

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan individu yang tadinya berada pada tahapan remaja memasuki tahapan usia dewasa. Menurut Santrock (2012) dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-25 tahun. Pada wanita, usia dewasa awal merupakan usia ketika perkembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, 2011). Secara kognitif, individu mulai dapat berfikir interpretatif. Tahap usia dewasa awal pada wanita juga merupakan masa ketika individu mulai membuat keputusan-keputusan secara mandiri berkaitan dengan permasalahan keuangan, pendidikan atau pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain (Santrock, 2011). Hurlock (1993) berpendapat bahwa individu yang memiliki penampilan menarik cenderung mendapatkan dukungan sosial. Menurut Coopersmith (1967) individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

Self-esteem berpeluang mengalami fluktuasi pada masa remaja, namun cenderung mulai naik ketika masuk pada masa dewasa. *Self-esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta yakin kehadirannya diperlukan di dunia ini. Individu yang memiliki *self-esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan berharga (Tambunan, dalam Wardhani 2009). *Self-esteem* pada saat masa dewasa awal akan meningkat dan cenderung stabil sampai dewasa akhir, tetapi pada kenyataannya ada suatu saat *self-esteem* juga dapat menurun (Shaffer 2005). Hal ini sejalan dengan temuan tentang *self-esteem* yang menunjukkan

peningkatan di sepanjang rentang kehidupan sampai sekitar usia 60-70 tahun yang akan mengalami penurunan (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002). Hurlock (1993) mengatakan bahwa *self-esteem* tidak hanya dipengaruhi oleh pertambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh penampilan fisik, hubungan dengan keluarga dan kelompok, pada masa dewasa awal akan mengalami beberapa perubahan minat, yaitu salah satunya minat individu terhadap penampilan. Menurut (Purnamasari, 2015) penampilan merupakan hal yang utama bagi wanita dewasa. Menurut Melian (dalam Fakhrunnisa, 2018) pada masa dewasa awal, wanita memiliki perhatian yang besar terhadap hal-hal yang berhubungan dengan daya tarik fisik.

Maslow (dalam Alwisol, 2016) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu hal yang masuk dalam hirarki kebutuhan manusia dan harus terpenuhi. Maslow menemukan bahwa setiap individu memiliki dua kategori kebutuhan akan *self-esteem* yaitu (1) *self-esteem* meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, dan kebebasan. (2) *self-esteem* dari orang lain meliputi pengakuan, penerimaan, perhatian, kedudukan, nama baik, serta penghargaan. Individu yang merasa kurang puas pada dirinya sendiri akan mengakibatkan individu tersebut kurang percaya diri, dan kemudian muncul rasa ketidakbahagiaan dan tidak bebas. Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang mungkin lebih kurus, lebih cantik, lebih populer, lebih kuat dan mendapatkan nilai-nilai yang lebih bagus, maka individu mulai menganggap dirinya lebih inferior (lebih rendah) dari pada yang lain.

Menurut Coopersmith (dalam Susanti, 2012) *self-esteem* merupakan evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan,

kesuksesan, keberartian, dan keberhargaan. Aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967) terdiri dari: (1) Kekuatan (*power*), yang berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi, mengontrol, dan mengendalikan orang lain di samping mengendalikan diri sendiri. (2) Keberartian diri (*significance*), yang berarti adanya kepedulian, perhatian, afeksi, dan penilaian yang diterima individu dari orang lain. (3) Kebajikan (*virtue*), yang berarti kepatuhan terhadap standar moral, etika yang ada di masyarakat, ditandai dengan kepatuhan untuk menjauhi larangan, dan melakukan apa yang diperbolehkan. (4) Kompetensi (*competence*), yang berarti sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai dengan keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas dan pekerjaan dengan baik.

Tingkat *self-esteem* individu dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, bangga dan puas akan dirinya sendiri, dapat menerima diri seutuhnya dan juga menghargai dirinya. Penerimaan diri seutuhnya berarti menerima dan menghargai diri sendiri tanpa bergantung pada apapun, merasa nyaman dengan apa yang dilakukan, dan tidak mempermasalahkan kekurangan yang dimiliki. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung mengabaikan umpan balik negatif, menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia), lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif), berusaha untuk melakukan sesuatu agar kapasitas dirinya meningkat, dapat mengambil keputusan dengan cepat dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.

Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, merasa terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan, membesar-besarkan peristiwa negatif yang dialami, cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan, menghindari pengambilan resiko, serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.

Masalah *self-esteem* rendah dapat menuju pada masalah kesehatan mental dan emosional yang mengakibatkan permasalahan psikologis seperti *anxiety*, depresi, dan hilangnya kepercayaan diri (Muhith, 2015). Menurut Manna, dkk (2016) pengalaman depresi dan *anxiety* individu dapat merusak konsep diri dan secara berkala dapat menurunkan *self-esteem* individu. Depresi lebih banyak pada wanita daripada pria (Albert, 2016). Pada tahun 2010 prevalensi global tahunannya masing-masing adalah 5,5% dan 3,2%, 1,7 kali lebih besar pada wanita (Whiteford HA, Degenhardt L, Rehm J, et al, 2013). Depresi dua kali lebih umum pada wanita muda dibandingkan pria (usia 14-25 tahun), tetapi rasio ini menurun seiring bertambahnya usia (Albert, 2016). Oleh karena itu, berdasarkan data tersebut, maka besar kemungkinan bahwa wanita yang dilaporkan mengalami depresi juga sekaligus memiliki *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Hastuti (2018) yang mengatakan bahwa *self-esteem* pada wanita dewasa awal paling tinggi adalah dikategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) kepada mahasiswi di salah satu Universitas di Malang yang memiliki rentang usia 21 tahun

sampai 23 tahun dengan menyebarkan kuisioner *self-esteem* menunjukkan hasil sebagian besar data *self-esteem* para subjek yang diteliti berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 65,6%, sedangkan 39,86% berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian ini paling banyak pada kategori sedang, peneliti menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* sedang menunjukkan ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan dan kebermaknaan diri yang bersifat positif tetapi hal ini tidak sebaik individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi.

Peneliti juga melakukan wawancara awal untuk mendukung hasil penelitian sebelumnya dengan menggunakan aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967). Wawancara dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2020 dengan 6 wanita dewasa awal berusia 21-23 tahun. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 4 dari 6 orang bermasalah dengan *self-esteem*. Aspek *power*, 4 subjek merasa belum mampu mengontrol dirinya sendiri serta mempengaruhi dan mengontrol orang lain. Subjek merasa bahwa dirinya belum dapat mengontrol diri karena sering kali membiarkan emosi lebih menguasai serta keadaan *mood* yang kurang stabil.

“Aku udah nyoba sebisaku tapi aku tu gabisa karena jujur aku itu orangnya gampang emosi, jadi aku bakalan emosi kalau aku gagal. Ga cuma itu, aku juga butuh motivasi sama apresiasi ketika aku itu lagi melakukan pekerjaan, karena aku takut dimarahin jadi aku milih untuk menyerah tiap kali aku kerja yang menurut aku ga bisa aku selesaikan”. (Hani, 20)

Dilihat dari aspek *virtue*, 4 subjek belum benar – benar menaati nilai moral, etika dan aturan-aturan yang ada dalam masyarakat. Subjek mengatakan sering melanggar peraturan yang ada di rumah, seperti sering tidak mengindahkan saat orang tua menyuruh subjek, jarang membantu orang tua subjek, dan sering pulang terlambat karena main dengan teman dekat subjek. Subjek juga mengungkapkan bahwa kerap kali lengah dengan norma yang berlaku. Dilihat dari aspek

significance, 4 subjek menyatakan bahwa keberartian individu dalam lingkungan adalah suatu hal yang penting karena hal tersebut menunjukkan bahwa subjek berarti bagi sebagian masyarakat. Subjek mengatakan bahwa subjek merasa diremehkan oleh orang lain, terutama oleh keluarga subjek sendiri. Subjek merasa kurang dipedulikan dan kurang dianggap di dalam keluarga dan lingkungan rumah subjek. Saat di sekolah pun subjek merasa sedikit dihargai hanya dengan teman terdekat subjek. Selain itu, teman terdekat subjek, subjek merasa kurang dipedulikan oleh teman sekelas subjek yang lain. subjek memilih untuk sedikit menjaga jarak dengan lingkungan sosial karena merasa kemampuannya tidak dibutuhkan. Dilihat dari aspek *competence*, 4 subjek mengatakan bahwa subjek merasa belum mampu untuk mencapai apa yang dicita-citakan atau diharapkan. Hal ini dikarenakan subjek belum sepenuhnya memahami kemampuan yang dimilikinya serta subjek merasa belum mampu memahami diri sendiri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti diketahui keempat subjek merasa yang bermasalah dengan *self-esteem* kesulitan dalam menyampaikan pendapatnya. Subjek malu dalam menyampaikan pendapatnya, lebih memilih diam bahkan tak jarang subjek merasa putus asa akan kehidupannya dan menjauh dari lingkungan sosialnya, sedangkan 4 dari 6 subjek yang bermasalah dengan *self-esteem* merasa kesulitan dalam mengidentifikasi kemampuan yang dimiliki. Selain itu, subjek tidak berperan secara aktif di lingkungan sosialnya sehingga membuat subjek tidak percaya diri. Terlebih ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga subjek mengaku sulit mengendalikan emosi sehingga sangat berpengaruh dikemudian hari. Hal ini sesuai dengan karakteristik *self-esteem* rendah menurut (Febrina, dkk 2018), individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak puas akan dirinya, berkeinginan untuk menjadi

orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan merusak *self-esteem*nya (terganggu oleh kritik orang lain dan lebih emosional saat mengalami kegagalan), cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif, cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif.

Menurut Griffith, Parson, dan Hill (2010) ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan faktor risiko utama yang mempengaruhi pembentukan *self-esteem* yang rendah, depresi dan gangguan perilaku. *Self-esteem* yang rendah dan *body dissatisfaction* di awal kehidupan telah ditemukan dapat memprediksi berbagai hasil permasalahan kesehatan yang dapat merugikan di kemudian hari, termasuk diet yang tidak sehat, perilaku tidak teratur makan, tekanan psikologis, dan hal-hal negatif lainnya (Johnson dan Wardle, 2006). Hubungan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction* secara keseluruhan memiliki hubungan yang kuat (Thompson dan Smolak, 2001).

Body dissatisfaction menjadi perhatian karena meningkat di kalangan remaja dan dewasa awal (Thompson dan Smolak, 2001). *Body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya (Hall, 2009). *Body dissatisfaction* dapat dilihat dari penilaian individu terhadap bagian-bagian tubuhnya seperti berat badan, tinggi badan, dan bagian-bagian tubuh lainnya. Menurut Sejcova (2008) *body dissatisfaction* sebagai pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran individu tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* ini terjadi karena individu memiliki penilaian tersendiri terhadap bentuk tubuh yang ideal, sehingga apabila individu tidak memiliki tubuh ideal seperti yang diinginkannya maka individu tersebut akan merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan

sosial. Paxton dkk (2006) juga menyebutkan bahwa *body dissatisfaction* dapat mempengaruhi *self-esteem* individu.

Individu yang menderita *body dissatisfaction* cenderung memiliki *self-esteem* rendah dan tidak memiliki *coping stress* yang baik (Hatata, Awaad, & Refaat, 2009). Hal tersebut sesuai dengan sebuah studi yang telah menemukan bahwa penurunan *self-esteem* berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* (Abell & Richards, 1996; Gleason, Alexander & Somers, 2000). Duchesne, Dion dkk (2016) menunjukkan bahwa persepsi negatif tentang tubuh individu memiliki efek menurunkan *self-esteem*, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan psikologis. Ketika individu tidak menghargai dan memandang dirinya negatif serta kurang menerima keadaan yang dimiliki, maka individu tersebut cenderung membentuk ketidakpuasan terhadap diri dan tubuh yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian tersebut, *body dissatisfaction* dapat diasumsikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem* wanita dewasa awal. Oleh karena itu, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem* pada wanita dewasa awal?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Esteem* pada Wanita Dewasa Awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya temuan psikologi tentang *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada wanita dewasa awal. Penelitian ini diharapkan

dapat dipakai sebagai tambahan informasi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang psikologi mengenai *body dissatisfaction* dan *self-esteem*.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber sumbangan pemikiran untuk subjek penelitian ini yaitu wanita dewasa awal tentang *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada wanita dewasa awal