

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Individu masa dewasa awal saat ini mudah merasakan cemas atas berbagai masalah atau tugas yang dihadapi (Putra dkk., 2016). Menurut Hurlock (2013) awal masa dewasa berada pada usia 18 sampai 40 tahun. Santrock (2012) mengatakan bahwa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, berada pada rentang usia antara 18 hingga 25 tahun. Pada tahapan perkembangan dewasa awal ini meliputi eksplorasi pribadi atas nilai, ide, dan tujuan hidup yang individu adopsi untuk mendefinisikan diri sendiri (Schwartz dkk., 2013). Berdasarkan survei BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2021, indeks kebahagiaan pada usia ini berada pada 71,92, lebih rendah dari indeks kebahagiaan pada usia dewasa tengah (25-40) yang berada pada indeks 72,39.

Tugas perkembangan pada masa dewasa awal berpusat pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapat suatu pekerjaan, memilih seorang pasangan, belajar hidup berkeluarga, menerima tanggungjawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 2013). Penting untuk individu dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya, agar dalam kehidupannya tidak mengalami masalah yang berarti dan akan merasa bahagia menjalani kehidupan dimasa selanjutnya (Putri, 2018). Ketika tugas-tugas perkembangan yang menuntut identitas diri mengalami kendala, maka akan menimbulkan tekanan psikis pada individu dewasa awal dan menjadikan hidupnya

tidak bahagia (Putra dkk., 2016). Tidak semua individu baik laki-laki ataupun wanita dapat memenuhi semua harapan dalam penguasaan tugas perkembangan pada dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Yue, Jiang, Arjan, & Jia, (2017) dengan menggunakan 5648 subjek dengan rentang usia 17 sampai 28 tahun menghasilkan bahwa wanita lebih mudah merasa bahagia namun juga lebih rentan terhadap gejala depresi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, mengungkapkan bahwa indeks kebahagiaan wanita lebih rendah daripada laki-laki, yakni berada pada indeks 71, 25. Wanita memasuki masa dewasa awal memiliki beberapa kriteria dan tantangan perkembangan yang harus dipenuhi, termasuk memperoleh kemandirian finansial dan karir yang memungkinkan untuk memenuhi banyak kebutuhan hidup. Memenuhi tuntutan karir dan beradaptasi dengan peran baru sangat penting bagi wanita dalam perkembangan dewasa awal mereka (Smith dkk., 1998). Keberhasilan dalam memenuhi tuntutan perkembangan tersebut akan menghasilkan kebahagiaan dan berujung pada keberhasilan dalam mencapai tugas perkembangan pada fase berikutnya, sebaliknya jika individu gagal memenuhi tuntutan perkembangannya akan menyebabkannya ketidakbahagiaan dan akan mengganggu tugas perkembangan masa depan (Putri, 2018)

Beberapa individu dapat bahagia karena hal-hal sederhana, tetapi ada juga yang menganggap hal-hal sederhana itu terasa biasa saja. Lyubomirsky (2008) mendefinisikan kebahagiaan sebagai perasaan positif yang sering muncul, kepuasan hidup yang tinggi, dan jarang memunculkan perasaan negatif. Carr (2013) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologi yang

positif, ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Kebahagiaan bukan hanya sekedar emosi, kebahagiaan adalah perasaan psikologis dari emosional, penerimaan dan rasa senang yang secara umum ditunjukkan dengan emosi yang positif, berperilaku kerja positif, dan memaknainya (Fordyce, 1983).

Menurut Lyubomirsky & Lepper (1999) kebahagiaan ditentukan berdasarkan kriteria-kriteria subjektif yang dimiliki individu. Menurutnya, instrumen kebahagiaan ini bersifat unidimensional, berupa penilaian secara global mengenai keseluruhan hidup tentang apakah dirinya bahagia atau tidak bahagia. Bagaimana individu mengkarakterisasikan dirinya menggunakan peringkat absolut dan relative terhadap teman sebaya, serta sejauh mana gambaran deskripsi tentang dirinya yang bahagia dan tidak bahagia.

Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim (2017) melakukan penelitian menggunakan sebanyak 2.324 peserta dari 8 negara yaitu Amerika, Brazil, China, Jerman, Ghana, Israel, Polandia dan Singapura yang menilai bahwa seseorang yang bisa meluapkan emosinya dapat menimbulkan kebahagiaan dan rasa puas dalam dirinya. Peneliti sendiri telah melakukan wawancara pada hari Kamis, 07 Oktober 2021, kepada sepuluh wanita dewasa awal yang berusia 19-24 tahun (Santrock, 2012). Menurut beberapa narasumber, dirinya selalu merasakan cemas, sedih, kecewa, mudah marah, serta jarang mengalami perasaan senang. Hal ini disebabkan karena subjek merasa kesulitan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan di fase perkembangannya saat ini. Selain itu, sebagian subjek lainnya mengatakan bahwa terkadang subjek merasa belum sepenuhnya bahagia karena selalu merasa kurang

terpenuhi kebutuhan psikologisnya. Dari data tersebut, didapatkan hasil dari sepuluh wanita dewasa awal ini terdapat delapan subjek bermasalah dalam tingkat kebahagiaannya.

Biasanya individu yang bahagia mampu menilai tingkat pengaruh positif dan negatif dirinya selama periode waktu tertentu atau mampu untuk menilai kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Karakteristik individu yang bahagia dan tidak bahagia berbeda dalam tingkat dan cara respons mereka terhadap informasi perbandingan sosial untuk melindungi kesejahteraan dan harga dirinya (Lyubomirsky & Ross, 1997). Seseorang yang bahagia akan menunjukkan perasaan senang, tidak merasa khawatir berlebih, berfikir optimis, meminimalkan perasaan negatif, serta membiasakan diri untuk mengembangkan hubungan dengan lingkungan disekitarnya. (Fordyce, 1983). Sebaliknya, individu yang tidak bahagia umumnya mudah mengalami kecemasan, berperilaku agresif, serta memunculkan disonansi dengan memutuskan bahwa apa yang dirinya pilih dan terima biasa-biasa saja, tetapi dirinya merasa buruk ketika melakukan penolakan (Lyubomirsky dkk., 2006)

Hurlock (2013) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, diantaranya yaitu kesehatan, daya tarik fisik, status dan jenis pekerjaan, tingkat emosional, realisme dari konsep diri dan kepribadian. Faktor yang ingin digali lebih mendalam kaitannya dengan kebahagiaan pada wanita dewasa awal adalah faktor daya tarik fisik serta realisme dari konsep diri. Daya tarik fisik merupakan salah satu alasan seorang individu diterima oleh orang lain. Melalui daya tarik fisik, kebahagiaan dapat diraih (Hurlock, 2013). Sedangkan

realisme dari konsep diri itu sendiri merupakan inti pola kepribadian yang mempengaruhi berbagai bentuk sifat, seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis, berkaitan dengan keyakinan dan keberhargaan dirinya (*self esteem*) (Hurlock, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Swami dkk., (2015) pada wanita barat, yang hasilnya menyatakan sebanyak 89% wanita menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya yang mayoritas 84,1% ingin menjadi kurus dan menunjukkan korelasi positif dengan kebahagiaan. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Wanita memiliki kecenderungan untuk lebih peduli terhadap perubahan fisik daripada laki-laki (Gatti dkk., 2014). Menurut Qaisy (2016) bahwa pada awalnya, wanita hanya kurang puas pada bagian tubuh tertentu yang kemudian membuat mereka mengalihkan fokus ke orang lain, biasanya mereka berfokus pada berat badan, ukuran payudara, jerawat dan bentuk tubuh.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) *body image* memiliki lima aspek penting, yaitu: (1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yang berarti penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan. (2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yaitu mengukur perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha individu untuk memperbaikinya. (3) *Body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), yaitu kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu seperti wajah, rambut, paha, pinggul, serta penampilan secara keseluruhan. (4) *Overweight preoccupation* (kecemasan

menjadi gemuk), yang menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari. (5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya.

Menurut Cash (2012) munculnya *body image* terjadi karena perspektif masyarakat yang menciptakan standar bentuk tubuh ideal, individu yang menilai bentuk tubuhnya cenderung akan mempengaruhi kepuasan terhadap penampilan dirinya sendiri. Ketika individu mampu menerima kondisi dalam tubuhnya dan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, maka ia akan merasa bahagia. Wanita memiliki kecenderungan untuk lebih peduli terhadap perubahan fisik daripada laki-laki (Gatti dkk., 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulani (2019) menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif sebesar 24,3% terhadap kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

Ketika individu memiliki *body image* yang positif maka akan menggambarkan adanya kepuasan pada penampilan fisik, dan sebaliknya jika individu memiliki *body image* yang negatif maka akan menggambarkan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya (Gatti dkk., 2014). *Body image* yang negatif menunjukkan seseorang akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuhnya, membandingkan tubuhnya dengan orang lain, merasa cemas tentang tubuhnya sehingga menjadi sulit menerima tubuhnya apa adanya, lebih peka terhadap kritik orang lain, responsive terhadap pujian dan pesimis. Dengan demikian, semakin individu merasa puas pada penampilan tubuhnya sendiri maka individu tersebut akan merasa lebih bahagia.

Selain *body image*, salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang ialah realisme dari konsep diri, yaitu berkaitan dengan keyakinan dan keberhargaan atas dirinya (*self esteem*) (Hurlock, 2013). Rosenberg (1965) mendefinisikan *self esteem* ialah suatu evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri. Baron & Byrne (2004) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negatif. Klass dan Hodge (1978) meyakini bahwa harga diri (*self esteem*) merupakan hasil evaluasi yang dilakukan dan dipelihara oleh individu, evaluasi tersebut bersumber dari interaksi antara individu dengan lingkungan dan penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang tersebut oleh orang lain.

Menurut Rosenberg (1965) terdapat dua aspek yang mempengaruhi *self esteem*, yaitu: 1) *Self worth* (penghargaan diri), dimana individu merasa bahwa dirinya berharga dan memiliki nilai-nilai yang baik, dan 2) *Self acceptance* (penerimaan diri) dimana individu dapat menerima dan merasa puas dengan keadaan dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Karatzias dkk., (2006) menemukan bahwa *self esteem* menjadi prediktor *general well-being*. Kong dkk., (2013) juga menemukan *self esteem* menjadi mediator dan moderator hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada responden mahasiswa di universitas China.

Menurut Steinberg (2002) *self esteem* yang tinggi akan berfungsi sebagai pelindung bagi munculnya gangguan psikologis sekaligus meningkatkan kebahagiaan seseorang. Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo (2006) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dan kebahagiaan.

Mendukung temuan diatas adalah penelitian Purnama (2006) menemukan bahwa *self esteem* berkorelasi positif terhadap kebahagiaan dengan $r = 0.630$. Orang dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki sikap positif yang sesuai terhadap dirinya sendiri (Ghafari, 2007)

Harga diri yang baik meningkatkan pertumbuhan mental dan memainkan peran penting dalam pikiran, perasaan, nilai, dan tujuan individu. Maslow (2000) berpendapat bahwa rasa harga diri tidak hanya memberi rasa aman dan percaya diri, tetapi juga mendorong individu untuk berasumsi bahwa dirinya layak dan bahagia. Namun, ketika seorang individu tidak menghargai dirinya sendiri, maka individu tersebut akan merasa rendah diri, putus asa, tidak bahagia dan tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan.

Kebahagiaan mengacu pada bagaimana orang menilai kehidupan mereka, termasuk beberapa variabel seperti kepuasan hidup dan kepuasan pernikahan, kurangnya depresi, kegelisahan, suasana hati dan emosi positif (Seligman, 2011) Individu dikatakan telah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi jika ia mengalami kepuasan terhadap hidupnya dan sedikit mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan seperti jarang emosi sedih, dan marah. Sebaliknya, seseorang dikatakan telah memiliki kebahagiaan yang rendah jika ia tidak puas dengan kehidupannya, sedikit pengalaman yang menyenangkan, bahagia, dan kasih sayang dan sering merasa emosi negatif seperti marah dan kecewa.

Maulani (2019) menyatakan bahwa adanya kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Bagi perempuan semakin dirinya puas dengan bentuk tubuhnya maka semakin merasa bahagia. Begitu pula sebaliknya apabila seseorang merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya maka tingkat kebahagiaannya juga rendah. Kebahagiaan juga dapat muncul ketika individu sudah merasa puas dengan dirinya. Agathangelou (2015) mengatakan bahwa harga diri yang rendah mengarah pada pemikiran negatif tentang diri sendiri, sedangkan harga diri yang tinggi menunjukkan penerimaan diri yang positif dan menjauhkan diri dari pikiran negatif. Sejalan dengan pendapat Pratiwi & Sawitri (2020) mengatakan bahwa *self esteem* dan kebahagiaan tidak dapat dipisahkan dikarenakan keduanya saling berkaitan dalam membentuk karakter dalam diri seseorang. Semakin tinggi *self esteem* seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya semakin rendah *self esteem* seseorang maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sholeha & Ayriza (2019) dengan judul "*The effect of body image and self esteem on subjective well being in adolescents*", menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri dengan kebahagiaan pada remaja putri di SMK Nanggulan. Pada analisis regresi terlihat bahwa $\alpha = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian terdapat hubungan antara citra tubuh dan harga diri dengan kebahagiaan remaja putri SMK Nanggulan. Penelitian lainnya, dilakukan oleh Pratiwi (2021) yang menunjukkan bahwa *body image* dan *self esteem* secara simultan menjadi prediktor yang positif dan signifikan terhadap

kebahagiaan. Dapat dikatakan bahwa *body image* dan *self esteem* secara bersama-sama dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan pada perempuan.

Dengan demikian, untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan yang tinggi pada perempuan diperlukan *body image* dan *self esteem* yang baik dalam dirinya (Sholeha & Ayriza, 2019). Perempuan yang memiliki *body image* yang baik akan memberikan bentuk kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Selain kepuasan terhadap tubuh, untuk mendapatkan kebahagiaan juga perlu di dukung oleh adanya *self esteem* yang baik dan positif sehingga perempuan mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik pula. Sebaliknya, apabila kedua faktor tersebut tidak terpenuhi (individu memiliki *body image* yang kurang baik dan *self esteem* yang rendah), maka perempuan tersebut beresiko memiliki tingkat kebahagiaan yang semakin rendah pula.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada seseorang dewasa awal, khususnya wanita. Melihat hasil penelitian terdahulu, wanita lebih fokus pada perubahan diri individu tersebut. Oleh karena itu, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

2. Untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.
3. Untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat diadakan penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini dapat menambah kajian teoretis psikologi khususnya di bidang psikologi klinis mengenai peran *body image* dan *self esteem* terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal.

2. Manfaat Praktis.

Memberikan edukasi untuk dijadikan bahan informasi yang berkaitan dengan *body image* dan *self esteem* pada kebahagiaan wanita dewasa awal, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image* yang pada akhirnya dapat membantu wanita dewasa awal dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan mereka. Selain itu, memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat luas serta para orang tua yang berkaitan dengan *body image* dan *self esteem* sehingga dapat memberikan dukungan dan perhatiannya terhadap anak yang sedang berada pada usia dewasa awal dalam meningkatkan kebahagiaan.