

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang penting karena individu mulai menghadapi tuntutan kehidupan yang semakin kompleks dan beragam. Pada fase ini, individu berada dalam masa transisi dari ketergantungan menuju kemandirian, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi. Individu dewasa awal diharapkan mampu menyelesaikan pendidikan formal, memulai atau mengembangkan karier, membangun relasi interpersonal yang lebih serius, serta mengambil keputusan penting yang berdampak jangka panjang terhadap kehidupannya. Proses transisi ini menuntut individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan tanggung jawab yang semakin besar.²

Selain tuntutan perkembangan tersebut, individu dewasa awal juga dihadapkan pada harapan sosial yang tinggi terkait keberhasilan dan pencapaian. Lingkungan sosial, keluarga, serta media seringkali menampilkan standar ideal mengenai kesuksesan, seperti memiliki pekerjaan yang mapan, pendapatan yang stabil, hubungan yang harmonis, serta pencapaian pribadi yang dianggap membanggakan. Dalam masyarakat yang semakin kompetitif dan berorientasi pada pencapaian, keberhasilan

² Rafli Dwilianto, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, "mrizal1,+362.+30140-Article+Text-100807-1-4-20240623," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2024.

kerap diukur berdasarkan indikator prestasi, produktivitas, dan pencapaian tertentu. Kondisi ini mendorong individu dewasa awal untuk menetapkan target yang tinggi bagi dirinya sendiri sebagai bentuk upaya memenuhi ekspektasi lingkungan sekaligus membuktikan nilai diri.³

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berada pada fase dewasa awal, khususnya individu berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan psikologis dan sosial yang semakin kompleks. Tuntutan tersebut mencakup pencapaian prestasi akademik, penyelesaian tugas perkuliahan, pengembangan keterampilan profesional, pembentukan relasi sosial yang sehat, serta persiapan terhadap perencanaan karier dan kehidupan personal di masa depan.⁴ Lingkungan pendidikan tinggi juga cenderung menciptakan atmosfer kompetitif yang mendorong mahasiswa untuk mencapai standar keberhasilan tertentu, seperti memperoleh indeks prestasi yang tinggi, aktif dalam kegiatan organisasi, serta memiliki pencapaian non-akademik yang dianggap membanggakan.

Tingginya tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis, terutama ketika terdapat ekspektasi tinggi terhadap performa diri. Mahasiswa sering kali berusaha memenuhi tuntutan tersebut dengan menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya sendiri

³ “Hubungan antara,” 2026.

⁴ Dewi Purnama Sari, “Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup,” *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2021.

serta berupaya mencapai hasil yang dianggap sempurna. Ketidaksesuaian antara target dan hasil yang diperoleh dapat memunculkan kecemasan, ketakutan terhadap kegagalan, hingga kecenderungan melakukan evaluasi diri secara negatif. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa perfectionism merupakan fenomena yang relevan ditemukan pada populasi mahasiswa, mengingat mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang sarat dengan tuntutan pencapaian dan proses pembentukan identitas diri.⁵

Penetapan standar yang tinggi tidak selalu diiringi dengan kemampuan psikologis yang memadai untuk mengelola tekanan dan kegagalan. Ketika individu merasa bahwa dirinya harus selalu memenuhi standar ideal tersebut, muncul tekanan internal yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Salah satu bentuk respons terhadap tekanan ini adalah munculnya *perfectionism*. *Perfectionism* pada dewasa awal seringkali berkembang sebagai upaya untuk mencapai pengakuan, menghindari kritik, atau mempertahankan harga diri di tengah tuntutan sosial yang tinggi.⁶

Perfectionism tidak hanya dimaknai sebagai keinginan untuk melakukan sesuatu dengan baik, tetapi juga mencakup kecenderungan menetapkan standar yang sangat tinggi, ketakutan berlebihan terhadap kesalahan, serta kecenderungan melakukan evaluasi diri secara keras ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Individu dengan

⁵ Badratun Nafis, Sri Nurhayati Selian, and Universitas Muhammadiyah Aceh, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Ciri Kepribadian Perfeksionis," 2026.

⁶ Katerina Koutra, Chrysi Mouatsou, and Sofia Psoma, "The Influence of Positive and Negative Aspects of Perfectionism on Psychological Distress in Emerging Adulthood: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion," *Behavioral Sciences*, 2023.

perfectionism cenderung menilai keberhargaan dirinya berdasarkan capaian dan performa, sehingga kegagalan sering dipersepsikan sebagai bukti ketidakmampuan diri. Penelitian menunjukkan bahwa *perfectionism*, khususnya yang bersifat maladaptif, memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan stres pada kelompok dewasa awal.⁷ Hal ini menunjukkan bahwa *perfectionism* dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang serius apabila individu tidak mampu mengelola tuntutan dan ekspektasi terhadap dirinya secara realistis.

Pada konteks kehidupan sehari-hari, *perfectionism* pada dewasa awal jarang muncul hanya dalam satu aspek kehidupan. Sebaliknya, kecenderungan ini seringkali meluas ke berbagai domain secara bersamaan. Individu dapat bersikap perfeksionistik dalam bidang akademik, pekerjaan, relasi sosial, serta dalam menilai penampilan dan citra diri. Kondisi ini dikenal sebagai *multiple perfectionism*, yaitu kecenderungan perfeksionistik yang muncul dalam beberapa dimensi kehidupan secara simultan. *Multiple perfectionism* membuat individu merasa bahwa setiap peran yang dijalani harus dilakukan secara sempurna tanpa ruang untuk kesalahan.⁸

Individu dengan *multiple perfectionism* cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar karena tuntutan kesempurnaan tidak hanya berasal dari satu sumber, tetapi dari berbagai aspek kehidupan yang saling berinteraksi. Ketika individu gagal memenuhi standar di salah satu

⁷ *Ibid.*

⁸ *Ibid.*

aspek, kegagalan tersebut dapat memengaruhi penilaian diri secara keseluruhan. Akibatnya, individu menjadi sulit menerima kesalahan dan kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan berkembang. Penelitian menunjukkan bahwa bentuk *perfectionism* yang menyeluruh ini berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional, menurunnya kepuasan hidup, serta berkurangnya kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.⁹

Kondisi ini menjadi semakin kompleks karena masa dewasa awal merupakan periode yang secara emosional relatif belum stabil sepenuhnya. Individu masih berada dalam proses pembentukan identitas diri dan sistem nilai personal.¹⁰ Ketika *perfectionism* mendominasi cara individu memandang dirinya, muncul risiko terbentuknya pola pikir yang kaku dan tidak adaptif, seperti pemikiran hitam-putih, *overgeneralization*, dan *self-criticism* yang berlebihan. Pola-pola ini dapat memperkuat siklus tekanan psikologis dan menghambat kemampuan individu untuk menikmati proses perkembangan secara sehat.

Fakta empiris mengenai kecenderungan perfectionism pada dewasa awal juga ditemukan melalui wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa individu dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara, subjek menunjukkan adanya kecenderungan menetapkan standar yang tinggi terhadap diri sendiri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi. Salah satu

⁹ *Ibid.*

¹⁰ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *American Psychologist*, 2000.

subjek menyatakan bahwa dirinya merasa harus selalu memperoleh hasil terbaik dan merasa kecewa secara berlebihan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Subjek juga mengungkapkan adanya rasa takut dianggap gagal oleh lingkungan apabila tidak mampu memenuhi ekspektasi tertentu.

Hasil wawancara lainnya menunjukkan bahwa beberapa individu dewasa awal cenderung melakukan evaluasi diri secara keras ketika melakukan kesalahan. Salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering membandingkan pencapaiannya dengan orang lain, merasa tertinggal, serta sulit menerima kondisi ketika tidak mampu mencapai target yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya perasaan cemas, tertekan, dan kelelahan emosional karena adanya tuntutan untuk selalu tampil sempurna di berbagai aspek kehidupan. Selain itu, hasil wawancara awal juga menunjukkan rendahnya sikap penerimaan diri ketika menghadapi kegagalan. Beberapa subjek mengaku lebih sering menyalahkan diri sendiri dibandingkan mencoba memahami kondisi yang sedang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-compassion* pada sebagian dewasa awal masih relatif rendah, sehingga individu lebih rentan terjebak pada pola pikir perfeksionistik yang maladaptif. Temuan empiris tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *multiple perfectionism* pada dewasa awal merupakan fenomena yang nyata dan relevan untuk diteliti lebih lanjut, khususnya terkait pengaruh *self-compassion* terhadap kecenderungan tersebut.

Saat menghadapi tuntutan yang tinggi dan kegagalan yang tidak dapat dihindari, individu dewasa awal membutuhkan kemampuan psikologis yang dapat membantu mereka bersikap lebih adaptif terhadap diri sendiri. Salah satu kemampuan yang dinilai penting dalam konteks ini adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merujuk pada sikap menerima dan memahami diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan, tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Sikap ini memungkinkan individu untuk tetap menghargai dirinya meskipun hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan.

meskipun hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan.

Self-compassion mencakup kesadaran bahwa kesalahan dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang umum, sehingga individu tidak merasa terisolasi atau rendah diri ketika mengalami kegagalan.¹¹ Dengan *self-compassion*, individu dapat memandang pengalaman negatif secara lebih seimbang dan realistis, tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Hal ini sangat relevan bagi dewasa awal yang sedang menghadapi berbagai tantangan perkembangan dan tekanan sosial secara bersamaan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi

¹¹ Kristin D Neff, "Self-Compassion : Theory , Intervention," 2023a.

cenderung memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, serta sikap yang lebih fleksibel dalam menghadapi kegagalan. Dalam konteks Indonesia, penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, yaitu kondisi krisis perkembangan yang sering ditandai oleh kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian terhadap masa depan.¹²

Selain itu, *self-compassion* juga terbukti berperan dalam menurunkan tekanan emosional dan risiko ideasi bunuh diri pada dewasa awal yang menghadapi pengalaman hidup yang penuh stres.¹³ Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang penting dalam melindungi individu dewasa awal dari dampak negatif tekanan psikologis yang berlebihan. Dengan kata lain, *self-compassion* berpotensi membantu individu menghadapi tuntutan hidup tanpa harus terjebak dalam pola evaluasi diri yang merusak.

Hubungan antara *self-compassion* dan *perfectionism* masih memerlukan kajian yang lebih mendalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan *self-compassion* sebagai faktor pelindung yang melemahkan dampak negatif *perfectionism* terhadap masalah psikologis, seperti depresi dan kecemasan.¹⁴ Namun, penelitian yang secara langsung

¹² Universitas Udayana, "Peran Self-Compassion terhadap Kecemasan pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis," 2025.

¹³ Mayang Ayu and Angelita Sari, "Pengaruh Self-Compassion terhadap Suicidal Ideation pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orang Tua The Effect of Self-Compassion on Suicidal Ideation in Early Adults Experiencing Parental Divorce Abstrak," 2025.

¹⁴ Kristin D Neff, "Self-Compassion : Theory , Intervention," 2023a.

menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism*, khususnya pada populasi dewasa awal di Indonesia, masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai hubungan ini penting untuk menjelaskan bagaimana *self-compassion* dapat memengaruhi cara individu menetapkan standar, menilai pencapaian, serta merespons kegagalan di berbagai aspek kehidupan.

Keterbatasan penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental dewasa awal. Penelitian yang mengkaji *self-compassion* sebagai variabel yang secara langsung memengaruhi *multiple perfectionism* diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari kecenderungan perfeksionistik. Dengan memahami peran *self-compassion*, dapat diketahui bagaimana individu dewasa awal dapat mempertahankan motivasi berprestasi tanpa harus mengorbankan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini memiliki nilai teoretis karena dapat memperkaya kajian mengenai *self-compassion* dan *perfectionism* dalam konteks perkembangan dewasa awal, khususnya terkait dengan dinamika *perfectionism* yang bersifat multidimensional. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis dan program psikoedukasi yang

bertujuan membantu dewasa awal mengurangi *perfectionism* yang maladaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh tuntutan dan ekspektasi yang tinggi terhadap pencapaian diri. Tekanan untuk berhasil dalam berbagai aspek kehidupan mendorong individu dewasa awal menetapkan standar yang tinggi, yang dalam beberapa kasus berkembang menjadi kecenderungan *perfectionism*. *Perfectionism* yang bersifat maladaptif ditandai oleh ketakutan terhadap kesalahan, evaluasi diri yang keras, serta kesulitan menerima kegagalan, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

Pada banyak individu dewasa awal, *perfectionism* tidak hanya muncul dalam satu aspek kehidupan, tetapi meluas ke berbagai domain secara bersamaan, seperti akademik atau pekerjaan, relasi sosial, dan citra diri. Kondisi ini dikenal sebagai *multiple perfectionism* dan dapat meningkatkan tekanan psikologis karena individu merasa harus tampil sempurna dalam berbagai peran. Sementara itu, dewasa awal membutuhkan kemampuan psikologis yang adaptif untuk menghadapi tuntutan tersebut, salah satunya adalah *self-compassion*. Meskipun penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor pelindung terhadap masalah psikologis, kajian yang secara khusus meneliti pengaruh *self-compassion*

terhadap *multiple perfectionism* pada dewasa awal di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, hubungan antara *self-compassion* dan *multiple perfectionism* menjadi permasalahan penting yang perlu diteliti.

Berdasarkan uraian tersebut, identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Tinggi tuntutan pencapaian pada masa dewasa awal dapat memunculkan kecenderungan *perfectionism* yang maladaptif.
2. *Perfectionism* pada dewasa awal tidak hanya muncul pada satu aspek kehidupan, tetapi berkembang menjadi *multiple perfectionism* dalam berbagai dominan.
3. *Multiple perfectionism* berpotensi meningkatkan tekanan psikologis karena individu merasa harus memenuhi standar kesempurnaaan dalam berbagai peran sekaligus.
4. Individu dewasa awal membutuhkan kemampuan psikologis yang adaptif untuk menghadapi tekanan tersebut, salah satunya melalui *self-compassion*.
5. Penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal di Indonesia masih relatif terbatas.

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada individu dewasa awal. *Self-compassion* diposisikan sebagai variabel independen dan *multiple perfectionism* sebagai variabel dependen. *Self-compassion* dibatasi pada tiga komponen utama,

yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, sedangkan *multiple perfectionism* dibatasi pada kecenderungan perfeksionistik dalam beberapa domain kehidupan, meliputi akademik atau pekerjaan, relasi sosial, serta penilaian terhadap diri dan citra diri. Subjek penelitian dibatasi pada individu dewasa awal berusia 19–30 tahun yang berdomisili di Indonesia, dengan fokus utama pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung angkatan 2022. Penelitian ini juga melibatkan sejumlah mahasiswa dari perguruan tinggi lain di luar UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai bagian dari populasi dewasa awal untuk memperluas variasi karakteristik responden tanpa mengubah fokus penelitian. Penelitian dilakukan dalam periode yang disesuaikan dengan jadwal penyusunan skripsi. Penelitian dilakukan dalam periode yang disesuaikan dengan jadwal penyusunan skripsi. Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori, pengumpulan data melalui kuesioner, serta analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini akan mengkaji apakah terdapat pengaruh *self-compassion*

terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal?.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian dengan tema Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Multiple Perfectionism* pada Masa Dewasa Awal, diharapkan memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan mental dewasa awal. Penelitian ini memperkaya kajian mengenai *self-compassion* sebagai faktor psikologis yang berpengaruh terhadap *multiple perfectionism*, yaitu kecenderungan perfeksionistik yang bersifat multidimensional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai peran *self-compassion* dalam memengaruhi cara individu dewasa awal menetapkan standar diri dan merespons kegagalan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji dinamika

perfectionism dan *self-compassion* dalam konteks perkembangan dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa dan individu dewasa awal, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya *self-compassion* dalam mengelola standar diri yang tinggi dan mengurangi kecenderungan *perfectionism* yang maladaptif. Bagi dosen dan praktisi psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan materi pembelajaran, psikoedukasi, serta intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dewasa awal. Selain itu, bagi institusi pendidikan dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perancangan program pendampingan dan promosi kesehatan mental yang mendukung perkembangan dewasa awal secara adaptif dan berkelanjutan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam ranah psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan mental, dengan fokus pada individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Secara konseptual, penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh *self-compassion* terhadap

multiple perfectionism. *Self-compassion* dipahami sebagai sikap individu dalam memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan dan kegagalan, yang mencakup aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sementara itu, *multiple perfectionism* dibatasi pada kecenderungan perfeksionistik yang muncul secara simultan dalam beberapa domain kehidupan, meliputi akademik atau pekerjaan, relasi sosial, serta penilaian terhadap diri dan citra diri. Secara subjek, penelitian ini difokuskan pada individu dewasa awal dengan rentang usia 19-30 tahun yang berdomisili di Indonesia. Penelitian tidak mencakup kelompok usia lain, seperti remaja atau dewasa madya, sehingga hasil penelitian hanya dapat digeneralisasikan pada kelompok dewasa awal.

Dari sisi metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner yang mengukur *self-compassion* dan *multiple perfectionism*, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial, khususnya analisis regresi linier sederhana. Penelitian ini tidak membahas intervensi, pendekatan kualitatif, maupun variabel lain di luar *self-compassion* dan *multiple perfectionism*. Dengan penetapan ruang lingkup tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang fokus dan mendalam mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada masa dewasa awal, sesuai dengan tujuan penelitian yang

telah dirumuskan.

G. Penegasan Variabel

Untuk mempermudah pemahaman dalam memahami judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Multiple Perfectionism* pada Masa Dewas Awal” maka penulis akan memaparkan definisi istilah konseptual dan secara operasional agar menghindari adanya kesalahan persepsi pada penelitian ini. Beberapa penegasan variabel yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penegasan Konseptual

a. *Self-Compassion*

Kristian Neff mendefinisikan bahwa *self-compassion* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap welas asih dan menerima kelemahan diri ketika menghadapi kegagalan atau situasi sulit, serta menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi.¹⁵ Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mampu mengelola emosi negatif dengan lebih adaptif, menunjukkan ketangguhan psikologis, dan memiliki

¹⁵ Madeleine Ferrari et al., “Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs,” *Mindfulness*, 2019.

risiko lebih rendah terhadap tekanan mental.¹⁶

b. *Multiple Perfectionism*

Multiple perfectionism merujuk pada kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang tinggi dan menunjukkan sikap perfeksionistik secara simultan dalam berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan model Multidimensional *Perfectionism* dari Hewitt dan Flett, *perfectionism* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *self-oriented perfectionism* (standar tinggi yang ditetapkan untuk diri sendiri), *other-oriented perfectionism* (standar tinggi yang ditetapkan terhadap orang lain), dan *socially prescribed perfectionism* (persepsi bahwa orang lain menuntut kesempurnaan dari diri individu). Dalam konteks *multiple perfectionism*, ketiga dimensi ini dapat muncul secara bersamaan dan memengaruhi berbagai domain kehidupan, seperti akademik atau pekerjaan, relasi sosial, serta penilaian terhadap diri dan citra diri.¹⁷

2. Penegasan Operasional

a. *Self-Compassion*

Self-compassion dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dewasa awal untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari

¹⁶ İbrahim Hakkı Karakuş et al., “Self-compassion, emotion regulation, and resilience as predictors of psychological well-being in fibromyalgia patients: a cross-sectional study,” *Rheumatology International*, 2025.

¹⁷ Loredana Benedetto, Stefania Macidonio, and Massimo Ingrassia, “Well-Being and Perfectionism: Assessing the Mediational Role of Self-Compassion in Emerging Adults,” *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2024.

pengalaman manusia yang universal, serta mampu menyikapi pengalaman negatif secara seimbang tanpa melakukan kritik diri secara berlebihan. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Kristin Neff.

Pemilihan teori *self-compassion* dari Neff didasarkan pada relevansinya dengan karakteristik masa dewasa awal yang sering dihadapkan pada tuntutan pencapaian, evaluasi diri, tekanan sosial, serta ketidakpastian dalam perkembangan identitas. Konsep *self-compassion* dipandang sesuai untuk menjelaskan kemampuan individu dalam menerima kekurangan diri tanpa melakukan kritik diri secara berlebihan, sehingga berpotensi menjadi faktor protektif terhadap kecenderungan perfeksionisme maladaptif. Selain itu, teori ini menekankan aspek penerimaan diri dan regulasi emosi yang relevan dengan dinamika psikologis dewasa awal.

Instrumen ini digunakan karena telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi untuk mengukur tingkat *self-compassion* secara komprehensif. *Self-compassion* diukur berdasarkan tiga dimensi utama yaitu, *Self-kindness* kemampuan memperlakukan diri dengan baik ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. *Common humanity*, yaitu kemampuan memahami bahwa pengalaman gagal dan tidak sempurna merupakan bagian dari pengalaman manusia.

Mindfulness, yaitu kemampuan menyadari pengalaman negatif secara seimbang tanpa melebih-lebihkan atau menghindarinya.

Responden memberikan jawaban menggunakan skala *Likert* sesuai dengan kondisi yang dialami. Skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat *self-compassion* individu dengan kategori tinggi apabila skor berada di atas mean empiris, rendah apabila skor berada di bawah mean empiris. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* individu. Sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah kemampuan individu dalam menerima dan memperlakukan dirinya secara adaptif ketika menghadapi tekanan. Penggunaan variabel ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis dan membantu individu menghadapi tuntutan perkembangan secara lebih adaptif.

b. *Multiple Perfectionism*

Secara operasional, *multiple perfectionism* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai skor yang diperoleh responden pada instrumen *Multidimensional Perfectionism Scale* (MPS) berdasarkan model Hewitt dan Flett. Pemilihan teori *perfectionism* dari Hewitt dan Flett didasarkan pada kesesuaiannya dengan fenomena perfeksionisme pada masa dewasa awal yang bersifat kompleks dan muncul dalam berbagai konteks kehidupan. Individu

dewasa awal sering menghadapi tuntutan akademik, relasi sosial, pembentukan identitas, serta ekspektasi lingkungan yang dapat memunculkan standar tinggi terhadap diri sendiri maupun tekanan sosial untuk tampil sempurna. Oleh karena itu, model multidimensional dipilih karena dianggap lebih komprehensif dalam menjelaskan berbagai bentuk *perfectionism* dibandingkan pendekatan unidimensional yang hanya menekankan satu aspek perfeksionisme.

Instrumen ini mengukur tiga dimensi utama, yaitu:

1. *Self-oriented perfectionism*, yaitu kecenderungan menetapkan standar tinggi terhadap diri sendiri.
2. *Other-oriented perfectionism*, yaitu kecenderungan menetapkan standar tinggi terhadap orang lain.
3. *Socially prescribed perfectionism*, yaitu keyakinan bahwa orang lain menuntut individu untuk selalu sempurna.

Penelitian ini dianalisis pada beberapa domain kehidupan dewasa awal meliputi akademik, relasi sosial, dan penilaian terhadap diri dan citra diri. Responden memberikan jawaban menggunakan skala *Likert* sesuai tingkat kesesuaian dengan kondisi yang dialami. Skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat multiple perfectionism individu dengan kategori tinggi apabila skor berada di atas mean empiris, rendah apabila skor

berada di bawah mean empiris. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi kecenderungan multiple perfectionism individu. Sebaliknya, semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah kecenderungan individu menetapkan standar perfeksionistik pada berbagai aspek kehidupan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perfectionism multidimensional berkaitan dengan tekanan psikologis, penurunan kesejahteraan psikologis, serta meningkatnya stres akademik pada kelompok dewasa awal dan mahasiswa.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami dan menelusuri setiap bagian penelitian, disusunlah sistematika penulisan sebagai panduan dalam membaca keseluruhan isi penelitian yang terbagi menjadi tiga bagian, yakni bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir. Bagian awal terdiri dari: halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel, daftar lampiran. Bagian utama (inti), bagian utama yang terbagi menjadi menjadi tiga bab, masing-masing bab terdiri dari sub-sub bab, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN, bab ini memaparkan mengenai sub bab latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, kegunaan

penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel dari konseptual maupun operasional, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI, bab ini membahas teori-teori yang relevan tentang *self-compassion*, *multiple perfectionism*, dan dewasa awal penelitian terdahulu, kerangka teori, serta hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN, bab ini berisi rancangan dan rencana penelitian, yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data serta tahapan penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN, bab ini memaparkan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan dan analisis data. Pembahasan dalam bab ini meliputi deskripsi karakteristik responden, penyajian data hasil penelitian, hasil uji instrumen penelitian, hasil uji prasyarat analisis, serta hasil pengujian hipotesis mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *multiple perfectionism* pada dewasa awal.

BAB V PEMBAHASAN, bab ini berisi pembahasan mendalam mengenai hasil penelitian yang telah diperoleh. Hasil analisis diinterpretasikan dan dikaitkan dengan teori-teori yang relevan, hasil penelitian terdahulu, serta kondisi empiris yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *multiple perfectionism* pada dewasa awal. Pada bab ini juga dijelaskan makna temuan penelitian serta implikasinya dalam konteks

psikologi perkembangan dan kesehatan mental.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN, bab ini merupakan bagian akhir dari inti penelitian yang memuat kesimpulan berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan penelitian, serta saran yang ditujukan bagi peneliti selanjutnya, lembaga pendidikan, maupun pihak-pihak terkait yang dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi psikologis dan kajian ilmiah lebih lanjut.