

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Perempuan dewasa awal biasanya mengalami banyak masalah, tanggung jawab yang lebih besar dan mengalami perubahan pada fisik, psikologis waktu ke waktu. Permasalahan psikologis perempuan dewasa awal yaitu masalah perempuan lebih mudah menangis, emosional, merasa takut, sensitif, lemah, psikologis wanita lebih mudah terpengaruh dan mudah untuk mengubah keyakinannya dan dituntut untuk menunjukkan bahwa dirinya telah matang dalam mengendalikan emosi (Nurhayati, 2014).

Perempuan dewasa awal memiliki peran yang sangat berat, perempuan dituntut untuk lebih cantik, lemah lembut, menjadi ibu rumah tangga, dan harus bisa berperan ganda dalam kehidupannya (Nurhayati, 2014). Masa dewasa awal, memiliki emosional yang mampu memotivasi perempuan untuk mencapai sesuatu dalam hidupnya, serta pada usia inilah mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuatan dalam memecahkan masalah dalam kehidupannya (Fitriyah & Jauhar, 2014). Masa dewasa merujuk pada sebuah perubahan, penyesuaian, tekanan-tekanan pada diri sendiri yang diharapkan memiliki suatu perubahan saat memasuki dewasa (Fitriyah & Jauhar, 2014). Pada masa itu, setiap perempuan memiliki cara untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Perempuan mengalami kondisi psikologis yang kurang baik dengan timbulnya depresi yang akan menjadi penyakit pembunuh setelah penyakit jantung (*World Health Organization*, 2020). Perempuan

yang mengalami depresi cenderung mengalami peningkatan untuk menangis yang berulang ditandai dengan timbulnya dorongan untuk menangis (Beck, 2016).

Penelitian yang dilakukan Lina dan Duma (2020) mengatakan bahwa perempuan yang depresi akan lebih dominan memiliki perubahan dalam kehidupannya, perubahan pada psikologis, fisik dengan perubahan tersebut perempuan cenderung sensitif dibandingkan dengan laki-laki. Menurut NIMH (*National Institute Of Mental Health*), depresi lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Faktor yang menyebabkan lebih besar mengalami depresi yaitu : faktor psikologis, biologis, reproduksi, dan hormonal yang menyebabkan perempuan lebih besar mengalami depresi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa depresi pada perempuan memiliki prevalensi 7,4% sedangkan pria sebanyak 4,7%. Sedangkan pada dewasa awal memiliki data 6,2% dengan usia 18-25 tahun, yang artinya dewasa awal dan remaja Indonesia banyak mengalami depresi. Petlizer dan Pengpid, (2015) mengungkapkan bahwa depresi pada perempuan sebanyak 29 % dan laki-laki hanya 26%, dari data penelitian tersebut sudah jelas bahwa depresi pada wanita lebih tinggi dibandingkan depresi pada pria.

Menurut situs berita Regional kompas, data bunuh diri dengan gangguan jiwa terutama depresi meningkat 80-90% (Susanti, 2019). Pada tahun 2019 WHO mencatat 700.000 orang meninggal dunia akibat bunuh diri. Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mencatat tingkat depresi di Indonesia pada usia 15 tahun sebesar 6,1% dan kasus yang dilaporkan oleh *Batamsuara* seseorang wanita berusia 23 tahun bunuh diri setelah dinyatakan terinfeksi virus corona dengan

melompat dari sebuah gedung di lantai tiga (Nurhadi, 2021). Data dari *Solo pos* seorang wanita berusia 20 tahun meninggal yang diduga karena depresi dan ditemukan gantung diri di kediaman majikannya, berdasarkan informasi korban terlihat murung dan kurang ceria setelah pulang dari kediamannya yang diduga depresi karena permasalahan keluarga (Malinda, 2022).

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 8 Agustus 2022 secara *online* yang disusun berdasarkan pedoman pada aspek depresi yaitu aspek emosi, aspek kognitif, aspek motivasi, aspek fisik dan vegetatif menurut Beck, (2016). Wawancara dilakukan pada 7 perempuan dewasa awal. Pada wawancara tersebut 4 perempuan pernah merasakan adanya gejala depresi pada dirinya yang dimulai pada aspek emosi yang dimana mereka lebih sering merasa sedih, perasaan yang tidak puas, dan juga perasaan bersalah pada diri sendiri didalam kehidupannya “ *saya sering merasa sedih dan lebih banyak menangis , dan pertemanan saya yang buruk membuat saya lebih sedih, permasalahan ekonomi keluarga yang menurun dari biasanya*”, sedangkan pada aspek kognitif merasa memiliki rasa benci dan menyalahkan pada diri sendiri, sedangkan pada aspek motivasi yaitu kemunduran dalam pekerjaan, aspek fisik memiliki masalah berat badan yang sering menurun dan merasakan lebih lelah dari biasanya.

Penelitian yang dilakukan Dianovina (2018) mengungkapkan gejala depresi yang paling umum dialami subjek penelitian yaitu perubahan berat badan, kehilangan minat, sulit berkonsentrasi dan berpikir yang buruk. Pada penelitian ini subjek menganggap bahwa dirinya merasa tidak puas dengan penampilannya, perlakuan buruk dari seseorang, masalah pengasuhan.

Depresi sebagaimana diungkapkan WHO (2021) merupakan sebuah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan perasaan, suasana hati tertekan dan hilangnya minat dan kegiatan yang dilakukan kurang waktu dua minggu. Gejala lain termasuk kurang konsentrasi, rasa bersalah yang berlebihan atau harga diri rendah, keputusasaan tentang masa depan, pikiran tentang kematian atau bunuh diri, sulit tidur, perubahan nafsu makan, kehilangan berat badan, dan merasa Lelah dan kekurangan energi. Depresi merupakan masalah kesehatan psikologis, seseorang yang mengalami perubahan dalam sistem psikologis, perubahan yang meliputi emosi, motivasi, kognisi, fisiologi dan perilaku individu (Back, 2016). Berdasarkan uraian tersebut, depresi biasanya terjadi ketika seseorang tertekan atau stres dengan perubahan suasana hati yang dialami individu.

Depresi dipicu ketika seseorang tidak mampu menghadapi masalah dan mengalami masalah yang menyebabkan tekanan, perubahan pada lingkungan dan diri sendiri. Perempuan dewasa awal biasa dituntut untuk mampu menyelesaikan masalah, *stress*, dan tekanan pada lingkungannya. Masalah dan tanggung jawab yang berat perempuan harus memiliki harapan sebagaimana perempuan dewasa awal dapat mengontrol emosi dan menenangkan pikirannya, sehingga mengurangi *stress* dan depresi (Kadiyono, 2016). Perempuan yang bisa menyelesaikan masalahnya dan juga menyelesaikan tugas perkembangannya secara seoptimal mungkin agar memiliki kehidupan yang lebih baik (Putri, 2019). Faktor yang mempengaruhi depresi yaitu faktor fisik dan faktor kepribadian (Lubis, 2009).

Faktor yang menyebabkan depresi yaitu kepribadian (Lubis, 2009). Faktor kepribadian merupakan individu memiliki kepercayaan diri dengan tingkah laku

individu, untuk mencari kesenangan yang berbeda beda. Seseorang yang memaksimalkan sebuah kesenangan dan pola pikir positif yang menyenangkan dapat mempengaruhi seseorang dalam mengurangi *stress* dan depresi (Novita, koentijoro, 2014). Penelitian yang dilakukan Lesmana dan Santoso (2019) mengungkapkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki hubungan positif dengan gaya hidup hedonis, seseorang yang bergaya hidup hedonis mendapatkan sebuah kesenangan dari kehidupannya. Gaya hidup hedonis seseorang memiliki perilaku positif dengan mendapatkan kepuasan dalam mencari kesenangan didalam kehidupannya. Menurut Kasali, (2000) kesenangan yang membuat individu lebih bisa menghargai dirinya melalui kesenangan yang dilakukan dengan gaya hidup hedonis.

Gaya hidup hedonis merupakan perluasan yang fokus mencakup gaya hidup seseorang dalam menghabiskan uang dan waktunya yang mencakup *activity, interest, opinions* (Well dan Tigert dalam Engel, Blackwell & Miniard, 1994). Menurut Anom (2013) gaya hidup hedonis merupakan sebuah pandangan individu bahwa kesenangan itu tujuan utama dalam kehidupannya yang memiliki karakter dan kepuasan mental dan fisik dengan harta yang dimiliki individu untuk mencari kesenangan.

Menurut Well dan Tigert (1971) gaya hidup hedonis memiliki tiga aspek yaitu *Activity, Interest, dan Opinions*. a) *Activity, Activity* atau juga disebut aktifitas merupakan kegiatan untuk melakukan sesuatu dengan keinginannya untuk mencari sebuah kesenangan dalam kehidupannya. Aktivitas yang dilakukannya dengan bertujuan untuk mencari kesenangan diluar rumah, aktivitas-aktivitas baru, dan juga

memberi banyak barang-barang guna untuk mencari kesenangan. *b) Interest*, *Interest* (minat) sebuah tingkat kesenangan yang muncul saat melihat suatu objek yang menuju kesenangan dalam kehidupan. Ingin menjadikan dirinya sebagai pusat perhatian. *c) Opinions* merupakan respon seseorang dalam sesuatu dalam kehidupannya yang mengarah pada kesenangan individu.

Konsumsi hedonis termasuk dalam pengalaman sosial individu yang berkaitan dengan perilaku emosional dalam kepuasan pada individu untuk menghindari depresi atau suasana hati (Sepangembreg dkk.1997). Gaya hidup hedonis dengan lebih mengarahkan pada aktivitas kesenangan untuk mencari kenikmatan dalam hidupnya dengan berpergian atau menghabiskan aktivitas diluar rumah dengan membeli suatu barang-barang untuk memenuhi kebutuhannya dalam beraktivitas (Kasali, 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Deng, Cheng, Chow dan Ding, (2019) hedonis dapat membentuk ekspresi emosi individu melalui pengaruh sikap implisit terhadap emosi yang menyenangkan. Akan tetapi dalam sisi negatif memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional individu dalam manajemen keuangannya (Agustina, 2022).

Hasil penelitian Nadzir dan Ingarianti, (2015) menunjukkan bahwa gaya hidup individu memiliki perasaan yang nyaman dalam mengeluarkan uang sebagai sumber kekuasaan status memiliki hubungan yang positif. Penelitian terdahulu banyak sekali mengatakan bahwa gaya hidup hedonis seseorang banyak mengambiskan atau menghamburkan uang, berbelanja berlebihan demi mencari

kebahagiaan yang berpengaruh pada gaya hidup hedonis mengarah pada perilaku keuangan yaitu perilaku konsumtif (Gumulya dan Widiastuti, 2013)

Menurut Trimartati (2014) seseorang yang bergaya hidup hedonis menganggap bahwa mencari kesenangan adalah tujuan hidupnya dan menganggap kepuasan materi menjadi tujuan utama. Akan tetapi individu memiliki masalah keuangan maka gaya hidup hedonis tidak memiliki hubungan yang signifikan dalam gaya hidup hedonis dengan membentuk pola aktivitas yang dilakukan seseorang untuk melakukan aktifitas yang menjadikan kesenangan dalam hidup, dengan kegiatan diluar rumah dan juga membeli barang-barang yang dibutuhkan maupun tidak dibutuhkan hanya membeli barang yang diinginkan (Nadzir & Ingraianti, 2015).

Hasil penelitian Bakir dan Ozen, (2013) menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi cenderung membeli produk dan mencari kesenangan dalam bergaya hidup hedonis tidak mempengaruhi tingkat depresi, depresi ringan maupun depresi berat. Individu yang memiliki depresi yang tinggi akan memiliki keinginan untuk bergaya hedonis yang berkurang.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, bahwa hedonis dapat meningkatkan perilaku yang negatif, yang berkaitan dengan emosional, keuangan, dalam melakukan kegiatan yang membuat individu memiliki rasa puas dalam menghindari suasana hati yang buruk dengan melakukan kesenangan diri. Akan tetapi, penelitian ini masih kurang karena penelitian di atas masih belum menjelaskan adanya hubungan gaya hidup hedonis dengan depresi pada perempuan dewasa awal yang spesifik. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat

dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara gaya hidup hedonis dengan depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal?

## **B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara gaya hidup hedonis dengan depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumbangan pemikiran, memperluas wawasan, memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi klinis, khususnya berkaitan dengan hubungan antara gaya hidup hedonis dengan depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal.

#### **b. Manfaat Praktis**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman informasi serta sebagai sumber referensi mengenai gaya hidup hedonis dan depresi pada perempuan dewasa awal. Sehingga mahasiswa psikologi mampu untuk menerapkan intervensi dalam menurunkan gejala depresi.