

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia merupakan proses yang berlangsung seumur hidup dan melibatkan serangkaian perubahan progresif yang dipengaruhi oleh kematangan dan pengalaman (Hurlock, 1980). Dalam perjalanan hidup, fase transisi dari remaja ke dewasa adalah salah satu periode yang paling menonjol, terutama bagi wanita, yang mengalami perubahan signifikan baik secara fisik maupun kognitif. Menurut Hurlock (1980), wanita yang memasuki usia 18-40 tahun sudah berada pada tahap dewasa awal dimana usia ini dianggap ideal untuk menikah, namun di era modern ini semakin banyak wanita dewasa yang memilih untuk tidak menikah.

Levinson (1986) menjelaskan bahwa dewasa awal menjadi 4 bagian yaitu yang pertama adalah transisi dewasa awal dimulai dari individu berusia 17 hingga 22 tahun, kedua adalah tahap struktur kehidupan awal masa dewasa awal, tahap ini dimulai pada usia 22 hingga 28, yang ketiga adalah tahap transisi usia 30 tahun, tahap ini dimulai pada usia 28 hingga 33, dan yang terakhir adalah struktur kehidupan puncak masa dewasa awal yang dimulai pada usia 33 hingga 40, tahap ini adalah sarana untuk menyelesaikan era ini dan mewujudkan aspirasi masa muda.

Pada usia 28-33 dan 33-40 tahun merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita dewasa. Pada rentang usia 28-33 tahun, banyak individu masih dalam fase transisi menuju kedewasaan yang stabil. Fase ini sering kali ditandai dengan eksplorasi karier yang intensif, penyesuaian dalam kehidupan sosial, dan pencarian identitas diri yang lebih mendalam (Hurlock, 1980). Pada usia 33-40 tahun, banyak individu telah mencapai sejumlah tujuan pribadi dan umumnya lebih stabil dalam karier mereka, namun tekanan sosial

seperti harapan untuk menikah tetap relevan, terutama di budaya-budaya di mana pernikahan dianggap sebagai indikator utama keberhasilan dan kebahagiaan (Septiana & Syafiq, 2013).

Di era modern seperti saat ini semakin banyak perubahan yang terjadi baik pada manusia, lingkungan maupun kebudayaan. Salah satu perubahan yang sangat terlihat adalah semakin banyak individu yang memilih untuk tidak menikah dan tidak memiliki hubungan romantis dengan orang lain disebabkan berbagai alasan terutama pada wanita. Perubahan dalam perilaku menikah ini tidak hanya terjadi di negara-negara Barat tetapi juga di Asia. Di Jepang, misalnya, 50% wanita usia 18-34 tahun enggan untuk menikah (Faiza, 2022). Penelitian di Amerika pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 648 responden, 47.38% wanita belum menikah, dengan alasan seperti ketidakmampuan dalam membangun hubungan romantis, takut tersakiti, prioritas yang berbeda, dan keinginan untuk kebebasan (Apostolou dkk, 2020).

Dalam beberapa budaya di Indonesia, wanita yang sudah memasuki usia dewasa diwajibkan untuk segera menikah. Di beberapa daerah seperti Tanah Toraja dan Madura memiliki anak perempuan yang sudah memasuki usia dewasa tapi belum juga menikah dianggap sebagai aib dalam keluarga. Keadan ini terjadi karena dalam perspektif masyarakat Indonesia pernikahan adalah sebuah budaya yang sangat dihargai oleh hampir semua kelompok etnis dan budaya di Indonesia dan setiap orang diharapkan untuk memasuki pernikahan pada usia dewasanya (Septiana & Syafiq, 2013).

Menurut data yang tercatat dalam Badan Pusat Statistika (BPS) tahun 2018 angka pernikahan di Indonesia mencapai 2.016.171. Angka ini terus mengalami penurunan terhitung sejak tahun 2019 hingga 2022 pada angka 1.705.348 yang artinya Indonesia mengalami penurunan angka pernikahan sebanyak 15.41% (BPS, 2022). Dilansir dari Puspita (2024), data BPS 2024 Indonesia terus mengalami penurunan angka pernikahan satu decade terakhir hingga angka 28.63%. Menurut Prof.Dr.Bagong Suyanto, Drs., M.Si penurunan angka pernikahan ini disebabkan semakin banyak peluang

pendidikan dan karir yang tersedia untuk wanita serta tingkat ketergantungan wanita yang semakin menurun.

Menurut Matsumoto (2004), Indonesia merupakan salah satu negara Asia yang mempertahankan budaya kolektivis yang artinya masyarakat Indonesia masih mengutamakan untuk melanjutkan garis keturunan keluarga dan masih memperhatikan tentang tanggapan masyarakat dilingkungan sekitarnya (Adjani & Aslamawati, 2024). Keadaan ini yang membuat banyak wanita yang belum menikah merasa memiliki tekanan dalam lingkungannya. Tekanan yang dimaksud dalam hal ini adalah stigma negatif yang diutarakan oleh masyarakat sehingga kata “Lajang” menjadi sesuatu yang memalukan dan rendah dalam Masyarakat (Septiana & Syafiq, 2013). Stigma negatif ini akan terus dilontarkan secara berulang oleh masyarakat seiring dengan bertambahnya usia seorang wanita yang belum menikah. Menarik nya stigma ini tidak hanya di utarakan oleh masyarakat tetapi juga orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara dan kerabat dekat lainnya.

Secara global, *quarter life crisis* menjadi fenomena yang signifikan bagi individu di usia dua puluhan hingga tiga puluhan. *Quarter life crisis* mencerminkan periode ketidakpastian dan stres yang dialami individu dalam mencapai ekspektasi sosial dan pribadi mereka. Penelitian oleh Cahyasari & Winta (2022) serta Wibowo (2017) menyoroti bagaimana banyak orang dewasa muda menghadapi tekanan besar untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk karier, kehidupan pribadi, dan khususnya, pernikahan.

Studi oleh Mahfuzhatillah (2018) mengungkapkan bahwa banyak wanita dewasa muda memilih untuk menunda atau bahkan tidak menikah sama sekali, dipengaruhi oleh dorongan untuk mengembangkan karir mereka, pengalaman trauma akibat perceraian, atau preferensi terhadap kebebasan pribadi yang lebih besar. Perasaan ketidakpastian dan stres yang muncul selama *quarter life crisis* dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang secara signifikan. Ini mencakup perasaan cemas, stres, dan kadang-kadang rendah diri karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang diharapkan dari lingkungan sekitar. Fenomena ini menunjukkan pentingnya

memahami dan mengelola tantangan psikologis yang dihadapi individu muda dalam menjalani fase transisi menuju kedewasaan yang lebih mapan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sabarrudin & Silvianetri (2022) tuntutan menikah dapat memengaruhi pertumbuhan wanita dan membuat individu merasa tidak memiliki kesempatan untuk berkembang, selain itu tekanan sosial, ekspektasi keluarga gangguan pada tujuan pribadi, konflik peran, isolasi sosial, dan kehilangan identitas menjadi salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya *well being* seseorang. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Widyastuti & Agustin (2019) yang mengatakan bahwa wanita dewasa awal yang belum menikah di Indonesia sering menghadapi tekanan sosial yang kuat untuk menikah. Tekanan ini datang dari keluarga, teman, dan masyarakat umum, yang sering kali menganggap pernikahan sebagai indikator keberhasilan dan kebahagiaan hidup, namun fakta yang ada tekanan sosial ini dapat mengakibatkan perasaan cemas, stres, dan rendah diri, yang berkontribusi pada rendahnya *Psychological well being*.

Menurut Ryff (1989), *psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki kemampuan untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan dan mengendalikan diri, dan berusaha untuk mengembangkan kemampuan diri sendiri. Hal ini menjadi landasan bahwa seseorang yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan mampu untuk menilai segala sesuatu di sekitarnya dengan positif dan mampu berkembang sebagai individu. Selain itu, Ryff (Dwi dkk, 2018) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well being* seseorang diantaranya yaitu usia, jenis kelamin dan budaya. *Psychological well being* mengacu pada kondisi mental individu secara keseluruhan yang ditandai dengan emosi positif, ketahanan, kepuasan hidup, dan rasa memiliki tujuan dan makna dalam hidup (Cann & Collette, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Bowman (Simanjuntak dkk, 2021) menemukan bahwa *Psychological well being* digunakan sebagai prediktor karena *Psychological well being* merupakan aspek penting bagi individu untuk

memiliki keberfungsian psikologis yang optimal. Dengan keberfungsian psikologis yang baik, individu mampu mengelola emosi, menghadapi stress dan menjaga keseimbangan mental dengan lebih efektif. Hal ini, pada gilirannya, membantu individu untuk menghadapi kesepian dan perasaan isolasi sosial dengan lebih baik. *Psychological well being* yang tinggi memungkinkan individu untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif, menemukan makna dan tujuan hidup, serta meningkatkan daya tahan terhadap situasi yang menantang termasuk kesepian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adjani & Aslamawati (2024) wanita yang belum menikah di kota Bandung memiliki tingkat *psycgological well being* yang rendah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lakoy (2009) pada wanita dewasa muda akhir yang menjadi responden hanya 6.98% yang memiliki *Psychological well being* yang tinggi sehingga 86.05% diantaranya memiliki *Psychological well being* yang rendah. Penelitian yang dilakukan Marks & Lambert (1996), wanita yang belum menikah cenderung memiliki *Psychological well being* yang rendah karena wanita yang belum menikah cenderung merasa depresi dan tidak bahagia, selain itu wanita yang belum menikah merasa lebih banyak memiliki permusuhan, kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain dan kurang mampu menerima dirinya sendiri dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah (WATI, 2015).

Di Indonesia, usia dan budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological well being* individu. Seiring bertambahnya usia, tuntutan untuk meneruskan budaya dan adat istiadat yang dianut oleh masyarakat semakin besar. Tuntutan-tuntutan ini sering kali menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *Psychological well being* individu, terutama pada wanita dewasa yang belum menikah. Ketika seorang individu merasa tidak mampu memenuhi norma-norma yang ada dalam budaya dan adat istiadatnya individu tersebut akan memiliki perasaan rendah diri, dan merasa tidak berguna dapat. Selain itu, wanita di Indonesia tidak hanya menghadapi tekanan dari lingkungan tempat tinggalnya, tetapi juga dari tempat kerja. Tekanan dari berbagai arah ini membuat wanita lebih rentan mengalami penurunan dalam *Psychological well being* mereka. Budaya dan adat istiadat

yang kuat sering kali menuntut wanita untuk menikah dan membentuk keluarga pada usia tertentu. Jika seorang wanita belum menikah pada usia yang dianggap ideal oleh masyarakat, individu tersebut mungkin saja akan menghadapi stigma sosial yang dapat memengaruhi *Psychological well being* nya. Di tempat kerja, wanita juga sering menghadapi tekanan tambahan, seperti tuntutan kinerja yang tinggi dan perlakuan yang tidak adil. Kombinasi dari tekanan sosial dan profesional ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental wanita.

Pada rentang usia 28-33 dan 33-40 tahun, pengalaman *psychological well being* dapat sangat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Beberapa wanita mungkin mengalami *psychological well being* yang tinggi, menunjukkan keseimbangan emosional yang baik, tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta kemampuan yang efektif dalam mengelola stres dan tekanan. Mereka mungkin merasa puas dengan pencapaian karier mereka, menjalani hubungan sosial yang sehat, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Di sisi lain, ada juga wanita yang menghadapi tantangan dalam mencapai *psychological well being* yang optimal. Mereka mungkin mengalami stres yang tinggi karena tekanan sosial, ekspektasi budaya yang berat, atau ketidakpastian dalam mencapai tujuan pribadi. Beberapa mungkin merasa terisolasi secara sosial atau mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri dan menjalin hubungan yang memuaskan dengan orang lain. Kenyataan ini menunjukkan bahwa *psychological well being* pada usia 28-40 tahun tidak seragam dan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti konteks individu, lingkungan sosial, budaya, dan pengalaman hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara menyeluruh faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* ini agar dapat memberikan dukungan yang tepat bagi kesejahteraan psikologis wanita dewasa pada fase hidup ini.

Meskipun pada penelitian sebelumnya sudah ada peneliti yang meneliti dan membahas tentang *Psychological well being*, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan urgensi yang penting untuk diperhatikan. *Psychological well being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah tetap harus diteliti karena beberapa alasan yaitu tekanan sosial dan budaya yang

dialami oleh wanita dewasa awal di Indonesia mungkin berbeda dengan yang dialami oleh wanita di negara lain. Hal ini disebabkan oleh norma-norma budaya dan adat istiadat yang unik di Indonesia yang sering kali menuntut wanita untuk menikah pada usia tertentu. Stigma sosial terhadap wanita yang belum menikah di Indonesia masih kuat. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana stigma ini memengaruhi *Psychological well being* wanita dan bagaimana mereka menghadapinya.

Rendahnya *Psychological well being* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini akan membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *Psychological well being* dan memberikan rekomendasi untuk intervensi yang lebih efektif. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan pembuat kebijakan tentang pentingnya mendukung *Psychological well being* wanita dewasa awal yang belum menikah. Dengan demikian, diharapkan akan ada perubahan dalam sikap dan perlakuan terhadap wanita yang memilih untuk tetap melajang. Penelitian ini akan menambah literatur ilmiah mengenai *Psychological well being* di Indonesia, khususnya pada kelompok wanita dewasa awal yang belum menikah. Ini akan membantu peneliti dan praktisi dalam memahami dan mengembangkan intervensi yang lebih sesuai dengan konteks budaya Indonesia.

Penelitian ini dilakukan di Indonesia, dengan objek penelitian wanita dewasa yang belum menikah di Indonesia. Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan dan fenomena di atas, penelitian ini akan lebih spesifik meneliti tentang “Gambaran *Psychological well being* pada Wanita Dewasa yang Belum Menikah di Indonesia” dengan mengacu pada teori Ryff (1995) tentang *Psychological well being*.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, identifikasi masalah yang ditemukan dalam permasalahan penelitian ini adalah semakin banyak wanita yang memilih untuk tidak menikah disebabkan oleh peluang

pendidikan dan karier yang lebih luas serta tingkat ketergantungan yang semakin menurun, namun pilihan ini juga dapat menyebabkan tekanan tambahan karena tidak sesuai dengan ekspektasi sosial. Selain itu, tekanan sosial dan budaya yang kuat dapat berdampak negatif pada *psychological well being* wanita dewasa awal yang belum menikah, menyebabkan perasaan rendah diri, depresi, dan tidak bahagia.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah gambaran *Psychological well being* pada wanita dewasa yang belum menikah di Indonesia.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimana gambaran *Psychological well being* wanita dewasa awal yang belum menikah di Indonesia?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas maka didapatkan tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *Psychological well being* pada wanita dewasa yang belum menikah.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya dalam bidang keilmuan psikologi terutama dalam penelitian yang berkaitan *Psychological well being* pada wanita dewasa awal yang belum menikah.

### **Manfaat Praktis**

a. Manfaat bagi wanita dewasa yang belum menikah

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran terkait *Psychological well being* terkhusus pada wanita dewasa yang belum menikah di kota Jakarta. Dengan memahami *Psychological well being*, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu menghasilkan wawasan berharga yang mendorong perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan individu, serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup pada kelompok tersebut.

b. Manfaat bagi peneliti dan praktisi psikologi

Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah dan acuan untuk penelitian-penelitian berikutnya, terutama untuk peneliti yang ingin meneliti lebih dalam lagi tentang *Psychological well being* dalam konteks wanita dewasa awal yang belum menikah.

