

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia selalu menginginkan dirinya berada dalam kondisi yang sehat, baik sehat fisik maupun sehat jiwanya, karena kesehatan merupakan faktor penting yang mempengaruhi seseorang dalam menjalani hidupnya. Dalam memasuki milenium baru orang dituntut untuk semakin kreatif dan inovatif agar tidak tertinggal dari yang lain. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesatnya menuntut kemampuan seseorang untuk menguasainya. Ditambah dengan jumlah penduduk yang banyak, menyebabkan kompetensi di segala bidang semakin ketat dan berat. Keadaan masyarakat yang beraneka ragam, yaitu adanya berbagai tuntutan yang kadang-kadang saling bertentangan akan berpengaruh pada manusia yang hidup didalam masyarakat tersebut. Padahal tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam komunitas tersebut. Ditambah lagi oleh adanya tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri yang biasanya tidak bisa diatasi dengan mudah sehingga akan mempengaruhi kondisi manusia itu juga.

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri akan berproses dengan lancar dan dapat mengatasi tekanan-tekanan yang menimpanya. Namun seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengalami stres, yaitu suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 1997). Stres ini menjadi faktor pemicu

munculnya keluhan-keluhan fisiologis seseorang yang berulang-ulang, seperti pusing, sakit perut, keringat dingin, jantung berdebar-debar, sesak nafas, dan sejuffIM *keluhan fisik biimya fMartaniah, 1994*).

Pada usia mahasiswa merupakan suatu usia yang penuh semangat dan cita-cita, akan tetapi untuk mencapainya bukan merupakan sesuatu yang mudah karena banyak rintangan dan tantangan yang harus dihadapi dan harus diselesaikan. Salah satu cita-citanya adalah untuk mendapatkan prestasi secara maksimal seperti menguasai ilmu pengetahuan, ketrampilan dan kedudukan serta status yang baik di mata masyarakat. Akan tetapi suatu kenyataan yang dihadapinya tidak sebagaimana yang diharapkan karena harus bejuang menghadapi berbagai rintangan dan tantangan dengan penuh kesabaran dan ketekunan. Di pihak lain tuntutan dan pemberian tanggung jawab masyarakat dan orang tua terhadap para mahasiswa merupakan suatu beban yang dirasa cukup berat, sehingga keadaan ini akan dapat menimbulkan suatu tekanan atau stres pada mahasiswa. Bagaimana seseorang mengatasi stres tergantung pada banyak hal, antara lain adalah penilaian individu terhadap stressor, pengalaman dalam menghadapinya, pengetahuan akan konsekuensinya, dan evaluasi terhadap biaya yang mungkin muncul. Ada beberapa bentuk penyesuaian yang dianggap menguntungkan dalam mengatasi stres tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bentuk penyesuaian yang dianggap paling menguntungkan bagi dirinya dalam menghadapi stressor yaitu secara langsung menghadapi sumber stressornya, akan tetapi ada yang menghadapinya dengan jalan lari untuk sakit dan ini

merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri yang sering digunakan untuk menghindari diri dari rasa tanggung jawab (Schnieders dalam Hadjam, 1989).

Beberapa wawancara yang peneliti lakukan pada bulan Oktober-November 2000 pada beberapa mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Indonesia, mereka rata-rata menyatakan bahwa berbagai keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar-debar, badan terasa lemas, insomnia, nyeri punggung, sering kali menyertai kondisi mahasiswa setiap dihadapkan pada masalah yang cukup menekan, seperti menghadapi ujian, banyak tugas, presentasi, kebanyakan aktivitas kelembagaan yang menguras energi dan pikiran ataupun aktivitas di luar yang melelahkan. Para mahasiswa ini merasa bahwa penyakit tersebut sangat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Akibatnya mereka mengalami keengganan dan tidak mempunyai motivasi untuk melakukan aktivitas ketika gangguan itu muncul. Bahkan mereka rela melakukan "drop" atau melepas mata kuliah yang mereka ambil untuk menghindari munculnya perasaan-perasaan sakit tersebut.

Menurut Weekes (1991), seorang mahasiswa yang merasakan gejala-gejala seperti sakit kepala, perut mulas, tangan berkeringat, jantung berdegub kencang, ia kurang dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga dapat mengganggu kegiatan akademik mereka.

Hasil penelitian pada pelajar dan mahasiswa di Surabaya, disimpulkan bahwa somatisasi atau memanfaatkan tubuh (*soma*) untuk tujuan tertentu dialami oleh semua subyek, dalam bentuk gugup (*nervous*) ketika dihadapkan pada sesuatu yang menekan. Menurut mereka biasanya terjadi pada saat, 33,6% pada saat harus

tampil didepan orang banyak, 21,9% pada saat menghadapi ujian, 10,5% ketika ada masalah. Cara meresponnya pun bermacam-macam, dan hasilnya 52,4% merespon dengan berkeringat ketika dihadapkan pada suatu persoalan, 29,7%, merespon dengan gemetar, 14,2%, merespon dengan sakit perut, dan sisanya 3,7% gelisah (Jawa Pos, 2001).

Beberapa kondisi di atas merupakan beberapa gejala yang umum diderita oleh individu yang mengalami somatisasi. Menurut Ford (dalam Indrayanti, 2000) somatisasi adalah suatu proses pemanfaatan tubuh (soma) yang digunakan untuk tujuan-tujuan psikologis atau untuk pencapaian-pencapaian pribadi. Bootzin dkk (1993) mendefinisikan somatisasi sebagai sejumlah keluhan fisik yang telah menetap selama beberapa tahun dan menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis tetapi tidak ada dasar fisik yang dapat ditemukan. Salah satu jalan mengatasi stres secara tidak langsung adalah dengan menjadi sakit atau melalui keluhan-keluhan fisik, misalnya somatisasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Guze dkk, menghasilkan data bahwa hampir 1% wanita di Amerika Serikat menderita gangguan somatisasi dalam hidupnya (APA dalam Comer, 1992). Pencetusnya kadang tidak disadari dan individu sering cenderung hanya mengobati keluhan fisiknya.

A1 Bachri (Kompas, 1999) membenarkan bahwa sering kali orang tidak menyadari adanya masalah dalam dirinya, karena masalah itu sudah sedemikian akrabnya sehingga menyatu dengan kehidupannya.

Memasuki kehidupan sebagai mahasiswa merupakan masa transisi antara masih tergantungnya individu kepada orangtua dan kemandirian status serta identitas yang harus diraih (Heison dan Moane, dalam Bukit, 2000). Ini juga menandakan terjadinya transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal.

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Direktorat Kemahasiswaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi serta Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan (Depdikbud, dalam Partosuwido, 1992) menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia mempunyai ciri-ciri antara lain: kurang percaya diri, kemampuan akademik rendah, dorongan berprestasi dan motif belajar yang tidak tinggi, hasrat mencapai status dan motif berkuasa lebih tinggi daripada dorongan berprestasi dan motif belajarnya, tidak memiliki jangkauan ke depan dan kemampuan bertindak kurang konkrit. Sifat-sifat tersebut tidak didukung peranan dan fungsi mahasiswa sebagai kelompok pemikir dalam suatu negara yang sedang membangun.

Kondisi tersebut sering membuat individu berada dalam keadaan tertekan. Seseorang akan bereaksi dengan kemampuan, pandangan serta permasalahan saat menghadapi hambatan bagi tujuan yang ingin dicapai. Menurut Lazarus (1976) reaksi yang ditimbulkan berupa tingkah laku neurotis, patologis, bentuk-bentuk penyesuaian diri yang sehat serta cara-cara pengatasan masalah yang *konstruktif*.

Penelitian Andu (1993) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal tidak atau jarang menggunakan somatisasi atau memanfaatkan tubuh (*soma*) untuk tujuan tertentu karena mereka berperilaku asertif. Penelitian Andu ini memberikan

suatu gambaran tentang pengaruh perilaku asertif sangat baik terhadap pengurangan penggunaan somatisasi.

Suatu hal yang diduga berperan penting untuk mengatasi keadaan diatas salah satunya dengan menumbuhkan rasa percaya diri seseorang. Philips mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor yang mengurangi keinginan seseorang untuk menggunakan somatisasi (Ford, dalam Indrayanti, 2000). Karena kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usaha sendiri (Tosidkk, 1990). Orang yang percaya diri tinggi akan dapat bersikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asa ataupun menghindari dari keadaan tersebut tetapi justru akan berusaha mencari jalan keluar.

Akan tetapi individu sering mengalami hambatan dalam kepercayaan dirinya sehingga dapat menimbulkan penggunaan somatisasi. Manifestasi hambatan kepercayaan diri tersebut dikemukakan oleh Amanah (1993) dengan ciri-ciri yaitu: merasa tidak aman, tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu, dan pemalu jika tampil dihadapan orang banyak, membuang-buang waktu dalam membuat keputusan, pengecut, serta cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah. Masalah kurangnya kepercayaan diri banyak dialami khususnya oleh para remaja (Afiatin dan Andayani, 1998). Selanjutnya dijelaskan bahwa kurangnya rasa percaya diri pada remaja disebabkan oleh faktor-faktor psikologik dan sosiologik. Faktor psikologik berkaitan dengan dengan masa

perkembangan remaja yang sedang mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Masa ini disebut sebagai masa krisis identitas sehingga remaja merasa ragu-ragu dan canggung terhadap peran yang disandangnya. Keadaan ini diperberat oleh adanya pandangan orang tua atau orang dewasa lain bahwa remaja belum mampu mengatasi masalahnya sendiri, sehingga hal ini akan memperlemah rasa percaya diri.

Faktor sosiologik yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada remaja berkaitan dengan tuntutan sosial di luar diri remaja. Pada umumnya orang tua dan guru lebih memberikan perhatian dan penghargaan pada remaja dengan prestasi akademik yang baik (Sukarti, dalam Afiatin dan Andayani, 1998). Dalam kenyataan jumlah remaja yang mempunyai prestasi akademik yang baik (tinggi) relatif lebih sedikit dari pada remaja dengan prestasi akademik yang biasa (sedang). Tuntutan lingkungan yang selalu menekankan agar remaja berprestasi akademik yang tinggi akan dapat menimbulkan perasaan-perasaan kurang berhasil pada diri remaja, meskipun mungkin mereka memiliki prestasi yang baik di bidang lain. Apabila perasaan kurang berhasil ini terus menghantui remaja maka hal ini akan dapat menghambat atau mengurangi rasa percaya diri remaja.

Hal ini disebutkan oleh Natawidjaja (dalam Afiatin dan Andayani, 1998) bahwa kehidupan dalam masyarakat yang senantiasa berubah menuntut individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan suasana baru, berbagai konflik, berbagai pilihan yang harus dipilihnya secara tepat. Hal ini menyebabkan individu senantiasa dituntut untuk membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam

hidupnya. Dipihak lain, karena tantangan dan konflik serta pilihan yang dihadapinya sangat beragam dan banyak, individu cenderung untuk kurang percaya diri dalam mengambil keputusan yang penting. Individu terutama remaja senantiasa merasa ragu-ragu terhadap keputusannya dan hal ini akan melemahkan rasa percaya dirinya, sehingga memunculkan tekanan dalam dirinya dan dapat menimbulkan somatisasi.

Oleh karena itu seseorang harus memiliki keberanian yang dilandasi oleh rasa percaya diri, tanpa rasa percaya diri, sulit bagi seseorang melakukan eksplorasi untuk menemukan identitas dirinya. Afiatin dan Andayani (1998) mengemukakan bahwa adanya rasa percaya diri yang memadai akan menyebabkan seseorang tidak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, punya filsafat hidup sendiri, dan mampu mengembangkan motivasinya. Ia juga akan sanggup belajar dan bekerja keras guna mencapai kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya. Kinsey (dalam Afiatin dan Andayani, 1998) menyatakan orang yang mengalami rasa percaya diri yang baik cenderung lebih mudah meraih keberhasilan. Individu yang mudah meraih kesuksesan akan lebih sedikit mengalami tekanan, sehingga tidak mudah mengalami somatisasi.

Penelitian-penelitian tentang somatisasi dan tentang kepercayaan diri telah banyak dilakukan diantaranya, penelitian yang dilakukan oleh Hadjam (1989), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat somatisasi antara pria dan wanita pada mahasiswa, secara signifikan. Akan tetapi tetap ada perbedaan jika dilihat

nilai reratanya, yaitu bahwa rerata mahasiswi lebih tinggi dari pada mahasiswa, hal ini memberikan petunjuk bahwa emansipasi nampaknya telah memberikan pengaruh terhadap gambaran mengenai perempuan. Penelitian yang dilakukan Andu (1993), yang mengaitkan antara perilaku asertif dengan somatisasi, menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara perilaku asertif dengan somatisasi, maksudnya semakin tinggi perilaku asertif seseorang selalu diikuti dengan kecenderungan somatisasi yang rendah, demikian sebaliknya. Penelitian lain dilakukan oleh Indrayanti (2000), yang mengaitkan antara berfikir positif dengan somatisasi, menemukan adanya hubungan yang negatif antara berfikir positif dengan somatisasi, maksudnya tingginya nilai berfikir positif selalu diikuti rendahnya somatisasi pada diri individu dan sebaliknya. Penelitian lain yaitu Adi (Haryanto, 2001) ada hubungan negatif antara keteraturan shalat dengan kecemasan. Hal ini berarti bahwa semakin seseorang rajin melakukan shalat teratur berarti akan semakin rendah kecemasannya, kaitannya dengan penelitian ini berarti ada aspek religius dalam mengurangi kecenderungan negatif dalam hal ini somatisasi. Penelitian tentang kepercayaan diri yang dilakukan Siska (1996), menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal dan tidak ada perbedaan kecemasan komunikasi interpersonal yang signifikan antara subyek perempuan dan laki-laki. Penelitian lain dilakukan Safriyani (2000), yang mengaitkan kepercayaan diri dengan kematangan beragama, hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kematangan beragama dengan kepercayaan diri seseorang, hal itu menunjukkan

bahwa nilai-nilai variabel kematangan beragama secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan pada nilai-nilai variabel kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian diatas, baik yang bersifat teoritis maupun hasil-hasil penelitian, penulis mengambil sebuah kesimpulan bahwa kepercayaan diri dan somatisasi merupakan variabel yang mempunyai korelasi negatif. Namun demikian, hal tersebut tentu saja perlu dibuktikan secara empirik. Apakah benar ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan somatisasi?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan somatisasi. Semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin rendah tingkat somatisasi seseorang, semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi tingkat somatisasinya.

C. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan sumbangan dalam pengembangan teori dibidang psikologi. khususnya psikologi klinis yang mempunyai kaitan langsung dengan penelitian ini.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memecahkan masalah yang berhubungan dengan gejala-gejala somatisasi sehingga dapat dilakukan upaya pengatasan dengan cara yang benar dan tidak merugikan baik bagi diri sendiri maupun bagi pihak lain.