

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Subjective well-being (selanjutnya disingkat SWB) adalah sebuah istilah ilmiah yang biasa individu alami sebagai kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). SWB oleh Biswar-Diener, Diener dan Tamir (2004) diartikan sebagai penilaian individu atas kehidupannya yang berhubungan dengan komponen kognitif serta emosional dan mencakup dua komponen umum, yakni komponen afektif dan komponen kognitif. Komponen afektif dalam SWB terdiri dari afek positif atau afek yang menyenangkan, dan afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan. Sedangkan komponen kognitif dari SWB adalah kepuasan hidup. Ketiga unit SWB tersebut tidak hanya dimiliki orang dewasa, melainkan juga anak dan remaja (Pratiwi, 2016).

Masa remaja disebut sebagai masa perkembangan dari anak-anak ke dewasa yang mencakup perubahan dari segi biologis, kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2014). Bermula dari usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun (Ifdil et al., 2017). Berbagai perubahan yang terjadi pada masa ini menyebabkan banyaknya konflik pada remaja (Sarwono, 2003). Isu permasalahan pada kalangan remaja misalnya, kenakalan remaja (Sumara et al., 2017), perilaku *bullying* (Waliyanti et al., 2018), depresi (Papalia et al., 2013), penurunan prestasi akademik (Aditomo & Retnowati, 2004), dan prokrastinasi akademik (Ko & Chang, 2018). Berbagai permasalahan tersebut memberikan dampak perasaan-perasaan negatif yang membuat remaja tidak bahagia, sedangkan kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki oleh remaja (Herawaty, 2015). Apabila terpenuhi maka akan timbul rasa puas dan kebahagiaan didalam diri karena dengan kebahagiaan yang didapat akan membuat mereka dapat menjalani hari-hari mereka secara lebih bermakna dan terhindar dari perasaan-perasaan yang negatif (Herawaty, 2015).

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat ditemukan permasalahan terkait *subjective well-being* pada remaja. Julika pada tahun 2017 menemukan bahwa mahasiswa terutama pada tahun pertama mereka mengalami kesulitan untuk beradaptasi dan memiliki *subjective well-being* yang rendah. Temuan yang sama juga ditemukan oleh Halim pada tahun 2015 terkait *subjective well-being* yang rendah dengan ketidakmampuan remaja untuk beradaptasi secara cepat (Herlena & Seftiani, 2018). Poletto dan Koller (2011) juga menemukan bahwa remaja memiliki kepuasan yang rendah terkait dengan kehidupan dirinya sendiri maupun keluarganya. Remaja bahkan memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih rendah dibanding dengan anak-anak.

Subjective well-being yang rendah tentu akan berdampak pada berbagai area kehidupan remaja. Remaja dengan *subjective well-being* rendah mengalami lebih banyak afek negatif dan cenderung tidak bahagia. Diener dan Seligman (2002) menyebutkan bahwa individu yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari pada individu lainnya, tidak puas dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri. Apabila tidak ditingkatkan, remaja dengan *subjective well-being* yang rendah tidak dapat berfungsi optimal dalam menjalani kehidupan di masa sekarang maupun masa mendatang. Untuk mencegah dampak negatif tersebut remaja hendaknya memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Remaja dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat meningkatkan peluang kesuksesan di masa depan. Joshi (2010) menjelaskan bahwa *subjective well-being* dapat meningkatkan sistem imun, mampu mengatasi situasi sulit, menjadi lebih kreatif, bekerja dengan baik, hidup lebih lama, memiliki hubungan sosial yang baik, menyukai dan disukai orang lain, lebih cepat dan lebih baik dalam membuat penilaian ataupun keputusan.

Menurut Herlena dan Seftiani (2018), *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. SWB dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor demografis, faktor genetik, masyarakat atau kultur, hubungan sosial, kepribadian, dukungan sosial, tujuan dan proses kognitif (Samputri & Sakti, 2015). Selain itu, salah satu

yang dinilai mempengaruhi SWB adalah *body image* (Sholeha & Ayriza, 2019). Sholeha & Ayriza (2019) mengatakan bahwa *body image* merupakan faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*. Viren pada tahun 2014 dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa *body image* merupakan faktor penting dalam *subjective well-being* bagi remaja (Sholeha & Ayriza, 2019).

Body image mungkin dapat dijadikan prediktor dari *subjective well-being* karena ketidakpuasan individu dengan bentuk tubuhnya menjadi penghalang untuk mencapai kebahagiaan. Kepedulian terhadap *body image* sering kali dimulai saat pertengahan masa kanak-kanak dan makin kuat di masa remaja (Papalia et al., 2013). Ozmen dkk juga menemukan dalam penelitiannya bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja lebih terkait dengan kepuasan tubuh (Ozmen et al., 2007).

Body image oleh Cash dan Pruzinsky (2002) diartikan sebagai sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang bisa berwujud penilaian positif atau negatif. Prinsip dasar *body image* adalah bagaimana seseorang menerima tubuhnya sendiri. Individu bisa menerima diri mereka sendiri secara rendah atau tinggi tergantung pribadi (Cash, 2012). Sejalan dengan itu, Smolak & Thompson menjelaskan bahwa tingkat *body image* seseorang digambarkan dengan sejauh mana seseorang tersebut merasa puas terhadap penampilan fisik secara keseluruhan dan bagian-bagian tubuh. Serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu: reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Ifdil et al., 2017). Berscheid menjelaskan bahwa remaja lebih mampu untuk menghargai dirinya jika memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh (Papalia et al., 2008). Individu tersebut cenderung menilai dirinya positif, sebagai pribadi yang menyenangkan, pintar membawa diri dan cerdas. Bagi remaja yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, mereka menganggapnya sebagai suatu kewajaran karena hal tersebut memang akan dialami oleh semua orang yang melalui pubertas, sedangkan bagi remaja yang tubuhnya tidak ideal, mereka sering tidak

menerima kenyataan akan buruknya fisik mereka sehingga mereka terlihat mengasingkan diri karena merasa minder.

Tingkatan kepuasan atau penerimaan individu atas bentuk tubuhnya oleh Thompson disebut sebagai kepuasan citra tubuh (Altabe & Thompson, 1993). Tetapi jika individu tidak bisa mendapatkan bentuk tubuh sesuai harapannya, maka terjadi ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang mengakibatkan ketidakpuasan citra tubuh (Altabe & Thompson, 1993), sehingga membuat individu menilai negatif pada dirinya sendiri karena tidak bisa menyesuaikan dengan masyarakat. Tuntutan yang ada di masyarakat sangat mempengaruhi keadaan seseorang mengenai tubuhnya. Bila tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal, maka ada perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini yang memengaruhi *subjective well-being* terhadap hidup saat ini. Penelitian terdahulu, mendapatkan data bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki (Hagborg dalam Baron & Byrne, 2000). Hal ini menurut Baron & Bryne (2000) terjadi karena masyarakat lebih menekankan pentingnya penampilan secara fisik kepada wanita daripada pria.

Individu yang memiliki *body image* negatif sangat erat kaitannya terhadap afeksi negatif. Diener (2000) menjelaskan bahwa afek negatif akan selalu berhubungan dengan emosi-emosi yang negatif pula, sehingga depresi yang dialami remaja akan menghalangi untuk tercapainya *subjective well-being*. Dengan kata lain, adanya hubungan positif antara *body image* dengan *subjective well-being*, yang dimana semakin buruk penilaian terhadap *body image* maka akan semakin tidak tercapainya *subjective well-being* dan sebaliknya semakin baik penilaian terhadap *body image* maka *subjective well-being* akan semakin tercapai.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sholeha dan Ayriza (2019) pada siswi SMK di Kulonprogo, Yogyakarta mengungkapkan bahwa *body image* berpengaruh pada tingkat *subjective well-being* seseorang. Hasil dari penelitian mengindikasikan bahwa hipotesa diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan dari *body image* dan harga diri secara bersama-sama terhadap *subjective well-being* remaja dengan arah yang positif. Alwis dan Kurniawan (2018) dalam penelitiannya

yang melibatkan mahasiswa perempuan berusia 18-23 di Surabaya juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dan *subjective well-being* pada remaja putri yaitu mahasiswa. Hal tersebut didukung dengan pendapat dari Seligman (2000) yang mengatakan bahwa untuk mengetahui tingkat kebahagiaan orang lain dapat dilihat berdasarkan kepuasan terhadap dirinya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan seseorang.

Adapun berdasarkan hasil *pre-eliminatory study* yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta, dengan mewawancarai lima mahasiswa (3 mahasiswi dan 2 mahasiswa) berusia 21 tahun, diketahui bahwa kelimanya menyatakan hal yang tidak jauh berbeda bahwa mereka merasa belum puas terhadap tubuhnya sehingga mereka kurang bahagia. Seorang mahasiswi merasa bahwa tubuhnya memiliki berat badan berlebihan dan belum ideal, ia menganggap tubuhnya tidak pantas memakai baju apapun sehingga ia kurang puas dengan penampilannya. Kemudian ada mahasiswi yang memandang bahwa penampilan fisiknya biasa saja, ia sadar bahwa tubuhnya tidak sebagus orang lain dan dia juga berusaha melakukan olahraga agar bentuk tubuhnya menjadi lebih bagus. Lalu mahasiswi yang lain mengatakan pengalamannya yang pernah di *bully* saat masa sekolah membuatnya jadi merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya hingga sekarang dan merasa kurang bahagia dengan penampilannya. Selain itu ada mahasiswa yang mengatakan bahwa ia merasa kurang puas dengan tinggi badannya karena menurutnya yang ideal adalah bila laki-laki memiliki tubuh yang tinggi, dia merasa bahwa dibanding teman-temannya, tubuhnya kurang tinggi. Mahasiswa lainnya mengatakan bahwa ia merasa tubuhnya kurang ideal karena kurang berisi, tetapi ia merasa hal itu tidak terlalu memengaruhi kebahagiaan dalam hidupnya karena teman-temannya tidak memandang fisik dalam bergaul. Hasil wawancara diatas khususnya dengan mahasiswi sejalan dengan pernyataan Kim (Alwis & Kurniawan, 2018), yang mengatakan bahwa remaja putri yang menganggap bahwa dirinya memiliki *body*

image negatif cenderung mengalami depresi yang lebih tinggi dan *subjective well-being* pada individu tidak tercapai.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan temuan hasil wawancara dengan remaja yaitu mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta penulis tertarik ingin menguji lebih lanjut mengenai “Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir?”. Penulis memilih remaja akhir sebagai subjek karena dari fenomena yang ditemukan subjek mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir, selain itu penelitian sebelumnya dari Alwis & Kurniawan (2018) juga telah menggunakan subjek penelitian mahasiswa yang berada pada rentang usia remaja akhir tetapi hanya dikhususkan pada subjek perempuan dan penelitiannya mengenai hubungan antara *body image* dengan *subjective well-being*.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada remaja akhir?
2. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja akhir?
3. Apakah *body image* memengaruhi *subjective well-being* pada remaja akhir?
4. Seberapa besar pengaruh *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir?

1.3. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang dijelaskan sebelumnya, terdapat beberapa masalah yang ditemukan. Akan tetapi agar masalah tidak terlampaui jauh menyimpang dari apa yang ingin diteliti, penulis membatasi fokus masalah hanya pada pengaruh *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang ditentukan oleh penulis, maka penelitian ini memiliki perumusan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan sebelumnya maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat pengaruh *body image* yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis bermanfaat memperkaya hasil penelitian yang telah ada mengenai hubungan antara *body image* terhadap *subjective well-being* dan menambah wawasan pengetahuan. Selain itu diharapkan dapat dijadikan referensi dalam pengembangan penelitian dengan topik yang sejenis.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis memberikan informasi kepada mahasiswa dan masyarakat mengenai salah satu faktor yang berperan terhadap *subjective well-being*, yaitu *body image*. Selain itu, penelitian ini bermanfaat untuk menjadi bahan refleksi diri bagi remaja dan masyarakat agar bisa menerima diri mereka sendiri secara positif, sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka.