

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap kehidupan manusia melalui beberapa tahapan dalam perkembangan berawal dari masa anak-anak, memasuki usia remaja, kemudian dewasa hingga lanjut usia. Di setiap tahapan tersebut, individu diharapkan dapat memenuhi setiap tugas perkembangan agar dapat menjadi pribadi yang baik dan bahagia. Sebaliknya, jika tugas-tugas perkembangan ini tidak terpenuhi akan mengakibatkan individu tidak bahagia, menimbulkan rasa tidak percaya diri, dan dapat mengalami kesulitan untuk melewati tugas-tugas perkembangan berikutnya dengan baik (Prayitno, 1999).

Dari berbagai tahap perkembangan yang ada pada setiap individu, terdapat tahap perkembangan yang harus dilalui setiap orang yaitu masa dewasa awal. Para ahli mempunyai pandangan berbeda mengenai tahapan ini ditinjau dari segi usia (Sari, 2021). Salah satu tokoh ahli mengatakan masa dewasa awal adalah antara usia 18 atau 19 sampai usia 29 atau 30 tahun. Pendapat lain mengatakan bahwa masa dewasa berusia antara 18 sampai 40 tahun (Santrock, 2011). Menurut Hurlock, masa dewasa awal berkisar pada usia 18 sampai 40 tahun.

Levinson (1986), juga membagi masa dewasa awal menjadi beberapa periode, tetapi periode-periode tersebut masih termasuk dalam masa dewasa awal. Periode yang pertama yaitu *the early adult transition* dari usia 17 sampai 22 tahun. Periode ini, menjadi jembatan perkembangan antara masa sebelum dewasa dan masa dewasa awal. Kedua, *the entry life structure for early adulthood* yaitu usia 22 sampai dengan 28 tahun. Periode ini, waktu dimana individu dapat membangun dan mempertahankan gaya awal kehidupan orang dewasa. Ketiga, *the age 30 transition* yaitu masa usia 28 sampai 33 tahun. Periode ini, menjadi kesempatan untuk menilai kembali dan memodifikasi struktur awal dan menciptakan dasar untuk struktur kehidupan yang berikutnya. Keempat, *the culminating life structure for early*

*adulthood* yaitu usia 33 sampai 40 tahun. Periode ini, menjadi sarana untuk menyelesaikan masa ini dan mewujudkan cita-cita masa muda.

Menurut Levinson, pada masa memasuki dewasa, individu mengembangkan struktur kepribadian awal mereka, memilih dan mencoba pilihan pekerjaan, menikah atau membangun hubungan yang stabil. Menurut Hurlock (1996), tahapan dewasa awal adalah waktu bagi seorang individu untuk beradaptasi dengan gaya hidup baru serta harapan atau standar sosial. Pada tahapan ini, diharapkan seseorang dapat berperan sebagai suami atau istri, menjadi orang tua, pencari nafkah, memiliki harapan dan mengembangkan sikap, serta nilai yang sepadan dengan tanggung jawabnya.

Kartono (2007), mengatakan bahwa tugas perkembangan seorang wanita pada usia dewasa awal adalah memiliki status sebagai pribadi yang sudah menikah atau orang yang berkeluarga dengan berperan sebagai seorang istri, pasangan hidup, pasangan seksual, pengatur rumah tangga, menjadi ibu yang mendidik anak-anak, serta berpartisipasi aktif di lingkungan sosialnya. Hurlock (1980), perempuan yang belum menikah pada usia 30-an menghadapi fase usia kritis pada masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu akan mempertanyakan pilihan status perkawinannya dan dapat memilih untuk menikah atau tetap melajang.

Fenomena yang terjadi belakangan ini adalah berkaitan dengan angka pernikahan di Indonesia yang mengalami penurunan selama tiga tahun belakangan ini. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pernikahan yang tercatat di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 1.742.049. Pada tahun 2022 menurun menjadi 1.705.348. Lalu, pada tahun 2023 semakin menurun menjadi 1.577.255. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan persentase generasi muda yang belum menikah di Indonesia terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Pada tahun 2022, angkanya mencapai 64,56%. Pada tahun 2021, angkanya mencapai 61,09%. Dari tahun 2021-2022 terlihat bahwa angka persentase pemuda yang belum menikah meningkat 3,47%.

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah perempuan muda belum menikah mencapai 47,12%. Badan Pusat Statistik (2019), menunjukkan bahwa di Indonesia, wanita yang belum menikah di usia 25 sampai 44 tahun, yang berada di daerah

perkotaan persentasenya mencapai 16,98%, sedangkan di pedesaan sebanyak 3,84%.

Merujuk pernyataan dari Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) merekomendasikan umur ideal dalam menikah untuk laki-laki yaitu 25 tahun dan 21 tahun untuk perempuan. Rekomendasi umur ideal menikah dari BKKBN ini ditujukan untuk menghindari pernikahan dini yang dapat menimbulkan dampak negatif. Hal ini berbeda dengan Undang-Undang (UU) Nomor 16 Tahun 2019 yang menetapkan usia minimal menikah bagi laki-laki dan perempuan di Indonesia adalah 19 tahun.

Berdasarkan data-data yang sudah dijabarkan sebelumnya, dengan usia ideal menikah yang ditetapkan oleh BKKBN dan usia minimal perkawinan menurut Undang-Undang, masih banyak individu dewasa awal di Indonesia yang belum menikah khususnya pada wanita yang berada di daerah perkotaan. Terdapat beberapa alasan individu masih melajang berdasarkan penelitian oleh Apostolou dkk. (2020), yang meneliti 648 orang yang melajang, didapatkan alasan mengapa mereka masih melajang yaitu karena memiliki keterampilan berhubungan romantis yang buruk, ingin merasakan kebebasan, takut disakiti, memiliki prioritas yang berbeda, serta terlalu pemilih.

Di Indonesia sendiri, pernikahan dianggap menjadi hal yang penting. Hal tersebut dikarenakan pernikahan dianggap dapat membuat seseorang mendapatkan dukungan sosial dan menjadikan sosok pribadi yang lebih bahagia. Berdasarkan sudut pandang jenis kelamin, harapan wanita menikah di usia dewasa lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan masih adanya budaya patriarkis yang masih tinggi di kalangan masyarakat Indonesia yang mendorong perempuan untuk menjadi seorang ibu dan istri agar dapat dihargai sepenuhnya sebagai anggota masyarakat (Kumalasari, 2007). Di kalangan masyarakat Indonesia, masih terdapat pandangan atau stigma negatif terhadap perempuan usia tengah baya yang belum menikah. Mereka sering diberikan label sebagai “perawan tua” (Latifah, 2014). Oleh karena itu, setiap keluarga akan selalu menginginkan anak perempuannya untuk dapat menikah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Palner & Mittelmark (2002), menjelaskan bahwa orang yang sudah menikah, kesehatan mentalnya akan lebih

baik daripada orang yang tidak menikah. Menurut Merriam Webster (dalam Dewi, 2012), kesehatan mental mengacu pada keadaan kesejahteraan emosional dan psikologis yang memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosional di lingkungannya dan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Orang dewasa awal yang belum menikah lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Marks & Lambert (1996), yang menjelaskan bahwa individu yang belum menikah cenderung mengalami banyak tekanan dan kebahagiaan yang menurun seiring waktu. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki hubungan personal yang kurang baik dengan orang lain, permusuhan, serta kurang menerima keadaan dirinya daripada teman-temannya yang sudah menikah. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa perempuan yang belum menikah lebih sulit dalam penerimaan diri dibandingkan dengan laki-laki yang belum menikah.

Menurut Veit & Ware (1983), ada dua aspek indikator yang mendukung seseorang berada dalam keadaan kesehatan mental yang baik. Pertama, perasaan bebas dari tekanan psikologis (*psychological distress*) yang dapat digambarkan dengan beberapa keadaan seperti berkurangnya depresi pada diri individu, berkurangnya perasaan cemas yang berlebihan, dan memiliki kemampuan untuk mengontrol diri. Kedua, adanya kesejahteraan dalam hal psikologis (*psychological well-being*) yang ditunjukkan dengan adanya perasaan yang positif, serta individu memiliki emosi yang stabil dan kepuasan hidup yang dilaluinya.

*Psychological well-being* menurut Ryff (1989), adalah penggambaran keberfungsian individu melalui penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup, mampu menguasai lingkungan, memiliki pertumbuhan pribadi, dan memiliki hubungan positif dengan orang lain. Dimensi-dimensi dari *psychological well-being* yaitu penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, dan hubungan positif dengan orang lain.

Dalam hal ini, jika dilihat dari dimensi pada *psychological well-being*, wanita dewasa awal juga seharusnya sudah dapat memenuhi beberapa aspek tersebut, tetapi belum tentu semua aspek dapat terpenuhi dengan baik. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan Latifah (2014) dengan meneliti tiga subjek yang merupakan wanita dewasa awal yang belum menikah, ketiga subjek sudah dapat memenuhi beberapa aspek dari *psychological well-being* yaitu otonomi, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup. Untuk aspek penguasaan lingkungan, ketiga subjek masih kurang baik. Untuk aspek penerimaan diri, salah satu subjek masih belum bisa menerima dirinya sendiri dengan baik.

Hasil penelitian Alwi & Lourdunatha (2020), juga mendapatkan hasil penelitian yaitu salah satunya mengenai tantangan para wanita lajang berusia 33-50 tahun yaitu perjuangan dalam penerimaan diri mereka. Mereka mengakui bahwa tidak siap untuk melajang seumur hidup, sehingga membuat mereka memandang statusnya secara negatif yang membuat mereka merasa bersalah, malu, dan minder. Hal ini juga didukung oleh adanya persepsi dari orang lain yang memandang kurang baik wanita dewasa yang belum menikah di waktu yang seharusnya sudah menikah.

Bagi perempuan dewasa yang belum menikah, *psychological well-being* menjadi kurang optimal karena pernikahan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* (Latifah, 2014). Hal ini berkaitan dengan penelitian dari Kim & Mckenry (2002), yang menjelaskan bahwa wanita yang menikah memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibanding wanita yang tidak menikah. Marks & Lambert juga menjelaskan bahwa wanita ataupun pria yang belum menikah memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hasil penelitian dari Adjani & Aslamawati (2024), juga menunjukkan bahwa mayoritas dari responden wanita dewasa muda lajang usia 30-35 tahun di Bandung berada dalam kategori cenderung rendah pada tingkat *psychological well-being* mereka, ini memiliki kecenderungan kurang dapat memahami kehidupannya dan kurang dapat memaknai kehidupannya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2015), juga menjelaskan bahwa kondisi *psychological well-being* pada perempuan lajang dalam penelitiannya tergolong kurang optimal. Rizki, Sutatminingsih, & Siregar (2022), menyatakan bahwa wanita dewasa awal yang bekerja dan belum menikah di kota Medan memiliki *psychological well-being* dalam kategori sedang sebanyak 81 orang. Dari penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk memahami lebih

dalam terkait dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

Rengani dan Widya Savitri (2018), menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah periode penting bagi individu untuk menyesuaikan diri dengan pola kehidupan, sehingga meningkatkan *psychological well-being* menjadi sangat penting. Menurut Wells (2010) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well being* termasuk faktor sosiodemografi, seperti jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, status pernikahan, faktor kepribadian, dan hubungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Thurackal, Corveleyn, & Dezutter (2016) memiliki temuan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepribadian individu terhadap kemampuan mereka untuk memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri atau yang disebut dengan *self compassion*.

Menurut Neff (2003), menyatakan bahwa *self compassion* adalah salah satu cara bagi individu untuk menghadapi masalah dan tekanan dalam hidupnya, dimana *self compassion* dapat berfungsi untuk mengelola emosi, sehingga perasaan negatif akan berubah menjadi perasaan positif. Homan (2016), menjelaskan bahwa *self compassion* dapat berperan dalam meningkatkan *psychological well being* individu. Penelitian Gilbert & Irons (2005), dimana *self compassion* dapat membuat individu merasa lebih baik dalam berbagai aspek kehidupannya, sehingga dapat mencapai kesejahteraan.

Neff dan Costingan (2014), menyatakan bahwa *self compassion* dapat diartikan dengan individu tidak melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri dalam melihat kegagalan atau penderitaan yang telah dilalui karena situasi seperti ini menjadi bagian dari pengalaman semua manusia. Neff (2011), menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi, biasanya memiliki motivasi yang tinggi, stabilitas emosi yang baik, memiliki hubungan yang baik pada diri maupun orang lain, dan mewujudkan perkembangan potensi yang dimiliki.

Menurut Neff & Vonk (2009), *self compassion* memiliki manfaat positif, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan individu. Sejalan dengan pernyataan Homan (2016), dimana *self compassion* berkontribusi pada *psychological well being* individu. *Self compassion* memiliki efek positif yang berkaitan dengan peningkatan *psychological well being* individu.

Beberapa studi sebelumnya telah meneliti mengenai hubungan *self compassion* dan *psychological well-being*. Penelitian oleh Nasir & Rusli (2022), yang dilakukan kepada tenaga medis pada masa *pandemic* COVID-19 diperoleh hasil bahwa *self compassion* memiliki dampak terhadap *psychological well being* mereka. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor *self compassion* seseorang, semakin tinggi pula *psychological well-being* individu. Hasil yang serupa ditemukan oleh Sucikaputri & Nawangsih (2022), dimana *self compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well being* mahasiswa rantau etnis Minangkabau di Kota Bandung sebesar 89,3%.

Studi yang dilakukan oleh Naichiendami & Sartika (2022), menunjukkan adanya korelasi positif antara *self compassion* dan *psychological well being* pada remaja korban perundungan di Bandung. Aditya, Sahidin, & Marhan (2022), juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian Kurnia, Khumas, & Firdaus (2023), menunjukkan adanya korelasi positif antara *self compassion* dan *psychological well being* pada dewasa awal setelah putus cinta.

Hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* yang dimaksud dari penelitian-penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa ketika tingkat *self compassion* tinggi, *psychological well-being* juga akan cenderung tinggi. Sementara itu, jika tingkat *self compassion* rendah, *psychological well-being* individu tersebut juga akan cenderung rendah. Dengan begitu, hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self compassion* dan *psychological well-being*.

Dengan adanya fenomena angka pernikahan yang menurun serta angka persentase yang tinggi pada wanita dewasa awal yang belum menikah di Indonesia serta belum adanya penelitian mengenai *self compassion* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self compassion* dan *psychological well being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah. Hal tersebut dikarenakan jika dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan dewasa awal yang beberapa di antaranya berkaitan dengan pernikahan serta masyarakat dan budaya Indonesia yang

menganggap pernikahan itu penting, dan terdapat stigma atau label dalam Indonesia terkait wanita dewasa awal yang belum menikah, membuat peneliti ingin mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang sudah disampaikan sebelumnya, dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini berikut berikut:

1. Angka persentase pernikahan di Indonesia menurun dilihat dari 3 tahun terakhir ini.
2. Tingginya angka persentase pemuda yang sudah masuk dalam usia siap menikah masih banyak yang belum menikah.
3. Banyak individu dewasa awal yang belum menikah, sedangkan tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal juga berkaitan dengan pernikahan.
4. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa *psychological well-being* individu dewasa awal yang belum menikah tergolong rendah.
5. Status pernikahan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being*.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi-identifikasi masalah yang telah disebutkan sebelumnya, fokus utama penelitian ini adalah pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada individu dewasa awal yang belum menikah?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan wawasan dalam bidang psikologi, serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan kepada masyarakat mengenai *self compassion* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah, sehingga masyarakat dapat lebih bijak dan mampu memberikan dukungan sosial kepada mereka.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat mengangkat, menjelaskan, serta memberikan informasi dan wawasan tambahan kepada peneliti lain mengenai *self compassion* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal.