

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia pada dasarnya diciptakan dengan suatu kekhasan yang menjadi pembeda dari makhluk lainnya, yaitu akal budi. Akal budi membuat manusia mampu berpikir untuk mengkreasikan setiap ide menjadi wujud nyata. Berbagai keadaan dalam hidup manusia bersifat fluktuatif atau naik turun. Sejak lahir, manusia telah dikaruniai akal budi agar dapat menghadapi pasang surut kehidupan. Manusia pun selalu mengalami perkembangan sepanjang hidupnya, mulai dari masa anak-anak hingga dewasa (Kurnia dan Lestari, 2020). Ada suatu istilah menarik yang menggambarkan sebuah transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yaitu *emerging adulthood*. Istilah tersebut dicetuskan oleh seorang tokoh bernama lengkap Jeffrey Arnett. Arnett (dalam Fincham dan Cui, 2010) berpendapat bahwa seseorang yang berusia 18-25 tahun merupakan *emerging adult*. Ia pun menjelaskan bahwa *emerging adult* memiliki beberapa karakteristik.

*Emerging adulthood* merupakan masa seseorang mengeksplorasi ragam kemungkinan terkait percintaan, pekerjaan, dan aspek-aspek lainnya (Arnett, 2004). Proses eksplorasi tersebut membuat seseorang menjadi lebih mandiri dari sebelumnya. Kedua, *emerging adulthood* merupakan masa ketidakstabilan, karena seseorang bisa saja berpindah dari satu pilihan ke pilihan lain sehubungan dengan percintaan, pekerjaan, maupun aspek lainnya (Fincham dan Cui, 2010). Pada masa itu, seseorang lebih berfokus pada diri sendiri, memutuskan suatu hal secara mandiri,

dan memandang dirinya bukan sebagai remaja maupun orang dewasa. Ada ragam kemungkinan yang muncul pada masa tersebut, sehingga seseorang memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan dan bereksplorasi. Perlu diketahui bahwa ada suatu bagian penting dalam diri seseorang yang bertumbuh dewasa, yaitu harga diri (Rahma dan Setiasih, 2021). Harga diri berbicara tentang penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

Peneliti kemudian membuat pertanyaan terbuka untuk mencari tahu penilaian orang-orang terhadap diri mereka sendiri. Ada empat subjek perempuan yang diperoleh, yaitu subjek V, subjek P, dan subjek C yang sama-sama berusia 21 tahun, serta subjek E berusia 24 tahun. Berbicara tentang kemampuan mempengaruhi lingkungan sekitar, keempat subjek menilai diri mereka tidak terlalu memiliki pengaruh yang besar. Ada yang hanya memiliki pengaruh sehubungan dengan hal-hal akademik. Kemudian, dua subjek merasa diri mereka tidak dihargai, dan salah satu diantaranya bahkan merasa direndahkan. Sedangkan dua subjek lainnya merasa dihargai di lingkungan tertentu. Perihal kebajikan, ada tiga subjek menilai diri mereka sebagai orang yang patuh terhadap standar moral di masyarakat. Namun, satu subjek menilai dirinya sebagai seseorang yang belum patuh. Ketika menyebutkan tentang kompetensi, dua subjek merasa yakin dengan kemampuannya, satu subjek masih ragu, dan satu subjek lainnya merasa tidak yakin, tidak percaya diri, dan bahkan sempat merasa *down*.

Jawaban yang telah dibagikan oleh keempat subjek tersebut membuat peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam tentang harga diri. Harga diri dikenal dalam dunia psikologi sebagai istilah yang menggambarkan cara seseorang mengevaluasi

atau menilai diri sendiri secara keseluruhan (Abamara dan Solomon, 2014). Harga diri berkembang terus-menerus seiring manusia berkembang dari masa anak-anak hingga dewasa (Padya dan Hanum, 2021). Menurut Robinz dan Trzesniewski (dalam Guindon, 2010) ketika seseorang memiliki harga diri yang tinggi di masa anak-anak dan remaja, maka saat dewasa akan memiliki harga diri yang relatif tinggi pula. Seseorang dengan harga diri yang tinggi dapat menghargai diri sendiri, memandang dirinya berharga, menghargai kesalahan yang telah diperbuatnya, percaya diri, ramah, bahagia, optimis, berprestasi tinggi, termotivasi, berani mengambil risiko, mudah beradaptasi, tegas, peduli, dan bertanggung jawab. Sedangkan seseorang dengan harga diri yang rendah memiliki ciri-ciri, yaitu malu, merasa tidak aman, prestasi rendah, depresi, dan kesulitan dalam berkomunikasi (Rahma dan Setiasih, 2021).

Harga diri yang tinggi membuat seseorang menyadari kelebihan-kelebihannya dan memandang hal tersebut lebih penting dibanding kelemahannya (Sahri, 2016). Orang yang mampu menghargai diri sendiri menunjukkan bahwa ia memiliki harga diri yang tinggi. Harapannya seseorang memiliki harga diri yang tinggi dalam menjalani *emerging adulthood*, karena pada masa tersebut seseorang memiliki kebutuhan yang besar untuk mengeksplorasi berbagai aspek dalam kehidupannya, serta perlu untuk menguasai berbagai keterampilan baru (Padya dan Hanum, 2021). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa harga diri berdasarkan jenis kelamin dan usia memiliki perbedaan signifikan di semua negara, termasuk di Indonesia (Bleidorn dkk., 2016). Hasil penelitian tersebut adalah lelaki memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi dibanding perempuan.

Sebuah penelitian yang menggunakan mahasiswi di sebuah universitas sebagai subjek menunjukkan bahwa 14% subjek memiliki harga diri rendah, 54% subjek memiliki harga diri sedang, dan 32% subjek memiliki harga diri tinggi (Hanum dkk., 2014). Selanjutnya, ada 17% subjek wanita dewasa muda pasca melahirkan memiliki harga diri rendah, dan 83% subjek memiliki harga diri tinggi (Ridwan dkk., 2017). Penelitian lain di luar Indonesia, tepatnya di Italia, menunjukkan bahwa 27,2% perempuan dewasa muda Italia memiliki harga diri rendah, dan 72,8% memiliki harga diri tinggi (Biolcati, 2019). Penelitian di India menemukan bahwa 52,5% mahasiswa memiliki harga diri rendah, dan 47,5% memiliki harga diri tinggi (Maheswari dan Maheswari, 2016). Persentase orang dengan harga diri rendah memang tidak terlalu besar, namun perlu diketahui bahwa harga diri rendah dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan kebahagiaan seseorang (Guindon, 2010). Komentar negatif dan tidak adanya validasi dapat mengakibatkan harga diri jadi lebih rendah.

Taylor, Peplau, dan Sears (dalam Widiанти dkk., 2021) menyatakan bahwa orang dengan harga diri rendah tidak memiliki tujuan jelas dalam hidup, berpikir buruk tentang diri sendiri, pesimis terhadap masa depannya, memandang masa lalu secara negatif, dan berlarut-larut dalam emosi negatif. Jika harga diri seseorang makin rendah, maka ia lebih berisiko mengalami gangguan kepribadian. Orang dengan harga diri rendah lebih takut akan kegagalan saat terlibat dalam hubungan sosial. Bagi perempuan, harga diri tidak hanya bergantung pada seberapa baik dirinya dalam melakukan pekerjaan atau seberapa berharga dirinya, tapi juga dalam hal membina hubungan dengan orang lain (Josephs dkk., 1992).

Perempuan dengan harga diri yang tinggi menunjukkan perhatian dan keterlibatan yang lebih besar ketika menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan perempuan dengan harga diri yang rendah rentan mengalami depresi dan kecemasan (Liang dkk., 2002). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) Kemenkes (dalam Widianti dkk., 2021) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan bagi mereka yang berusia 15 tahun ke atas, yaitu mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2013. Prevalensi tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2018, yaitu mencapai 9,8%.

Campbell dan koleganya (dalam Zeigler-Hill, 2013) berpendapat bahwa seseorang dengan harga diri yang rendah mengevaluasi dirinya secara negatif. Sedangkan seseorang dengan harga diri yang tinggi memandang dirinya secara positif. Menurut Coopersmith (dalam Anindyajati dan Karima, 2004) orang yang memandang dirinya berharga artinya mampu menilai diri sendiri secara positif. Harga diri yang tinggi membuat seseorang dapat menghargai, menerima, dan tidak memandang rendah dirinya sendiri. Ada beberapa faktor yang memiliki peran bagi harga diri seseorang, yaitu kondisi fisik, jenis kelamin, inteligensi, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial (Ghufro dan Risnawita, 2017). Harga diri dipandang memiliki hubungan dengan orang dewasa, terutama ketika orang dewasa mempertimbangkan tingkat kepuasannya terhadap penampilan maupun fungsi tubuhnya (Cash, 2012).

Salah satu faktor yang berperan bagi harga diri seseorang adalah kondisi fisik. Menurut Schlundt dan Johnson (dalam Sinulingga dan Haryono, 2014) gambaran

mental tiap orang terhadap kondisi fisiknya disebut dengan citra tubuh. Pandangan dan perasaan yang baik tentang tubuh, membuat seseorang cenderung memiliki harga diri yang baik, kesehatan mental yang baik, serta sikap yang seimbang dalam hal mengonsumsi makanan dan beraktivitas fisik (Healey, 2014). Citra tubuh ternyata berperan penting dalam perkembangan kesehatan fisik dan psikologis seseorang (Tatangelo dkk., 2015). Lebih lanjut, citra tubuh yang positif dapat mendorong peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan. Orang dengan citra tubuh positif merasa senang dan puas atas tubuhnya, serta dapat menerima diri sendiri (Healey, 2014). Sedangkan citra tubuh yang negatif dapat memicu kesulitan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang mengarah pada rendahnya tingkat harga diri (Javaid dan Ajmal, 2019).

Ternyata, beberapa bukti menunjukkan bahwa citra tubuh negatif sebagian besar dialami oleh perempuan (Cash dan Smolak, 2011). Bagi perempuan, kecantikan merupakan penunjang kesuksesan dalam lingkungan sosial (Lowery dkk., 2005). Perlu diketahui bahwa citra tubuh dapat berkontribusi terhadap persepsi seseorang tentang diri sendiri di tengah masyarakat (Abamara dan Solomon, 2014). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan sangat berkorelasi dengan citra tubuh yang negatif, dan hal tersebut lebih banyak dialami oleh perempuan dibanding lelaki (Kashubeck-West dkk., 2005). Kepedulian terhadap citra tubuh berperan bagi penilaian dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri. Perempuan memiliki keinginan dan perhatian yang lebih tentang citra tubuh dibanding lelaki. Sehubungan dengan hal tersebut, citra tubuh dipastikan memiliki

hubungan signifikan dengan harga diri (Abamara dan Solomon, 2014). Jika citra tubuh mengalami distorsi, maka harga diri seseorang rendah.

Hasil penelitian oleh Lowery dan koleganya (2005) menunjukkan bahwa citra tubuh berkorelasi signifikan dengan harga diri perempuan. Sedangkan, citra tubuh tidak berkorelasi dengan harga diri pada lelaki. Penelitian tentang citra tubuh dan harga diri sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya di beberapa negara, termasuk di Indonesia. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja akhir putri (Solistiawati dan Novendawati, 2015). Hasil tersebut senada dengan penelitian lain yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa muda pasca melahirkan (Ridwan dkk., 2017). Artinya, semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi juga harga diri. Hubungan positif antara citra tubuh dengan harga diri juga ditemukan pada penelitian yang menggunakan subjek dewasa awal tuna daksa di Indonesia (Sari, 2012). Merasa bahagia dan puas terhadap penampilan fisik yang dimiliki sangat penting bagi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, karena hal tersebut dianggap sebagai prediktor penting bagi harga diri secara global (Papadimitropoulou, 2019).

Kebanyakan penelitian tentang harga diri menggunakan subjek remaja. Belum banyak penelitian di Indonesia membahas harga diri beserta faktor yang berperan bagi harga diri pada perempuan *emerging adult* yaitu perempuan yang berusia 18-25 tahun. Salah satu alasan untuk terus mempelajari harga diri adalah kita jadi lebih memahami diri sendiri sebagai pribadi yang unik, dan belajar menjalani hidup secara lebih bermakna. Harga diri sangat penting, karena merupakan salah satu kualitas

langka manusia yang terlibat aktif dalam berbagai pengalaman, serta relevan dengan perilaku sehari-hari (Mruk, 2006). Penelitian menunjukkan bahwa harga diri perempuan lebih rendah dibandingkan lelaki (Bleidorn dkk., 2016). Perempuan hingga usia lanjut ternyata cenderung lebih memikirkan bentuk tubuhnya, dan menyetujui pandangan terkait figur ideal yang lebih kurus dibanding lelaki (Ferraro dkk., 2008). Hal tersebut mengindikasikan bahwa citra tubuh berperan bagi harga diri perempuan. Peneliti kemudian tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada perempuan *emerging adult*.

### **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada perempuan *emerging adult*.

### **1.3. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian korelasional ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dan acuan bagi peneliti lain maupun ilmuwan psikologi dalam mengembangkan karya ilmiah dengan topik yang berkaitan dengan citra tubuh dan harga diri. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi penyumbang materi baru dalam perkembangan ilmu psikologi dalam bidang Kesehatan, Klinis, dan Perkembangan.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran lebih luas mengenai pentingnya peran citra tubuh bagi harga diri, khususnya di kalangan perempuan *emerging adult*.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. Harga Diri Pada Perempuan *Emerging Adult*

##### 2.1.1. Definisi Harga Diri Pada Perempuan *Emerging Adult*

Coopersmith (dalam Guindon, 2010) mendefinisikan harga diri sebagai bentuk evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri terkait kelayakannya sebagai seorang pribadi. Penilaian keseluruhan tentang kelayakan diri dapat bersifat negatif maupun positif (Minev dkk., 2018). Cara seseorang mengevaluasi berbagai kemampuan dan atribut yang dimiliki itulah yang disebut dengan harga diri (Cash, 2012). Rosenberg (dalam Ahmed dkk., 2017) berpendapat bahwa harga diri merupakan sikap yang menguntungkan atau tidak menguntungkan terhadap diri sendiri, dan berfungsi sebagai evaluasi afektif diri.

Masa *emerging adult* merupakan salah satu tahap kehidupan yang penting untuk pengembangan diri dan identitas seseorang. Pada masa tersebut, sebagian besar orang mengeksplorasi ragam kemungkinan, baik dalam hal pekerjaan, hubungan, maupun pandangan mereka tentang dunia dalam rangka berjuang untuk menjadi orang dewasa yang sesungguhnya. Menurut Arnett (dalam Wang dkk., 2017) *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, *self-focus*, *feeling in-between*, dan ragam kemungkinan. Perempuan memiliki skema kolektivistis, artinya hubungan dengan orang lain dianggap penting dan orang lain direpresentasikan sebagai bagian dari diri sendiri (Josephs dkk., 1992). Perempuan

dengan harga diri tinggi berbeda dengan perempuan yang memiliki harga diri rendah sehubungan dengan perasaan terhubung dengan orang lain.

Harga diri ditentukan oleh seberapa besar seseorang percaya pada nilai dirinya, dan persepsinya tentang tingkat rasa hormat yang ditunjukkan oleh orang lain terhadap dirinya (Javaid dan Ajmal, 2019). Harga diri sangat penting, karena menyukai diri sendiri dapat memengaruhi kesehatan emosional dan tindakan kita dalam situasi tertentu. Harga diri merupakan sikap, komponen evaluatif diri, serta penilaian afektif yang meliputi perasaan berharga dan penerimaan diri. Penilaian afektif tersebut dikembangkan dan dipertahankan sebagai bentuk konsekuensi dari kesadaran akan kompetensi, pencapaian, dan masukan dari luar diri sendiri (Guindon, 2002).

Harga diri bersifat pribadi, karena harga diri berbicara tentang diri sendiri dan cara diri kita menjalani hidup (Mruk, 2006). Harga diri juga dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif seseorang tentang nilainya sebagai pribadi (Zeigler-Hill, 2013). Jika seseorang percaya bahwa ia adalah orang yang berharga dan bernilai, maka ia memiliki harga diri yang tinggi, terlepas dari apakah evaluasi dirinya diakui oleh orang lain atau didukung oleh kriteria eksternal. Harga diri telah dikonseptualisasikan oleh psikolog sosial sebagai sikap keseluruhan yang dipegang seseorang terhadap dirinya sendiri (Baron dan Branscombe, 2012). Sejauh mana seseorang memandang diri sendiri secara positif atau negatif, maupun sikapnya secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Rogers (dalam Guindon, 2010) mendefinisikan harga diri sebagai sejauh mana seseorang menyukai, menghargai, dan menerima dirinya sendiri. Rogers

percaya bahwa diri seseorang berkembang dari hasil kombinasi antara pengalaman dengan nilai-nilai maupun preferensi afektifnya.

Nathaniel Branden (dalam Guindon, 2010) menyatakan bahwa harga diri merupakan standar yang digunakan seseorang untuk menilai diri sendiri. Lebih lanjut, Branden mengatakan harga diri sebagai emosi serta pengalaman yang menunjukkan bahwa diri seseorang telah memenuhi persyaratan hidup yang ada. Demo (dalam Guindon, 2010) berpendapat bahwa harga diri bersifat situasional. Artinya, harga diri dapat tinggi pada suatu waktu, dan dapat rendah pada waktu yang lain. Seseorang bisa saja memiliki sikap positif tentang dirinya sendiri secara umum, tapi dalam keadaan tertentu ia dapat merasa lebih baik atau bahkan lebih buruk. Seseorang dengan harga diri yang tinggi lebih terbuka terhadap umpan balik dari orang lain dan dapat melihat situasi secara realistis (Guindon, 2010). Mereka yang memiliki harga diri tinggi dianggap lebih cepat pulih dari pengalaman negatif dan bahkan kurang terpengaruh oleh pengalaman negatif tersebut (Zeigler-Hill, 2013).

Orang dengan harga diri tinggi dapat mencari dan menerima banyak dukungan sosial, mengalami stress lebih sedikit, menunjukkan perilaku koping yang lebih adaptif, sehingga kemudian dapat meningkatkan kesehatannya (Orth dkk., 2012). Sedangkan seseorang dengan harga diri rendah lebih sensitif, lebih terganggu oleh kritik, dan memiliki reaksi emosional yang serius terhadap kegagalan (Guindon, 2010). Orang dengan harga diri rendah merasa canggung, malu, dan kurang mampu mengekspresikan dirinya secara layak ketika berinteraksi dengan orang lain. Lebih lanjut, orang dengan harga diri rendah memiliki efikasi diri dan kepercayaan diri yang rendah terkait penilaian serta pendapat dirinya sendiri. Jadi, harga diri dapat diartikan