

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang mulai diperhatikan dan dianggap penting dalam kehidupan manusia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh lembaga riset pasar dunia Ipsos (2022) terhadap 23.507 responden di dunia, 36% responden menyatakan bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan terpenting di negaranya. Angka ini menunjukkan peningkatan dari yang sebelumnya hanya 26% pada tahun 2020. Selain itu, survei tersebut juga menyatakan bahwa kesehatan mental menempati peringkat kedua dari 14 lebih masalah kesehatan.

Individu dapat dikatakan sehat mental apabila memiliki karakteristik yang mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, salah satunya yaitu memiliki *psychological well-being* yang baik (Lowenthal, 2006). Menurut Ryff (1997), *psychological well-being* ditandai dengan keadaan ketika individu dapat menyelesaikan segala permasalahan dan keadaan sulit yang terjadi serta ketika individu mampu menerapkan psikologi positif yang ada dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Baselman dkk. (2018) dan Manita dkk. (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *psychological well-being* dalam diri seorang individu dengan kecenderungan tingkat stres seseorang. Selain itu, Fitzgerald dkk. (2019) menyimpulkan berdasarkan beberapa penelitian bahwa tingkat *psychological well-being* berdampak terhadap menurunnya resiko kematian dan penyakit pada Individu.

Ryff (1995) mengemukakan terdapat 4 faktor demografis yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yaitu usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan budaya. Ryff (1989) juga mengemukakan terdapat 6 dimensi yang mengindikasikan seorang individu memiliki *psychological well-being*, yaitu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri (*self-acceptance*), memiliki hubungan yang positif dengan lingkungannya (*positive relation with other*),

memiliki tujuan hidup yang jelas (*purpose in life*), memiliki kemandirian (*autonomy*), mampu mengembangkan dirinya (*personal growth*), dan mampu menguasai lingkungan Ia berada (*environmental mastery*).

Berdasarkan jenis kelamin, Ryff (1995) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan menunjukkan adanya perbedaan skor dalam dimensi hubungan dengan orang lain (*positive relation with other*) dan pertumbuhan diri (*personal growth*). Kedua dimensi tersebut lebih dominan dalam kehidupan perempuan apabila dibandingkan dengan laki-laki. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Salleh dan Mustaffa (2016) serta Maroof dan Khan (2016) menemukan bahwa laki-laki memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Disisi lain secara lebih spesifik, dimensi penelitian hubungan dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi menunjukkan skor yang lebih tinggi pada perempuan bila dibandingkan dengan laki-laki (Matud, Curbelo, dan Fortes, 2019).

Selanjutnya dalam faktor usia, individu yang berada pada usia dewasa awal menunjukkan skor yang tinggi pada dimensi pertumbuhan diri (*personal growth*), penerimaan diri (*self-acceptance*), dan tujuan hidup (*purpose in life*), sedangkan pada dimensi hubungan dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), serta penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) menunjukkan skor yang rendah (Ryff, 1989). Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan oleh Andrea dkk. (2022) kepada responden dewasa awal yang memiliki kekhawatiran dan kebingungan terkait percintaan, pekerjaan, pendidikan, karir, masa depan, serta keuangannya. Andrea dkk. (2022) mengemukakan bahwa 79% responden merasa tidak mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain dan 86,9% responden merasa tidak mampu membuat keputusan sendiri.

Menurut Santrock (2012), perkembangan dewasa awal dimulai sejak individu berusia 18 tahun dan berakhir pada usia 25 tahun. Masa dewasa merupakan masa yang paling penting dan penuh dengan perubahan dalam hidup individu. Individu dihadapkan pada perubahan-perubahan besar berupa tuntutan untuk mandiri secara ekonomi, matang dalam hal emosional, dan memiliki pasangan untuk persiapan ke jenjang yang lebih serius (Santrok, 2010). Tuntutan-tuntutan inilah yang membuat masa dewasa awal penuh dengan ketegangan dan masalah

karena bukan hanya perubahan fisik saja yang harus dihadapi, tetapi juga perubahan tanggung jawab dan peran di lingkungan sosialnya.

Besarnya perubahan dan tuntutan yang dihadapi individu tersebut dapat memunculkan perasaan bimbang, bingung, dan khawatir akan ketidakpastian pada masa depannya (Robbins dan Wilner, 2001). Selain itu, perubahan tersebut juga membuat masa dewasa awal sangat sulit untuk dijalani karena perubahan dari yang sebelumnya individu hidup dengan penuh kebebasan dan kemudahan pada masa remaja, kemudian beralih menjadi penuh dengan tanggungjawab dan pertimbangan dalam segala aspek kehidupannya (Santrock, 2010). Hal lain yang membuat masa ini menjadi penuh dengan ketegangan adalah dampaknya. Masa ini menjadi masa penentuan, apabila individu tidak dapat menyelesaikan seluruh tugas dan tuntutan yang diberikan maka akan timbul efek dan masalah pada masa kehidupan selanjutnya (Putri, 2019).

Seperti yang telah dijelaskan, individu yang sedang berada pada masa dewasa awal akan mendapatkan banyak tugas perkembangan baru, beberapa contoh diantaranya adalah tugas untuk menemukan pasangan hidup, membina keluarga, dan mengelola rumah tangga (Hurlock, 2003). Dewasa awal menjadi masa penentuan diantara dua kemungkinan, yaitu isolasi dan intimasi. Individu yang dapat menjalin hubungan terpercaya dengan orang lain akan berada pada masa intimasi dan mengembangkan hubungan positif dengan orang disekitarnya. Sebaliknya, individu yang tidak dapat menjalin hubungan dan komitmen dengan orang lain akan berhadapan dengan masa isolasi dan *self-absorbed*, yaitu keadaan hanya berfokus pada kegiatan dan pikirannya sendiri (Erickson; Karomah, 2018).

Namun secara lebih spesifik, Hurlock (1980) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan fokus tuntutan diantara pria dan perempuan, pada seorang pria tuntutannya adalah mulai bertanggung jawab pada karir dan mencapai pekerjaan yang mapan, sedangkan untuk perempuan lebih berfokus pada tanggung jawab untuk membangun dan mengurus rumah tangga serta keluarga. Hal ini sangat dirasakan oleh perempuan Indonesia karena budaya patriarki yang sangat kuat membuat tuntutan menikah pada perempuan menjadi lebih tinggi. Menurut pandangan patriarki, menikah dan memiliki anak merupakan kewajiban seorang perempuan (Safira, 2019).

Secara lebih spesifik, budaya Indonesia memandang bahwasannya usia ideal bagi seorang perempuan untuk menikah berkisar pada 21 – 25 tahun. Hal ini karena usia tersebut dianggap menjadi usia emas bagi seorang perempuan secara fisik maupun psikologis (Arintya, 2018). Namun, bagi perempuan yang masih belum menikah atau mengalami keterlambatan pernikahan pada usia tersebut akan mendapatkan tekanan, baik dari orang tua maupun lingkungan sekitarnya (Hurlock, 2002). Besarnya tuntutan dan tekanan yang dirasakan tersebut secara tidak langsung dapat berdampak pada keadaan *psychological well-being* perempuan dewasa awal.

Hubungan romantis (*Committed Romantic Relationship*) adalah hubungan yang terjadi di antara dua individu dengan pandangan bahwa mereka akan menjadi bagian utama dari kehidupan satu sama lain (Wood, 2016). Secara tidak langsung, kedua individu sepakat untuk saling menjalani kehidupan dengan melibatkan satu sama lain. Stewart dan Logan (1993) mengemukakan terdapat 2 jenis hubungan romantis, yaitu pacaran (*courtship*) dan pernikahan (*marriage*). Hubungan berpacaran merupakan kesepakatan yang dilakukan individu dengan lawan jenis untuk saling berbagi pengalaman dan perasaan dengan tujuan mencari pasangan hidup yang bertahan lama (Turner dan Helms, 1987). Namun, hubungan berpacaran sering kali tidak berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Salah satu yang tidak dapat diprediksi adalah timbulnya berbagai dampak positif maupun negatif, bagi kedua individu.

Lebih dari tiga kasus perempuan melakukan bunuh diri diberitakan oleh *Kompas.com* karena motif putus cinta atau masalah asmara. Sunandar (2023) memberitakan seorang perempuan berinisial MZ yang berusia 22 tahun nyaris bunuh diri setelah terlibat pertengkaran dengan pacarnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Septiandinny (2022) membuktikan bahwa terdapat efek lain yang dirasakan oleh perempuan dengan kualitas hubungan buruk, dalam penelitian ini hubungan berkekerasan, yaitu kehilangan kepercayaan diri, kehilangan tujuan hidup, dan mengalami krisis kepercayaan terhadap pasangan selanjutnya. Fenomena ini sesuai dengan pendapat dari studi Morris (2015) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih merasa sakit secara emosional dan fisik ketika mengalami patah hati, bila dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, pendapat ini juga didukung oleh studi yang dilakukan Matud, Curbelo, dan Fortes (2019), yaitu

bahwa hubungan yang penuh dengan masalah dapat menurunkan perasaan *well-being* pada perempuan. Sebaliknya, hubungan yang terasa aman dan nyaman dapat meningkatkan perasaan *well-being* dalam diri perempuan. Penjelasan diatas membuktikan bahwa hubungan berpacaran yang sedang dijalani oleh individu berdampak lebih pada *psychological well-being* perempuan.

Sesuai dengan penelitian dan fenomena sebelumnya, Soons dan Liefbroer (2008) serta Castilla dkk. (2020) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu yang sedang menjalin hubungan berpacaran memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan individu yang tidak menjalin hubungan berpacaran. Secara lebih lengkap, empat dari enam dimensi *psychological well-being* ditemukan lebih tinggi pada individu yang menjalin hubungan berpacaran. Otonomi menjadi dimensi dengan skor tertinggi dan penerimaan diri menjadi dimensi dengan skor terendah. Sedangkan, individu yang tidak menjalin hubungan berpacaran menunjukkan skor yang lebih tinggi hanya pada 2 dimensi, yaitu hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup.

Berdasarkan penelitian di atas, kualitas hubungan berpacaran menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi keadaan *psychological well-being* perempuan. Kualitas hubungan berpacaran merupakan pandangan individu terhadap apakah hubungan yang sedang ia jalani memberikan manfaat atau tidak (Collins, 2003). Selain itu, kualitas hubungan berpacaran merupakan gambaran subjektif mengenai hubungan yang terjadi di antara individu yang berpasangan (Hendrick, dalam Sharma & Ahuja, 2014). Kualitas hubungan berpacaran diidentifikasi dalam 6 komponen, yaitu kepuasan hubungan (*relationship satisfaction*), komitmen (*commitment*), keintiman (*intimacy*), kepercayaan (*trust*), gairah (*lust*), dan cinta (*love*) (Fletcher, Simpson, dan Thomas, 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Lopez, Viejo, dan Ruiz (2019) menunjukkan bahwa hubungan romantis merupakan salah satu prediktor pada *psychological well-being* individu. Secara lebih spesifik, penelitian yang dilakukan oleh Tedjo (2016) terhadap individu dewasa awal mengemukakan bahwa kepuasan hubungan berpacaran berhubungan signifikan terhadap *psychological well-being* individu. Secara lebih lanjut, Kusuma dan Herdiana (2023) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa individu yang mengalami kekerasan dalam berpacaran

memiliki penerimaan diri yang rendah selama menjalani hubungan romantis dan merasa kesulitan untuk memulihkan kembali penerimaan dirinya setelah berpisah dengan pasangannya.

Berdasarkan data-data dan hasil penelitian yang telah dipaparkan, pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* menjadi topik yang penting untuk diteliti lebih lanjut, terutama pada jenis kelamin perempuan dan usia dewasa awal. Hal ini karena keadaan hubungan yang tidak berkualitas tersebut dapat berdampak secara jangka panjang pada kestabilan *psychological well-being* perempuan dan bahkan dapat memicu adanya percobaan bunuh diri. Selain itu, belum adanya penelitian terdahulu yang membahas topik ini dengan sampel spesifik, yaitu perempuan dewasa awal, menjadi urgensi lain dalam pemilihan topik ini. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* perempuan dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apabila perkembangan individu dewasa awal yaitu berhubungan secara serius dan intim tidak terpenuhi maka akan berdampak pada kehidupannya di masa sekarang dan masa depan.
2. Terdapat perbedaan pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap tingkat *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin, usia, status ekonomi, dan budaya.
3. Terdapat pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* perempuan dewasa awal.
4. Dampak apabila individu tidak dapat mencapai keadaan *psychological well-being* terutama pada masa dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah topik kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* perempuan dewasa awal. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian dan pembahasan berfokus kepada topik kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* perempuan dewasa awal?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kualitas hubungan berpacaran terhadap *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan serta informasi mengenai pentingnya memiliki hubungan berpacaran yang berkualitas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian dan menjadi referensi ilmiah mengenai kualitas hubungan berpacaran yang menjadi salah faktor prediktor *psychological well-being*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Perempuan dewasa awal.

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan *awareness* pada perempuan dan masyarakat terkait pentingnya evaluasi pada kualitas hubungan berpacaran yang sedang dijalani. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat menambah pengetahuan perempuan dan masyarakat yang sedang menjalin hubungan berpacaran mengenai pentingnya menjalin hubungan yang berkualitas karena dapat berpengaruh terhadap keadaan *psychological well-being* perempuan dewasa awal.