

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebahagiaan adalah tujuan utama hidup setiap orang. Manusia menjadikan kebahagiaan sebagai tujuan hidup karena mereka menganggap kebahagiaan sebagai sesuatu yang penting dalam hidup mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diener (2000), melihat bagaimana pentingnya kebahagiaan dan hasilnya dilaporkan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah sesuatu yang sangat penting dan sering dipikirkan oleh seseorang.

Banyak hal yang dilakukan oleh setiap orang untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup. Cara yang umum dilakukan oleh sebagian besar orang adalah mulai dengan bekerja keras untuk memiliki finansial, melakukan berbagai kegiatan yang disukai, mengejar cita-cita yang diinginkan, dan dengan menjalin hubungan dengan orang lain.

Kebahagiaan terus mengalami perkembangan seiring berjalannya waktu, selaras dengan tingkat kebahagiaan yang terus meningkat terutama di Indonesia. Penilaian tentang kebahagiaan dilakukan selama 2 tahun terakhir oleh BPS dengan mengukur 10 domain kepuasan esensial yang mencerminkan kebahagiaan. Domain kepuasan esensial yang merefleksikan kebahagiaan menurut BPS adalah meliputi: 1) kesehatan, 2) pendidikan, 3) pekerjaan, 4) pendapatan rumah tangga, 5) keharmonisan keluarga, 6) ketersediaan waktu luang, 7) hubungan sosial, 8) kondisi rumah dan aset, 9) keadaan lingkungan, dan 10) kondisi keamanan. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa indeks kebahagiaan di Indonesia mengalami peningkatan dari angka 65,11 menjadi 68,28 dari skala 1-100 (Badan Pusat

Statistik, 2013; Badan Pusat Statistik, 2014). Tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia mungkin saja dipengaruhi oleh banyaknya perkembangan mengenai makna kebahagiaan itu sendiri.

Kebahagiaan adalah istilah yang dipakai untuk menggambarkan kehidupan yang baik, yang dalam istilah psikologi lebih sering disebut dengan kesejahteraan subjektif. Sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Diener (2000), istilah kebahagiaan yang sering dimaknai dalam istilah sehari-hari banyak disamakan dengan konsep kesejahteraan subjektif. Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu yang diakibatkan oleh aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Sedangkan emosi positif adalah salah satu komponen penentu kesejahteraan subjektif. Dengan kata lain kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan subjektif meliputi evaluasi kepuasan seseorang terhadap berbagai aspek dalam kehidupannya. Diener dan Tay (2012), mengatakan kesejahteraan subjektif meliputi kepuasan dengan kehidupan seseorang, perkawinan, pekerjaan, dan domain penting lainnya dalam hidup seperti kesehatan, serta perasaan positif dan pengalaman seperti kesenangan, kenikmatan, kepuasan, dan cinta. Salah satu aspek kepuasan yang disebutkan oleh Diener adalah pernikahan. Jadi salah satu faktor yang mempengaruhi apakah seseorang akan dapat memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi atau tidak adalah kepuasan mereka terhadap pernikahan.

Pernikahan adalah salah satu cara untuk memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari Seligman (2005), bahwa pernikahan erat hubungannya dengan kebahagiaan. Pernikahan bisa juga merupakan tolak ukur dari keberhasilan seseorang menjalin hubungan sosial. Dimana menjalin hubungan sosial adalah salah satu cara memperoleh kebahagiaan. Kemampuan seseorang untuk berkomunikasi akan meningkat

disaat mereka merasakan kebahagiaan, ini merupakan temuan positif temuan yang positif mengenai perkawinan, dimana orang yang lebih mungkin menikah adalah orang yang lebih bisa bersosialisasi yang berarti orang yang berbahagia. Selain itu pernikahan diharapkan bahwa membawa kita pada hidup yang lengkap karena adanya pasangan, mendapatkan kasih sayang yang lebih, *suport* dari pasangan, teman berbagi suka duka dan menyambung tali keturunan di mana semua ini diharapkan akan membawa pernikahan pada sebuah kebahagiaan.

Pada masyarakat Indonesia diketahui bahwa pernikahan memberikan pengaruh yang cukup besar pada kebahagiaan. Pada survei yang dilakukan oleh BPS terhadap 70.631 rumah tangga di seluruh Indonesia, hasilnya adalah index kebahagiaan orang yang menikah sebesar 68,74 angka yang cukup tinggi dari maksimal skor 100. Meskipun tidak jauh berbeda dengan orang yang belum menikah sebesar 68,77 (<http://www.merdeka.com/uang/bps-orang-belum-menikah-lebih-bahagia-daripada-sudah-berkeluarga.html>, 5 Februari 2015). Menurut BPS regional Jakarta, index kebahagiaan warga yang sudah menikah lebih tinggi dari yang belum menikah di propinsi DKI Jakarta, yaitu perbandingannya adalah 69,32 dengan 67,76.

Seperti yang telah disebutkan bahwa salah satu yang harapkan dari sebuah pernikahan adalah untuk memperoleh keturunan. Menurut Qaimi (2007), salah satu tujuan terpenting dari pernikahan adalah untuk memperoleh keturunan. Adanya keturunan sangat didambakan oleh tiap pasangan suami isteri karena akan menyambung generasi manusia (Hidayah, 2007). Keturunan atau anak ini sangat diharapkan terutama oleh wanita. Kebanyakan wanita ingin menikah didasari perasaan cinta dan banyak didorong oleh keinginan memperoleh keturunan dari orang yang mencintai dan dicintainya (Kartono, 1986). Selain itu sebagian besar wanita akan merasa dirinya benar-benar sempurna jika mereka telah mampu memberikan keturunan bagi pasangannya. Maka dari itu hampir sebagian besar pasangan

terutama dari pihak wanita mengharapkan sesegera mungkin kehadiran keturunan dalam rumah tangga mereka.

Dari penjelasan sebelumnya dapat dikatakan bahwa kehadiran seorang anak adalah salah satu sumber kebahagiaan bagi sebuah pernikahan. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Feldman & Nash (dalam Baron & Byrne, 2005), orang tua secara konsisten melaporkan bahwa mereka merasa sangat gembira sehubungan dengan kenyataan mereka memiliki anak. Anak diharapkan menjadi penghibur dalam pernikahan, penyemangat dalam keluarga. Anak juga dianggap sebagai harta yang lebih berharga dibandingkan finansial oleh sebagian orang. Maka dari itu anak memiliki nilai-nilai yang penting sebagai sumber kebahagiaan dari sebuah hubungan pernikahan.

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya anak yang sangat diharapkan dalam rumah tangga ternyata memiliki nilai-nilai penting bagi pasangan yang berumah tangga. Nilai-nilai tersebut yang membuat setiap orang ingin memiliki anak dalam hidup mereka. Hasil penelitian yang berlatar belakang budaya Indonesia menunjukkan bahwa anak di mata orangtua memiliki nilai sebagai berikut: (a) memberikan status kematangan dan identitas sosial, (b) sebagai fungsi reproduksi manusia, (c) memberikan kesempatan kepada orangtua untuk menunjukkan tingginya moralitas mereka, (d) mengukuhkan ikatan pernikahan suami isteri, (e) menimbulkan pengalaman baru serta menambah variasi kehidupan, (f) menjadi sarana untuk status kekuatan antar orangtua (misal: bersaing dari sisi kecerdasan dan kekayaan), (g) meningkatkan kepuasan hidup melalui kreativitas, kesuksesan dan kemampuan anak, dan (h) sebagai tempat bergantung secara ekonomi di masa tua (Sumapraja, 1980, dalam Hidayah, 2007).

Kehadiran anak dalam rumah tangga ternyata tidak dapat diwujudkan oleh semua pasangan yang telah menikah. Banyak diantara mereka yang tidak mampu memiliki anak. Penyebabnya bisa dari kesehatan pasangan

yang telah menikah tersebut sehingga mereka tidak dapat memiliki anak atau karena faktor lain yang berpengaruh. Ketidakmampuan seseorang untuk memiliki anak karena masalah biologis atau kesehatan disebut infertilitas.

Infertilitas menjadi masalah yang cukup serius di Indonesia, ditandai dengan angka infertilitas yang tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 8-10% pasangan pada usia subur mengalami masalah kesuburan. Pada tahun 2000, terdapat 3-4,5 juta atau sekitar 10-15% pasangan yang memiliki masalah kesuburan dari sekitar 30 juta pasangan usia subur di Indonesia. Tingkat infertilitas di Indonesia mencapai 12 persen sampai dengan 15 persen dari populasi masyarakat. Di dunia, tingkat infertilitas hanya 8 persen sampai 15 persen dari populasi. (<http://regional.kompas.com>, 3 Maret 2015). Presentase di atas menunjukkan angka yang tinggi jika dikalikan dengan jumlah penduduk Indonesia yang tinggi.

Infertilitas pada wanita ternyata menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupan mereka. Sebagian besar dari mereka mengalami kesehatan fisik yang buruk serta mengalami banyak kondisi yang buruk. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Graham, Hill, Shelley dan Taket (2011), bahwa wanita tanpa anak memiliki resiko kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dibandingkan dengan populasi wanita yang memiliki anak di Australia. Sedangkan menurut Gibson dan Myers (2002), pengalaman infertilitas menciptakan kondisi negatif ekonomi, fisik, sosial, dan efek psikologis. Dalam hal ekonomi, disebabkan oleh tekanan yang mereka alami akibat masalah infertilitas dalam pekerjaan mereka menjadi kurang produktif sehingga meimbulkan masalah ekonomi. Sosial karena adanya tekanan dari pihak keluarga, suami akan keinginan untuk memiliki anak. Hal ini juga selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Menning (dalam Gardi, 2014), penelitian telah menunjukkan bahwa pengalaman stres infertilitas dikaitkan dengan berbagai gangguan psiko-kognitif seperti rendah diri, peningkatan

ketegangan, kecemasan, depresi, kemarahan, perasaan rendah diri atau keputusasaan, gangguan fungsional seksual dan masalah perkawinan.

Selain apa yang telah dipaparkan di atas, ternyata infertilitas juga berpengaruh pada kepuasan dalam perkawinan. Seperti yang telah dikatakan oleh Gardi (2014), infertilitas dapat mempengaruhi kualitas hubungan perkawinan. Pasangan yang terkena infertilitas merasa kurang kedekatan dalam hubungan mereka. Kurangnya kedekatan di antara pasangan infertil mungkin saja menimbulkan masalah komunikasi dalam kehidupan rumah tangga yang akhirnya akan dapat menimbulkan banyak masalah di dalamnya. Sehingga masing-masing pasangan akan merasa kurang nyaman dengan pernikahan mereka. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi kualitas hubungan perkawinan pasangan tersebut.

Terlepas dari semua masalah yang dialami oleh wanita dengan infertilitas, mereka pun dapat merasakan kesejahteraan subjektif dalam hidup mereka karena pada dasarnya setiap manusia dapat merasakan kesejahteraan subjektif. Letak perbedaannya adalah pada tinggi dan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka miliki. Hal ini disebabkan karena kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu berdasarkan pengalaman-pengalaman yang dialami dalam hidupnya yang tentunya setiap manusia akan berbeda. Evaluasi tersebut dilakukan oleh setiap individu dalam hal kepuasan hidup dan emosi positif serta emosi negatif.

Individu dapat dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila mereka merasakan kepuasan hidup dan banyak emosi positif. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Diener (2000), orang mengalami kesejahteraan subjektif melimpah ketika mereka merasakan banyak emosi yang menyenangkan dan sedikit yang tidak menyenangkan, terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mereka mengalami banyak kesenangan dan beberapa rasa sakit, dan ketika mereka puas dengan kehidupan mereka. Mereka yang merasakan kepuasan hidup serta banyak hal yang menyenangkan dalam hidupnya akan tetap dapat memiliki tingkat

kesejahteraan subjektif yang tinggi meskipun mereka juga memiliki permasalahan dalam hidup mereka termasuk pada wanita dengan infertilitas.

Kepuasan hidup dapat berupa kepuasan secara keseluruhan dan kepuasan pada domain-domain tertentu dalam kehidupan seseorang. Diener, Suh, Lucas dan Smith (1999), mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif berhubungan dengan respon-respon emosional seseorang, kepuasan domain, dan penilaian-penilaian menyeluruh atas kepuasan hidup seseorang. Kepuasan dalam domain tertentu kehidupan antara lain adalah kepuasan terhadap kesehatan. Selain itu Seligman (2005), menyebutkan bahwa kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Jika kesehatan sudah terganggu, maka segala aktivitas akan menjadi terkendala. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa hidup yang sehat akan membuat orang lebih merasa kehidupan mereka berjalan dengan baik dan kemudian menciptakan kepuasan dalam kehidupan.

Beberapa pendapat juga mengutarakan tentang adanya hubungan status kesehatan seseorang dengan kesejahteraan subjektif baik itu positif atau pun negatif. Kesehatan yang buruk berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif. Studi terdahulu telah menunjukkan bahwa kondisi medis yang lebih kronis berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih rendah. Studi tentang penderita penyakit kronis seperti penderita arthritis, sakit kepala kronis, atau obesitas menunjukkan bahwa di luar efek langsung nyeri, pembatasan kegiatan sehari-hari dapat menurunkan kesejahteraan subjektif (Diener dan Scollon, 2004). Dilanjutkan dengan adanya satu studi yang menemukan bahwa masalah kronis kesehatan, gangguan fungsional, dan keluhan somatik memprediksi kepuasan hidup lebih rendah 3 tahun kemudian, sementara kesehatan diri dinilai dan visi yang baik dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa kepuasan hidup adalah salah komponen dari kesejahteraan subjektif. Dengan kata lain kesehatan memiliki hubungan bagi keadaan kesejahteraan subjektif seseorang. Namun terkadang kesehatan

seseorang juga tidak ada hubungannya dengan kesejahteraan subjektifnya. Hal ini diutarakan oleh Diener dan Scallon (2004), studi korelasional mengenai kesehatan dan kesejahteraan subjektif selalu rentan terhadap masalah variabel ketiga seperti faktor kepribadian yang mempengaruhi hasil tingkat kesejahteraan subjektif yang muncul. Beberapa penyakit juga mungkin tidak menghasilkan kesejahteraan subjektif yang lebih rendah untuk beberapa orang di beberapa titik dalam hidup. Bagian ini adalah karena pengaruh kuat dari kepribadian dan stabilitas yang cukup besar dalam kesejahteraan subjektif dari waktu ke waktu.

Keadaan kesehatan seseorang akan didukung oleh perilaku hidup sehat (Notoatmojo, 2003). Menurut Graham, dkk., (2011), perilaku hidup sehat dapat tergambar dari beberapa data demografi antara lain: BMI (*Body Mass Index*), konsumsi rokok, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi buah dan sayur dan aktivitas fisik atau olahraga.

Masing-masing aspek yang telah disebutkan di atas akan memiliki hubungannya masing-masing terhadap kesehatan. Pertama adalah BMI (*Body Mass Index*), BMI ini adalah penentu apakah seseorang memiliki berat badan normal, kurang, atau kelebihan berat badan. Obesitas merupakan faktor risiko independen untuk kematian (McGee, 2005; Adams, dkk., 2006; dalam Matheson, dkk., 2012). Jadi obesitas mampu meningkatkan resiko kematian pada seseorang. Obesitas juga meningkatkan resiko pada beberapa penyakit kronis. Obesitas meningkatkan resiko penyakit seperti penyakit arteri koroner, diabetes melitus, hipertensi, dan beberapa jenis cancer (Mattar, 2008; Finkelstein, 2009; dalam Matheson, dkk., 2012). Dengan kata lain obesitas memberikan sumbangan yang negatif bagi kesehatan.

Aspek dari perilaku hidup sehat yang akan diteliti berikutnya adalah konsumsi rokok dan konsumsi alkohol. Di Indonesia sendiri jumlah kematian yang diakibatkan oleh meningkatnya resiko penyakit akibat konsumsi rokok cukup tinggi. Survei Depkes RI tahun 1986 dan 1992, mendapatkan

peningkatan kematian akibat penyakit jantung dari 9,7 persen (peringkat ketiga) menjadi 16 persen (peringkat pertama). Mengonsumsi rokok juga sering dikaitkan dengan kemandulan. Selain rokok, konsumsi minuman beralkohol juga memiliki sumbangan yang hampir sama pada kesehatan. Menurut Albery dan Munafo (2011), merokok dan mengonsumsi alkohol meningkatkan resiko terhadap resiko penyakit kanker, jantung, penyakit liver dan kerusakan otak.

Selanjutnya konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur merupakan sumber serat yang baik bagi tubuh manusia. Serat yang tidak larut dalam air yang baik bagi pencernaan juga dapat ditemukan di dalam buah dan sayur. Kekurangan serat akan berdampak langsung pada kesehatan (Melfika, Aritonang, dan Ardiani, 2012). Makanan yang kaya akan serat ini akan membantu memelihara kesehatan pencernaan seseorang. Selain itu buah sebagai sumber vitamin c yang merupakan zat yang penting bagi tubuh manusia. Orang yang banyak mengonsumsi buah dan sayur, akan membantu menjaga kesehatan. Sedangkan di Indonesia sendiri konsumsi buah dan sayur masih dalam kategori yang kurang. Menurut hasil survei BPS (2009), konsumsi buah di Indonesia masih rendah, 60,4% dari masyarakat Indonesia hanya mengonsumsi buah hanya satu porsi atau bahkan kurang dari itu dalam satu hari. Orang yang sehat akan berpengaruh kepada tingkat kesejahteraan subjektif yang dimilikinya.

Aspek terakhir adalah aktivitas fisik atau dalam hal ini adalah olahraga. Aktivitas fisik diketahui memberikan sumbangan yang positif bagi kesehatan. Aktivitas fisik diperkirakan dapat memperpanjang usia, mencegah obesitas, menyehatkan jantung, otot dan tulang. Selain kesehatan fisik, olahraga juga memberikan sumbangan bagi kesehatan mental. Menurut Miles (2007), aktivitas fisik dapat mempengaruhi perasaan kecemasan secara langsung, menstabilkan kecemasan dan tekanan darah. Seperti yang kita tahu bahwa salah satu penanda kesejahteraan subjektif adalah rendahnya emosi negatif

yang salah satunya adalah kecemasan. Secara langsung aktivitas fisik ini berarti dapat mempengaruhi keadaan kesejahteraan subjektif seseorang.

Dari permasalahan yang telah dijawabarkan di atas, maka penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat (*Body Mass Index*, konsumsi rokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik (olahraga), dan konsumsi buah sayur) terhadap kesejahteraan subjektif pada istri yang tidak memiliki anak.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana kualitas hidup yang dimiliki oleh wanita yang tidak memiliki anak?
- b. Bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada wanita yang tidak memiliki anak?
- c. Bagaimana hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat dengan kebahagiaan?
- d. Bagaimana hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat dan kesejahteraan subjektif istri yang tidak memiliki anak?
- e. Faktor-faktor kenderungan perilaku hidup sehat apa yang memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif istri yang tidak memiliki anak?

1.3 Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini mengenai hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat (*Body Mass Index*, konsumsi rokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik (olahraga), dan konsumsi buah sayur) dengan tingkat kesejahteraan subjektif pada istri yang tidak memiliki anak.

1.4 Rumusan masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat (*Body Mass Index*, konsumsi rokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik (olahraga), dan konsumsi buah sayur) dengan tingkat kesejahteraan subjektif pada istri yang tidak memiliki anak?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat (*Body Mass Index*, konsumsi rokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik (olahraga), dan konsumsi buah sayur) dengan tingkat kesejahteraan subjektif pada istri yang tidak memiliki anak.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam bidang ilmu psikologi terutama mengenai kesejahteraan subjektif kaitannya dengan aspek kecenderungan perilaku hidup sehat terutama pada istri yang tidak memiliki anak.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai gambaran hubungan kecenderungan perilaku hidup sehat dan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga diharapkan memberikan gambaran mengenai keadaan kesejahteraan subjektif pada wanita yang tidak memiliki anak agar pihak keluarga, atau pun orang-orang yang ada di

sekitarnya akan mampu memberikan dukungan terhadap mereka. Penelitian ini juga diharapkan menjadi rintisan atau referensi bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian yang terkait dengan penelitian ini.