

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang penelitian, perumusan masalah, definisi terminologi, definisi operasional, hipotesis, manfaat penelitian serta cakupan dan batasan penelitian.

1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Kunci dari hidup yang baik adalah kebahagiaan (Waterman dalam Snyder dan Lopez, 2007). Oleh karena itu, secara disadari maupun tidak, manusia terus berupaya untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang ditandai dengan tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif seperti rasa senang, puas, dan bangga, serta rendahnya afek negatif seperti rasa kecewa, cemas, dan takut. Kebahagiaan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Carr (2004) menyatakan bahwa dibandingkan dengan seseorang yang kurang bahagia, seseorang yang bahagia memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membuat keputusan mengenai rencana hidup, memiliki umur yang lebih panjang, kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik.

Sangatlah penting bagi seseorang untuk mencapai kebahagiaan, namun pada kenyataannya tidak semua orang dapat mencapai kebahagiaan. Hal ini ditunjukkan melalui adanya survei mengenai tingkat kebahagiaan masyarakat di

Jakarta yang dilakukan oleh Yayasan Indonesia Bahagia (YIB) pada tahun 2009. Hasil survei menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat di Jakarta cukup rendah, dimana indeks kebahagiaan masyarakat Jakarta hanya mencapai angka 3,16 pada skala 5,00. Nilai ini dikategorikan rendah sebab masih berada di bawah rata-rata nilai empat yang diartikan bahagia dan indeks lima yaitu sangat bahagia. Survei tersebut diselenggarakan oleh YIB dengan melakukan teknik wawancara terhadap 500 warga Jakarta. Dengan metode ini, hasil survei dapat menggambarkan keadaan masyarakat Jakarta dengan *margin of error*-nya lebih kurang lima persen pada tingkat kepercayaan 95 persen (Priawito & Astuti, 2009).

Dengan adanya berbagai dampak dari tingkat kebahagiaan yang rendah, maka fenomena rendahnya tingkat kebahagiaan masyarakat Jakarta ini perlu diteliti lebih lanjut. Ada berbagai asumsi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Smith (2000) menyatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan manusia harus memenuhi tiga kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan primer seperti makanan, pakaian, tempat tinggal; kebutuhan sekunder yaitu waktu, uang, keahlian, pekerjaan, edukasi, kesehatan fisik dan mental; dan kebutuhan spiritual seperti teman, harapan, inspirasi, tujuan hidup, dan kepercayaan. Selain pandangan dari Smith mengenai pentingnya pemenuhan berbagai kebutuhan untuk mencapai kebahagiaan, terdapat pandangan lain dari Ryff (dalam Lyubomirsky, 2005) yang menyatakan bahwa salah satu kriteria untuk mencapai kebahagiaan adalah dapat menerima diri sendiri apa adanya (*self-acceptance*).

Sejak kecil manusia telah diajarkan mengenai konsep mengenai apa yang baik dan apa yang buruk. Seiring dengan berjalannya waktu, manusia akan terus diberi pengarahan untuk selalu melakukan hal-hal yang baik melalui didikan orang tua, pelajaran sekolah, agama, maupun lingkungan sosial. Seperti yang dinyatakan oleh teori *operant conditioning* dari B.F. Skinner mengenai *reinforcement* (Plotnik, 2005), manusia mulai memahami bahwa perkataan atau perbuatan yang baik itu boleh diketahui oleh orang-orang lain sebab hal tersebut mendatangkan imbalan positif. Sebaliknya perkataan atau perbuatan yang buruk jika diketahui orang-orang lain akan mengundang reaksi negatif dari orang lain sehingga cenderung untuk dihindari.

Pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna karena tiap individu memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Diri manusia yang sebenarnya, lengkap dengan segala atribut yang ada pada dirinya disebut *actual self* (Higgins, 1987). *Actual self* dapat juga disebut sebagai identitas sebenarnya, yang membedakan antara satu individu dengan individu lainnya. Sejak manusia menyadari keberadaan orang lain ia pun ingin menegaskan bahwa dirinya merupakan satu identitas yang unik dengan cara mengolah pengalaman-pengalaman yang membentuk identitasnya (Bruner, 1990).

Meskipun terdapat keinginan untuk menampilkan identitasnya sebagai individu yang unik, *actual self* tidak selalu dapat ditunjukkan kepada dunia luar. Manusia memiliki kecenderungan untuk terus menunjukkan perbuatan-perbuatan yang dapat diterima oleh lingkungannya. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa berhubungan dengan

orang lain, tidak dapat hidup tanpa orang lain, dan tentunya ingin disukai oleh orang lain (Mead dalam Abrahamson, 2009)

Keterkaitan antara manusia dengan lingkungannya ini tentu tidak terelakkan. Sejak awal keberadaannya, hubungan dengan orang lain dalam lingkungan ikut serta mempengaruhi pembentukan dan perkembangan setiap individu. Sejak awal kelahirannya, manusia sudah menggantungkan diri pada dunia yang diwakili oleh orang-orang terdekatnya terutama ibu (Lacan dalam Takwin, 2008). Dalam kesehariannya manusia senantiasa dituntut untuk bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya karena manusia adalah individu yang memiliki kemampuan untuk memilih dan menentukan tindakan apa yang akan ditampilkannya. Ketika seseorang melakukan tindakan negatif maka ia cenderung akan menerima sanksi negatif pula, sedangkan ketika ia melakukan tindakan positif cenderung akan menerima pujian/penghargaan (Skinner, dalam Plotnik, 2005).

Kebutuhan untuk diterima serta mendapatkan respon positif dari lingkungan sosial ini kemudian memberikan suatu tuntutan kepada individu untuk mengikuti norma sosial. Tuntutan untuk bertanggung jawab akan hidupnya dan mengikuti norma yang berlaku di masyarakat inilah yang menjadi dasar terbentuknya *ought self*. Higgins (1987) menyatakan bahwa *ought self* merupakan representasi dari atribut-atribut yang dipercaya individu seharusnya dimilikinya.

Pemikiran yang menempatkan diri sebagai hasil dari interaksi sosial dikemukakan oleh Kohut (dalam Takwin, 2008), yang menyatakan bahwa diri

hanya dapat terbentuk dalam lingkungan sosial. Manusia adalah individu dengan model diri bipolar, yang artinya bahwa diri terdiri dari dua kutub, dimana salah satu kutub berisi ambisi sedangkan di kutub lainnya berisi citra-citra aktual. Hal ini bermula pada pembentukan diri saat masa kanak-kanak yang didasari dan digerakkan oleh bagaimana orang-orang tertentu (*significant others*) merespon tindakan-tindakannya. Ketika lingkungan memberikan respon positif pada suatu sifat tertentu yang dimilikinya, individu akan terdorong untuk lebih banyak menampilkan sifat tersebut. Demikian pula sebaliknya ketika mendapatkan respons negatif, individu akan terdorong untuk tidak lagi menampilkan sifat tersebut di kemudian hari (Kohut dalam Takwin, 2008).

Hal yang dikemukakan oleh Kohut didukung oleh *Christian Counseling Centre Indonesia* (1995), yaitu bahwa ketika seseorang menemukan hal yang negatif dan kurang dapat diterima oleh masyarakat di dalam dirinya, maka ia akan berupaya menyembunyikan hal tersebut. Hal ini dilakukan agar orang lain tidak menjauhinya atau memberikan reaksi negatif lainnya. Dengan kata lain, baik disadari maupun tidak, manusia seringkali menutupi diri sebenarnya (*actual self*) dari orang lain. Inti alasan mengapa manusia cenderung menutupi aspek negatif dirinya dari orang lain adalah adanya kecemasan (*Christian Counseling Centre Indonesia*, 1995). Kecemasan tersebut timbul sebab terdapat kekuatiran yaitu apabila ia menampilkan diri yang tidak sesuai dengan tuntutan norma sosial maka orang lain tidak akan menyukai, tidak menghormati, atau tidak menerimanya. Sehingga mungkin saja terjadi kesenjangan antara apa yang sebenarnya ingin dilakukan atau diungkapkan oleh seseorang dengan apa yang

ditunjukkan kepada dunia luar dikarenakan tuntutan dan norma sosial. Fenomena kesenjangan antara diri yang sebenarnya (*actual self*) dengan diri yang seharusnya atau diri yang ingin ditampilkan (*ought self*) ini disebut dengan istilah diskrepansi diri (*self-discrepancy*) (Higgins, 1987).

Quintus Horatius Flaccus (63-3SM), penyair Romawi kuno, mengungkap fenomena diskrepansi dengan ungkapan “*Video, meliora, proboque, deteriora sequor*” (saya melihat hal-hal baik, membenarkannya dengan akal, tetapi tetap saja saya mengikuti yang kurang baik). Pada artikel yang sama, penulis mengutip pernyataan Karl Marx yang menyatakan diskrepansi sebagai bentuk kesadaran palsu. Kesadaran palsu merupakan penyimpangan terhadap kenyataan, pengkhianatan realita demi kepentingan personal (*Christian Counseling Centre Indonesia*, 1995). Kesadaran palsu mengaburkan pandangan obyektif tentang suatu kenyataan, sehingga sesuatu tidak ditanggapi sebagaimana adanya, tapi lebih kepada kepentingan dan ego individu. Penyimpangan itu tidak disadari namun termanifestasi dalam tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut.

Diskrepansi antara diri yang sebenarnya (*actual self*) dengan diri yang semestinya (*ought self*) menghasilkan emosi negatif, seperti rasa takut dan cemas (Boldero & Francis, 2000). Meskipun terkadang terjadi pergeseran keyakinan pada diri individu, ia tetap menggunakan diri ideal dan diri yang semestinya sebagai standar dalam berperilaku (Strauman, 1996).

Santrock (2003) mengungkapkan bahwa fenomena diskrepansi antara diri yang sebenarnya dengan diri yang ingin ditampilkan pada dunia luar banyak terjadi pada kaum remaja. Remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Munculnya kemampuan remaja untuk memahami diri mereka yang ideal di samping diri yang sebenarnya dapat menimbulkan kebingungan pada remaja (Santrock, 2003).

Harter (dalam Martin & Fabes, 2006) menyatakan bahwa dibandingkan dengan masa kanak-kanak, individu pada masa remaja menaruh perhatian yang lebih terhadap dirinya sendiri. Hal ini disebabkan oleh berkembangnya kemampuan mereka dalam memahami dan membayangkan bagaimana orang lain akan memandang dan mengevaluasi perilaku mereka.

Peneliti sendiri telah melihat adanya fenomena diskrepansi diri yang terjadi di kalangan remaja di Universitas X. Untuk menggambarkan fenomena tersebut peneliti melakukan sebuah survei sederhana dalam bentuk kuesioner terhadap 20 remaja di Universitas X. Dari survei tersebut terungkap bahwa 85% partisipan merasa gambaran diri merupakan hal yang penting bagi mereka, 75% menyatakan bahwa mereka akan berupaya menyembunyikan niat-niat mereka yang kurang baik, 65% merasa takut dijauhi oleh teman apabila menunjukkan sisi buruk mereka, 65% ragu-ragu untuk mengungkapkan jawaban yang tidak sesuai dengan norma sosial meskipun jawaban tersebut merupakan jawaban sebenarnya. Selain itu, 90% partisipan sepakat bahwa merasa tidak nyaman ketika melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nurani, dan lebih dari setengah partisipan

menyatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman dengan adanya ketidaksesuaian antara diri mereka yang sebenarnya dengan gambaran diri yang mereka tampilkan pada dunia luar.

Ryff (1989, dalam Lyubomirsky, 2005) menyatakan bahwa salah satu kriteria untuk mencapai kebahagiaan adalah dapat menerima diri sendiri apa adanya (*self-acceptance*). Sementara hasil survei menunjukkan bahwa lebih dari setengah partisipan menginginkan gambaran dirinya di mata orang lain lebih baik daripada dirinya yang sebenarnya, dan hanya terdapat 15% partisipan yang tidak menginginkan gambaran dirinya di mata orang lain lebih baik daripada dirinya sebenarnya. Kecenderungan ini mengindikasikan *self-acceptance* yang rendah pada remaja, yang apabila dikaitkan dengan pernyataan Ryff, akan berhubungan dengan tingkat kebahagiaan para remaja tersebut.

Melalui uraian di atas terlihat bahwa tingkat kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh kesenjangan antara *actual self* dengan *ought self*. Survei sederhana yang telah dilakukan peneliti mengindikasikan terdapatnya kesenjangan tersebut pada remaja. Masa remaja sendiri merupakan masa dimana individu memiliki perhatian lebih pada gambaran diri yang ditampilkannya dan bagaimana pandangan orang lain mengenai dirinya (Harter dalam Martin & Fabes, 2006). Kesenjangan antara atribut yang dimilikinya dengan atribut yang semestinya dimilikinya mungkin saja menimbulkan perasaan gelisah dan tidak nyaman. Timbulnya perasaan depresi, kecemasan, serta kegelisahan pada diri manusia merupakan musuh dari kebahagiaan. Hal ini juga dinyatakan oleh Gore (2005) yang menemukan bahwa kecemasan merupakan penghambat utama

seseorang mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri merupakan salah satu faktor penting yang perlu untuk dicapai oleh individu, karena individu yang bahagia terbukti dapat berfungsi lebih baik dalam aspek-aspek kehidupannya sehari-hari. *Self-acceptance* atau penerimaan diri apa adanya merupakan salah satu syarat penting dalam mencapai kebahagiaan. Peneliti belum menemukan studi yang membahas hubungan antara *self-discrepancy* dengan tingkat kebahagiaan di Indonesia. Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa perlu untuk meneliti mengenai kesenjangan antara *actual self* dan *ought self* pada remaja di universitas X, serta hubungannya dengan tingkat kebahagiaan.

1.2. RUMUSAN PERMASALAHAN

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self discrepancy* dengan tingkat kebahagiaan pada remaja.

1.3. HIPOTESIS

Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis nihil (H₀): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self discrepancy* dengan tingkat kebahagiaan pada remaja di Universitas X.

Hipotesis alternatif (H1): Terdapat hubungan yang signifikan antara *self discrepancy* dengan tingkat kebahagiaan pada remaja di Universitas X.

1.4. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang dan perumusan permasalahan yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self discrepancy* dengan tingkat kebahagiaan pada remaja di universitas X.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti membagi manfaat penelitian menjadi dua, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.5.1. MANFAAT TEORETIS

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada ilmuwan serta akademisi di bidang Psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi kepribadian, dan psikologi perkembangan, serta dapat memperkaya penelitian di dalamnya. Sumbangsih yang dimaksud adalah pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *self-discrepancy*, tingkat kebahagiaan, serta remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan

bagi penelitian-penelitian selanjutnya baik mengenai *self discrepancy* maupun mengenai tingkat kebahagiaan.

1.5.2. MANFAAT PRAKTIS

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada:

1. Peneliti pribadi. Peneliti berpendapat bahwa *self discrepancy* merupakan suatu aspek yang dampaknya seringkali luput dari perhatian. Kesenjangan antara diri yang sebenarnya dengan diri yang semestinya dapat menimbulkan dampak-dampak psikologis, seperti kecemasan atau ketidaknyamanan pada diri sendiri. Melalui penelitian ini, peneliti ingin lebih mendalami fenomena *self discrepancy* khususnya mengenai hubungannya dengan tingkat kebahagiaan.
2. Subjek penelitian, yaitu para mahasiswa Universitas X. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *awareness* atau kesadaran para mahasiswa mengenai *self discrepancy*. Dengan menyadari bahwa ada keterkaitan antara *actual self* dan *ought self* dengan kebahagiaan maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemahaman diri para mahasiswa. Selanjutnya, para mahasiswa juga diharapkan dapat memperoleh gambaran mengenai aspek mana yang dapat dikembangkan atau diperbaharui dalam hidupnya untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan.
3. Pembaca dan masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai fenomena *self discrepancy* dan kebahagiaan serta dapat

bermanfaat bagi proses pemahaman diri pembaca dan masyarakat. Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih informasi yang berguna bagi kaum orang tua dan pendidik mengenai diri remaja.

1.6 DEFINISI TERMINOLOGI

Self discrepancy: Kesenjangan antara diri yang sebenarnya (*actual self*) dengan diri yang semestinya atau sebagaimana yang seharusnya menurut tuntutan sosial (*ought self*) (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Kebahagiaan: Adanya kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan kebahagiaan masa kini (*happiness about the present*) (Seligman, 2002).

Remaja: Remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003).

1.7. CAKUPAN DAN BATASAN

Penelitian ini mencakup studi mengenai *actual self* dan *ought self* serta kesenjangan diantara keduanya dan bagaimana hubungannya dengan tingkat kebahagiaan seseorang. Batasan pada penelitian ini adalah tidak didalaminya pembahasan *ideal self* dikarenakan penelitian ini lebih berfokus pada *actual-ought self discrepancy*. Adapun metode *sampling* yang digunakan pada penelitian

ini adalah *purposive sampling*, karena sampel dibatasi hanya remaja yang merupakan mahasiswa di Universitas X.

