocker dan Park, 2004). Dalam penelitian Ramadani (2022) dengan subjek mahasiswa Jakarta sebanyak 186 mahasiswa, menyatakan bahwa 83% responden memiliki tingkat membenci diri dan tidak berharga pada aspek kritik diri. Mahasiswa yang menunjukkan tingkat perfeksionisme tinggi seringkali mengalami kritik diri yang berlebihan, yang berkorelasi dengan perasaan depresi dan tidak berharga (Rice, et al., 1995).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 & 26 oktober 2023 pada 10 orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada, dan Universitas Udayana dengan jurusan psikologi, teknik elektro, sastra inggris, dan manajemen melalui aplikasi *ZOOM*, berdasarkan

dari aspek *inadequate self*, *reassured self*, dan *hated self*. Pada aspek *inadequate self*, 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan bahwa diri mahasiswa tersebut tidak memadai, ditandai dengan kalimat “saya gampang kecewa terhadap diri saya”. Pada aspek *reassured self*, 6 dari 10 mahasiswa merasa bahwa Mahasiswa mudah untuk mendukung usaha orang lain, tetapi tidak dengan dirinya. Aspek *hated self* ditunjukkan dengan kebencian mahasiswa terhadap dirinya jika hasil tidak memenuhi ekspektasi. 7 dari 10 Mahasiswa berusaha untuk mendapatkan nilai yang lebih tinggi dari teman, memaksa diri untuk melakukan banyak hal walaupun dalam keadaan lelah, dan merasakan adanya perasaan tidak berguna dan tidak berharga ketika gagal mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tindakan-tindakan tersebut seringkali membuat mahasiswa merasa stres dan cemas.

Menurut Ramadani, et al (2022) dalam kritik diri terdapat skala meyakinkan diri sendiri, harapannya aspek ini dapat membantu individu untuk melakukan introspeksi diri terhadap masalah yang sedang dialami. Dengan adanya kritik diri, individu akan lebih mengembangkan kesadaran diri, pengenalan diri, dan individu dapat belajar dari kesalahan yang telah dilakukan (Okan, 2023). Kritik diri terkadang dapat membantu individu untuk merefleksikan kegagalan yang telah terjadi dan membantu individu untuk menjadi lebih baik (Ramadani et al., 2022). Kritik diri berkaitan erat dengan tingkat motivasi terhadap pencapaian tujuan yang tinggi (Powers, et al., 2007).

Kritik diri yang tinggi berkaitan dengan tekanan psikologis di masa mendatang, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan stres (Verplanken et al., 2007, 2012). Kritik diri dapat menimbulkan pikiran, perasaan negatif, dan kritis terhadap

diri sendiri dan memunculkan perasaan tidak berharga, tidak berguna atau rendah diri (Ramadani et al., 2022). Kritik diri mempunyai efek negatif pada suasana hati dan pengaruh sehari-hari, dalam beberapa teori ditunjukkan bahwa kritik diri mungkin merupakan faktor kerentanan terhadap depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya (McIntyre, et al., 2018). Individu dengan kritik diri akan menghina, mengkritik, mengalami perasaan bersalah, malu, serta perasaan tidak berharga (Blatt, 1995).

Menurut Zuroff, et al., (1994) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kritik diri pada individu, antara lain hubungan interpersonal, penyesuaian, dan pencapaian. Individu didorong oleh rasa takut akan kegagalan dalam memenuhi pencapaian berdasarkan standar yang tinggi dan harapan orang tua (Blatt, 1995). Individu dengan perfeksionisme menetapkan standar yang tinggi bagi individu sendiri, dan mengalami rasa sakit yang amat mendalam ketika gagal mencapai standar tersebut (Silverman dalam Ratna dan Widayat, 2013). Individu merasa bahwa dirinya tidak berharga ketika gagal mencapai standar yang ditetapkan sendiri (Hamachek, 1978).

Menurut Hewitt dan Flett (1998), perfeksionisme adalah keinginan untuk mencapai kesempurnaan yang disertai dengan menetapkan standar tinggi untuk diri sendiri, menetapkan standar tinggi untuk orang lain, dan keyakinan bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan darinya. Individu dengan perfeksionisme yang tinggi sangat rentan terhadap pengaruh negatif seperti depresi dan kecemasan (Fleet, Hewitt dan Heisel, 2002). Perfeksionisme terbagi menjadi dua macam, yaitu

normal dan neurotik, dimana individu dengan perfeksionis normal menetapkan standar pencapaian dalam batas-batas keterbatasan dan kekuatan mereka.

Perfeksionisme yang normal menghasilkan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam dari usaha keras dalam melakukan sesuatu, sementara perfeksionisme yang neurotik menetapkan standar pencapaian yang lebih tinggi dari yang umumnya dapat dicapai (Aditomo dan Retnowati, 2004). Perfeksionisme yang tidak sehat dihubungkan dengan kritik diri yang tinggi, perenungan, pola pikir yang salah, dan rasa belas kasih yang rendah (James et al., 2015). Selain itu, Jang dalam Oh dan Son (2018) mengatakan bahwa perfeksionisme mengacu pada rasa tidak puas akan keberhasilan diri sendiri, sering mengevaluasi perilaku diri secara kritis, dan terlalu khawatir dengan ekspektasi serta kritik yang diberikan oleh orang lain sehingga menimbulkan ketidaksesuaian terhadap diri yang semestinya.

Menurut Karoly (1999) mengatakan bahwa individu dengan standar yang sangat tinggi cenderung mengalami gairah negatif dan kritik diri yang berkepanjangan ketika berusaha untuk mengejar tujuan hidup dikarenakan individu fokus pada kesenjangan antara realitas dan idealitas. Chamberlain dan Haaga (2001) mengatakan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan kerentanan kepribadian seperti menetapkan tujuan yang ekstrem serta keyakinan yang tidak rasional, kritik diri yang kejam, merenung, dan berfokus pada kekurangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Powers, et al., (2011) bahwa terdapat hubungan antara kritik diri dengan perfeksionisme.

Berdasarkan uraian di atas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan perfeksionisme dengan kritik diri pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disampaikan, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dengan kritik diri pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kritik diri (self-criticism) pada remaja mahasiswa sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari di bangku perkuliahan.\
- b. Secara praktis dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa lainnya dalam penulisan karya ilmiah, sebagai bahan kajian dalam pengembangan teori psikologi khususnya mengenai kritik diri (self-criticism) pada remaja mahasiswa, dan lagi penulis dapat menambah wawasan dan pengetahuan kritik diri (self-criticism) pada remaja mahasiswa.