

# PERBANDINGAN KEBAHAGIAAN PADA WANITA YANG MELAKUKAN PERAWATAN KECANTIKAN DAN YANG TIDAK MELAKUKAN PERAWATAN KECANTIKAN UNTUK MENGUBAH PENAMPILAN DIRI

Ardhi Mohamad & Anna Armeini Rangkuti  
Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta  
Rawamangun, Jakarta Timur  
Email : [ardhi.mohamad@yahoo.co.uk](mailto:ardhi.mohamad@yahoo.co.uk)

## Abstract

The aim of this study is to answer the difference of happiness between women that apply beauty treatments and women whom is not to alter the appearance of the self. This research conducted on October 2013-January 2014.

This study used comparative quantitative study methods. Incidental sampling was used as the sampling techniques in this research. The subject of this study are a total of 140 respondents. The happiness variable was assessed using scale of happiness made by the researchers. Data analysis technique used to test the hypothesis is with measuring the t test using SPSS 17.00. The result of this study showed that there is a difference of happiness between women that apply beauty treatment and whom is not to alter the appearance of the self with a significance value of 0,025. This study also also showed that women whom is not apply beauty treatments are having higher mean value than the women that apply beauty treatments with the t value of -2,272.

*Keywords* : happiness, women, beauty treatment

## Pendahuluan

Manusia adalah makhluk dinamis yang terus-menerus mengalami perubahan dalam sepanjang rentang kehidupannya. Manusia secara berkesinambungan mengikuti setiap tahap perkembangan mulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, usia lanjut sampai meninggal dunia. Terjadinya berbagai perubahan, baik aspek fisik maupun psikis menunjukkan bahwa manusia tidak pernah statis (Hurlock, 1980). Selama terjadinya perubahan-perubahan tersebut dalam hidupnya sebagian manusia tidak siap menerima perubahan yang terjadi dan tidak bisa menerima dirinya. Mereka merasa tidak bahagia akan hidup yang dijalani, karena merasa terdapat aspek fisik ataupun psikis tidak sesuai dengan yang diidamkan/diinginkan.

Sejak dulu kebahagiaan merupakan merupakan suatu hal yang sangat penting dan didambakan setiap manusia. Aristoteles (384-324 SM) berpendapat bahwa kebahagiaan itu adalah tujuan terakhir dari kehidupan manusia. Berbagai penelitian di berbagai penjuru dunia menunjukkan bahwa manusia memerlukan pertolongan untuk menemukan apa yang membuat mereka bahagia. Kebahagiaan ternyata juga menjadi dambaan baik di negeri Barat maupun Timur. Hanya 2% responden yang mengatakan tidak pernah memikirkannya sama sekali (Diener dkk dalam Muslim, 2007).

Banyak faktor yang menentukan kebahagiaan seseorang, salah satunya jenis kelamin

yang menjadi salah satu pembeda faktor kebahagiaan pada seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan *Benenden Health* (2011), selama hidup, para pria umumnya lebih bahagia daripada wanita, terutama jika menyangkut soal penampilan fisik. Penelitian tersebut menganalisis 12 aspek kehidupan pria dan wanita. Ditemukan bahwa pria lebih puas dan bahagia dalam tujuh aspek, termasuk gaji, penampilan fisik, dan bentuk tubuh. Sementara wanita lebih bahagia dalam aspek kehidupan cinta, keluarga, dan seks. Secara keseluruhan, rata-rata kebahagiaan yang dirasakan orang dewasa bisa mencapai 64 persen. Penelitian yang dilakukan *Benenden Health* ini juga menemukan bahwa kebahagiaan yang dirasakan wanita termasuk dalam hal kesehatan dan lokasi tempat tinggal. Kemudian pria memiliki skor lebih tinggi dalam kepuasan hidup jika karir, pekerjaan, dan urusan keuangannya lancar. Menurut studi ini, secara garis besar pria diketahui lebih bahagia daripada wanita, terutama terkait penampilan fisik. Selain itu, pria juga lebih puas terhadap pendapatan dan bentuk tubuhnya. Biasanya seorang individu akan menilai sosok dirinya melalui pandangan dan penilaian dari orang lain disekitarnya terutama orang-orang terdekat. Pandangan orang lain atau penilaian orang lain mengenai dirinya ini akan menunjukkan suatu hal yang sangat berarti. Terlebih lagi hal tersebut berkaitan dengan gaya atau penampilan dirinya di depan khalayak ramai.

Sebagian besar wanita memang lebih mementingkan tampilan diri dibanding pria dalam hidupnya, mereka lebih banyak menggunakan aksesoris tubuh, make up dan mengikuti mode terkini. Penjelasan mengenai mengapa wanita lebih mementingkan citra diri-nya dibandingkan pria dijelaskan pada Markey dan Markey (2005), yaitu bahwa sejak dini anak-anak perempuan diajarkan bahwa nantinya, tubuh mereka akan menjadi objek yang akan dilihat dan dikagumi oleh masyarakat atau individu lainnya, sedangkan laki-laki, diberi penjelasan bahwa tubuh mereka akan dikagumi oleh individu lain berdasar kekuatannya, selain itu dibandingkan dengan pria, wanita lebih sering menerima kritik yang negatif tentang bentuk tubuhnya dan lebih besar kemungkinannya mengalami diskriminasi ketika memiliki kelebihan berat badan (Astarto, 2008)

Ketidakhagiaan yang dialami wanita hanya dikarenakan bentuk fisiknya yang tidak ideal banyak terjadi. Wanita cenderung merasa tidak puas bukan hanya dengan tinggi badan dan berat badannya, melainkan juga bentuk tubuhnya yakni pada ukuran lingkaran tubuh (dada, pinggang, dan panggul), kulit, dan juga wajah mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa 61% dari wanita yang memiliki berat badan normal merasa dirinya memiliki kelebihan berat badan (Adame dan Frank (1990), dalam Astarto (2008)). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang harusnya lebih mendalam tidak hanya sekedar mencapai bentuk tubuh yang ideal. Menurut Wilson (1967) beberapa faktor yang berkorelasi dengan kebahagiaan, yaitu orang-orang yang berprestasi besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan dan religius (Wirawan, 2010).

Seligman (2005) juga menjelaskan tentang kehidupan yang utuh atau dapat diartikan merasakan kebahagiaan yaitu mengalami emosi positif tentang masa lalu dan masa sekarang, menghayati perasaan positif dari kenikmatan, memperoleh banyak pemberian anugrah dengan cara mengerahkan kekuatan pribadi, dan menggunakan kekuatan ini untuk sesuatu yang lebih besar. Aspek kebahagiaan yaitu kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimisme akan masa depan (Seligman, 2005).

Bukan hanya tidak puas akan sesuatu dan berusaha untuk mengubahnya dengan segala cara, tetapi lebih bisa menerima diri agar kepuasan hidup lebih terjaga walaupun tidak sesuai dengan yang diinginkan dan akan berubah pada suatu saat, serta tetap optimis menjadi manusia yang lebih baik kedepannya. Selain itu Aristoteles (dalam Hasyim, 1983) juga menyatakan bahwa kenikmatan, kelezatan, dan kebahagiaan bukanlah bersumber pada sesuatu yang serba duniawi atau kebendaan, karena kenikmatan kebendaan itu terbatas, membosankan dan menjemukan. Kelezatan

rohanilah yang tidak membosankan. Sehingga seharusnya mengubah tampilan diri menjadi sesuai dengan yang diinginkan dengan resiko-resiko yang mengikutinya, bukanlah faktor utama seseorang menjadi bahagia seutuhnya. Ketidakpuasan wanita terhadap penampilan fisiknya itu menimbulkan persepsi citra diri yang negatif terhadap dirinya sendiri. Pada akhirnya banyak wanita yang berusaha untuk mengubah tubuhnya untuk menjadi sesuai dengan apa yang diinginkan dengan harapan setelah mereka melakukan cara-cara untuk mengubah tubuhnya mereka akan lebih puas dan bahagia akan hidupnya.

Citra diri yang negatif akan membuat ketidakhagiaan pada para wanita sehingga sebagian wanita berusaha mengubah penampilan atau bahkan bentuk tubuhnya. Banyak cara yang dilakukan oleh wanita untuk lebih terlihat cantik dan menarik. Untuk memperindah bagian-bagian tubuh seperti, bagian wajah, bagian dada (payudara), kulit, bagian perut dan bagian lainnya. Memperindah bagian-bagian tubuh ini bias dilakukan dengan berbagai macam cara.

Perawatan yang dilakukan para wanita ini mulai dari merawat bagian-bagian tubuh melalui ramuan-ramuan yang hanya dioleskan pada jaringan kulit luar. Selain itu, didukung juga dengan cara, melakukan pola makan yang baik, olah raga yang rutin, istirahat (tidur) yang cukup, mengkonsumsi air putih yang banyak dan mengurangi makan atau minum yang mengandung lemak. (Almahira, 2009) Semua ini dapat dilakukan untuk memperindah bagian-bagian tubuh tersebut dengan waktu yang cenderung lebih lama, ada juga perawatan dengan cara cepat misalnya seperti memanfaatkan teknologi medis/kedokteran, yaitu misalnya dengan melakukan suntik kolagen cair dan silikon. (Oktarena, 2009). Dengan menyuntikkan kolagen, akan menghasilkan kulit yang lebih baik, tanpa kerutan. Juga dengan silikon dapat mengubah bentuk bagian-bagian tubuh yang diinginkan, misalnya pada payudara agar terlihat lebih kencang dan besar selain itu juga dengan melakukan operasi untuk memperbaiki bagian tertentu.

Tetapi cara-cara diatas tentunya memiliki efek-efek tertentu dan tidak selalu berhasil pada proses tahap akhirnya. Misalnya dengan mengoleskan ramuan dibagian kulit luar, ada kemungkinan kulitnya tidak cocok dan akhirnya malah merusak jaringan kulit, atau melakukan diet yang tidak sesuai dan tidak bisa diterima tubuhnya dan akhirnya menderita penyakit pencernaan seperti maag atau bahkan pingsan. Apalagi dengan menggunakan teknologi kedokteran yang memiliki efek samping yang lebih parah tentunya karena memasukan benda asing ke dalam tubuh. Tetapi sebagian wanita tetap melakukan cara-cara tersebut walau mereka sudah mengetahui resiko-resikonya, mereka tetap berani mempertaruhkan resiko yang

mungkin terjadi dengan harapan akan kemungkinan berhasil dan pada akhirnya mereka bisa lebih percaya diri dan merasa bahagia dalam hidupnya.

Sebagian besar wanita mengharapkan akan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya setelah melakukan perubahan pada tubuhnya sesuai dengan apa yang diinginkannya. Wanita yang merasa tidak bahagia hanya karena bentuk fisiknya akan mencari kebahagiaan dengan cara mengubah tubuhnya sesuai dengan yang didambakan mereka dengan harapan mendapat kebahagiaan dalam hidup mereka.

Mereka rela mengorbankan banyak uang, waktu dan kesehatan mereka untuk melakukan perawatan yang sangat beresiko, menjadikan tubuh mereka sebagai bahan eksperimen suatu perawatan. Dalam mengubah bentuk tubuh, seseorang harus berani mempertaruhkan kesehatannya, mengikuti perkembangan jaman, makin banyak cara dan metode untuk mempercantik diri, dan banyak wanita yang mau melakukannya agar terlihat lebih cantik atau mendapatkan bentuk fisik yang didambakannya.

Faktor kebahagiaan jauh lebih mendalam dari sekedar bentuk tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Argyle, Myers, Diener dkk (dikutip dalam Compton, 2005) bahwa individu yang merasakan kebahagiaan memiliki enam karakteristik, yaitu: memiliki harga diri positif, perasaan mampu mengontrol lingkungan, ekstroversi, optimis, memiliki hubungan sosial yang positif dan rasa kebermaknaan dan tujuan hidup (Wirawan, 2010). Sedangkan wanita yang tidak bahagia akan bentuk tubuhnya tidak memiliki harga diri yang positif.

### Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pada umumnya penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan dari hasil penelitiannya (Arikunto, 2006). Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang bermaksud untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua atau lebih kelompok tentang suatu variabel tertentu.

Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah kebahagiaan dengan 2 jenis subjek yaitu melakukan perawatan kecantikan dan yang tidak melakukan perawatan kecantikan. Guna mendapatkan data yang diinginkan, peneliti menggunakan alat ukur berbentuk kuesioner dengan skala Likert. Untuk alat ukur kebahagiaan, peneliti membuatnya sendiri. Indikator alat ukurnya berdasarkan karakteristik kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu, emosi positif pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Jumlah Responden berdasarkan Usia Perkembangan**

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	12-25 tahun (Remaja)	60	43%
2	26-44 tahun (Dewasa awal)	66	47%
3	45-64 tahun (Dewasa Madya)	14	10%
Jumlah		140	100%

Selain gambaran data, berdasarkan kategorisasi data, didapatkan bahwa hasil yang didapatkan adalah terdapat perbedaan pada wanita yang melakukan perawatan kecantikan dan yang tidak melakukan perawatan kecantikan untuk mengubah penampilan diri yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini.

Berdasarkan pengujian *independent sample t-test* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,025 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Syarat signifikansi penelitian adalah bila nilai  $p < 0,05$ . Sehingga dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan nilai  $t = -2,272$  yang berarti bahwa kelompok 2 (Wanita yang tidak melakukan perawatan kecantikan untuk mengubah penampilan diri) memiliki nilai mean kebahagiaan yang lebih besar dibanding kelompok 1 (Wanita yang melakukan perawatan kecantikan untuk mengubah penampilan diri).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Seligman (2005) yang juga menjelaskan tentang kehidupan yang utuh atau dapat diartikan merasakan kebahagiaan yaitu mengalami emosi positif tentang masa lalu dan masa sekarang, menghayati perasaan positif dari kenikmatan, memperoleh banyak pemberian anugrah dengan cara mengerahkan kekuatan pribadi, dan menggunakan kekuatan ini untuk sesuatu yang lebih besar, bukan didapat dari mengubah penampilan diri atau mengejar penampilan fisik saja.

Faktor kebahagiaan juga jauh lebih mendalam dari sekedar bentuk tubuh. Hal ini juga sesuai menurut penelitian yang dilakukan oleh Argyle, Myers, Diener dkk (dikutip dalam Compton, 2005) bahwa individu yang merasakan kebahagiaan memiliki enam karakteristik, yaitu: memiliki harga diri positif, perasaan mampu

mengontrol lingkungan, ekstroversi, optimis, memiliki hubungan sosial yang positif dan rasa kebermaknaan dan tujuan hidup (Wirawan, 2010) Jadi berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan bukan didapat dari perubahan penampilan menjadi sesuai dengan yang diinginkan/diidamkan dengan melakukan perawatan kecantikan, terutama pada wanita. Terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan pada wanita yang melakukan perawatan kecantikan dan yang tidak melakukan perawatan kecantikan untuk mengubah penampilan diri.

## Kesimpulan

Berdasar pengujian hipotesis penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan yang signifikan antara wanita yang melakukan perawatan kecantikan dan yang tidak melakukan perawatan kecantikan untuk mengubah penampilan diri. Nilai mean kebahagiaan pada wanita yang tidak melakukan perawatan kecantikan lebih tinggi dibandingkan dengan mean kebahagiaan pada wanita yang melakukan perawatan kecantikan.

Hal ini menjelaskan bahwa, Kebahagiaan merupakan salah satu perasaan dan emosi yang diinginkan semua manusia, manusia selalu mencari cara untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut, dan banyak juga yang salah mengartikan kebahagiaan yang sesungguhnya sehingga pencapaian terhadap kebahagiaan itu sendiri tidak bisa diraih.

Banyak wanita yang mencoba mencari kebahagiaan lewat tampilan fisik, karena memang wanita memiliki citra diri yang buruk terhadap dirinya sendiri, dan pada akhirnya mereka melakukan cara-cara untuk memperbaiki fisiknya, dengan cara melakukan perawatan-perawatan yang membutuhkan banyak uang, atau bahkan meresikokan kesehatannya sendiri, tetapi semua itu berani mereka lakukan dengan tujuan agar bisa lebih bahagia dengan tampilan fisik yang ideal. Padahal kebahagiaan bukanlah bersumber dari tampilan fisik, para wanita harus sadar bahwa kebahagiaan tidak bisa diraih dengan cara tersebut, tetapi lebih luas dan jauh lebih bermakna lagi cakupannya.

## Daftar Pustaka

Almahira. (2009). *Cantik tanpa Make-up*.  
Anisa, F. N. (2012). Hubungan antara body image dengan harga diri remaja putri di SMA Negeri 14 Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang* .  
Anwar, H. (2005). *Gizi seimbang untuk remaja dan wanita usia subur*. Jakarta: PT Gramedia.

Astarto, M. A. (2008). Hubungan akan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan locus of control pada remaja wanita. *Universitas Indonesia* .  
Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.  
Beta Kurnia Arriza, d. (2011). MEMAHAMI REKONSTRUKSI KEBAHAGIAAN PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi UNDIP* .  
Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Brunner-Routledge.  
Cohen, S. B. (2006). Media Exposure and the Subsequent Effects on Body Dissatisfaction, Disordered Eating, and Drive for Thinness: A Review of the Current Research. *Mind Matters: The Wesleyan Journal of Psychology* .  
Creswell, J. W. (2010). *Research Design*. California: Pustaka Pelajar.  
Diane Papalia, S. O. (2008). *Human Development*. New York: McGraw-Hill Education.  
Elga, P. (2007). Hubungan antara body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja putri.  
French, S., Perry, C., Leon, G., & Fulkerson, J. (1995). Dieting behaviors and weight change in female adolescents. *Journal of Health Psychology* .  
Grant, R. T., & Chen, C. M. (2010). *Cosmetic Surgery*. New York: McGraw-Hill.  
Hartato, I. (2012). Hubungan antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Hidup pada Wanita yang Menikah Beda Agama.  
Hayley K. Dohnt, M. T. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of peer and media. *Journal of Youth and Adolescence* .  
Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.  
Januar, V. (2011). BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRIMENIKAH. *Universitas Gunadarma* .  
Jess Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality*. New York: McGraw-Hill.  
Khalek, A. (2009). Happiness, health and religiosity: Significant relations. *Mental health, religion and culture* .  
Kim, M., & Lennon, S. (2007). Analysis of diet advertisement: a cross-national comparison of Korean and U.S. *Clothing and textiles research journal* .  
Muslim, D. (2007). Hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan autentik.  
Oktarena, I. (2009). *Bagaimana membuatnya Indah dan sehat*. Pelangi Multi Aksara.  
Palmeira, A. L. (2010). Change in body image and psychological well-being during

- behavioral obesity treatment: Associations with weight loss and maintenance. *Body Image* .
- Rangkuti, A. (2012). *Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif (Aplikasi dengan Program SPSS)*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-Span Development*. Texas: Gelora Aksara Pratama.
- Sari, T. Y. (2009). Hubungan Antara Perilaku konsumtif dengan body image pada remaja. *USU* .
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Smolak, L. (1993). *Adult development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Vonderer, K. (2012). Media Effects on body image: Examining Media Exposure in the broader context internal and other social factor. *American Communication Journal* .
- Winanti, P. N. (2008). Hubungan antara kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku bugis.
- Wirawan, H. E. (2010). Kebahagiaan menurut dewasa muda Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Tarumanegara* .
- Yantho, G. I. (2013). *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan Putra Utama Jakarta*.