

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1.Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah waktu untuk menyesuaikan diri dengan standar hidup baru dan harapan sosial. Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal dikenal sebagai masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa ini ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Dimana individu mulai menentukan berbagai macam hal dalam hidupnya seperti jenjang karier, tujuan hidup, gaya hidup yang diinginkan, hingga jenjang pernikahan. Menurut King (2013) masa dewasa awal ini berada di sekitar umur 20 hingga 30 tahun. Individu di masa dewasa awal mulai mengenal bahwa pandangan terhadap dunia bersifat subjektif serta memahami bahwa pandangan dunia sangat beragam (Santrock, 2011).

Menurut Putri (2018) masa dewasa awal juga dikenal sebagai suatu proses pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif. Pentingnya individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal juga mengarah pada kepuasan serta keberhasilan dalam menyelesaikan tugas di masa perkembangan selanjutnya. Bronk et al. (2009) menambahkan proses dari penentuan tujuan hidup ini dibutuhkan kemauan untuk melakukan serta pengetahuan tentang cara melakukan sesuatu agar kepuasan hidup masa dewasa awal dapat meningkat. Individu yang dapat menyelesaikan tugas perkembangannya di masa dewasa awal ini berkaitan dengan tingkat kepuasan hidupnya (Martikainen, 2016).

Menurut hasil penelitian Switek dan Easterlin (2018) ditemukan bahwa selama dalam masa dewasa awal menunjukkan kepuasan hidup antara umur 22-40 tahun seperti berbentuk bukit. Antara umur 22 hingga 32 tahun menunjukkan kepuasan hidup yang meningkat lalu terlihat ada penurunan di umur setelahnya. Hasil yang berkaitan dengan sifat serta komponen penentu kepuasan hidup ini juga menunjukkan nilai pengukuran yang terkait dengan domain tertentu dalam hidup.

Menurut laporan *World Happiness Report* bahwa Indonesia menempati urutan 84 dari 137 negara dalam tingkat kepuasan hidup dengan skor

5,277 pada Indeks Kebahagiaan (Javier, 2023). Menurut hasil yang diperoleh dari survei Dimensi Kepuasan Hidup Indeks kebahagiaan yang dilakukan BPS (Badan Pusat Statistik) yang dilakukan 3 tahun sekali, hasil survei terakhir yang dilakukan pada tahun 2021 memperoleh angka 71,49 dalam skala 0-100.

Berita Media Indonesia tahun 2023 mengatakan bahwa terdapat kisah seorang pemuda Tangsel yang terlilit hutang demi gaya hidup. NK, sang pemuda yang terlilit hutang mengaku pernah kepusingan akibat ulahnya ini. Ia merasa gengsi kalau tidak mengikuti tren dan gaya hidup teman-teman disekelilingnya. Kemudian ia tertarik untuk melakukan pinjaman online yang dilihatnya di platform online seperti media sosial dan *video game*. NK tertarik karena mendapatkan informasi mengenai mudahnya melakukan pinjaman dan merasa kalau orangtuanya mampu membayarkan pinjaman tersebut.

Pavot dan Diener (2008) menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif terhadap keseluruhan aspek kehidupan maupun domain yang dianggap penting bagi individu. Domain yang dianggap penting ini dapat menjadi sumber informasi sebagai penilaian terhadap kepuasan hidup. Kepuasan domain ini terdiri dari kepuasan terhadap pekerjaan, kepuasan terhadap rumah tangga, kepuasan pernikahan, kepuasan terhadap pendidikan, atau kepuasan dalam aspek apapun dalam hidup individu. Dominasi dari domain kehidupan keluarga serta standar hidup menjadi prediktor yang cukup kuat pada kepuasan hidup, sementara kepuasan pada kondisi kesehatan tidak memiliki pengaruh besar pada masa dewasa awal karena sebagian besar individu di masa perkembangan ini berada di kondisi fisik yang sehat dan bugar (Medley, 1980).

Menurut Huebner (2004) individu yang memiliki kepuasan hidup tinggi dapat berhubungan secara interpersonal dan intrapersonal yang sehat, persepsi dan kreativitas yang meningkat, kurangnya keluhan pada fisik, serta aktif terlibat dalam komunitas di sekitar lingkungannya, sedangkan individu yang memiliki kepuasan hidup rendah akan memiliki masalah pada penyesuaian diri, penolakan interpersonal, agresif, bahkan berujung pada pemakaian obat serta kecanduan alkohol.

Menurut Diener et al. (2010) kepuasan hidup memerlukan pandangan umum individu mengenai keadaan hidup serta orientasi budaya. Proses mengevaluasi kepuasan hidup ini membutuhkan perbandingan dengan keadaan yang dianggap sebagai standar yang ditetapkan oleh setiap individu untuk dirinya sendiri. Perbandingan aspek kehidupan ini bergantung pada berbagai hal dalam individu salah satunya perbandingan sosial. Oleh karena itu, perbandingan sosial mempengaruhi kepuasan hidup terhadap standar hidup individu (Diener et al., 2013).

Arifin et al. (2022) menambahkan bahwa dalam proses ini perbandingan sosial dibutuhkan sebagai suatu cara untuk mengetahui informasi diri sendiri. Informasi inilah yang nanti akan diperlukan untuk mengevaluasi pendapat serta kemampuan yang dimilikinya dengan diri orang lain. Kegiatan eksploratif, khususnya eksplorasi identitas pada dewasa awal lebih meningkatkan kemungkinan munculnya perbandingan sosial (Gyberg & Frisén, 2017)

Khan et al. (2020) menyatakan bahwa perbandingan sosial biasanya mencakup keberhasilan juga pencapaian yang pada dasarnya menghakimi dan kompetitif. Penilaian ini berpusat pada seberapa baik kinerja yang dibandingkan dengan orang lain. Gibbons dan Buunk (1999) menambahkan perasaan ketidakpastian pada diri di masa dewasa awal dapat menjadi faktor penunjang adanya perbandingan sosial. Pada prosesnya, kognisi individu (pendapat dan keyakinannya) mengenai keadaan dimana hidupnya berada serta evaluasi pada kemampuannya akan mempengaruhi perilakunya (Festinger, 1954).

Menurut Vogel et al. (2020) dalam perbandingan sosial dibutuhkan *perceiver* atau orang yang akan melakukan perbandingan serta objek pembanding. *Perceiver* memulai dengan melihat objek perbandingan yang terlihat serupa dengan dirinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Festinger (1954) yang menyatakan bahwa perbandingan sosial cenderung dilakukan pada orang yang dirasa memiliki kesamaan. Evaluasi yang dihasilkan akan menjadi kurang akurat jika perbandingan sosial dilakukan pada orang yang memiliki kemampuan yang terlampau jauh pada hal yang lebih baik atau buruk. Hal ini

juga berlaku dalam membandingkan suatu opini atau pemikiran, akan sulit menilai mana opini yang benar dan salah jika objek perbandingan sangat berbeda.

Namun Schneider dan Schupp (2014) mengemukakan bahwa perbandingan sosial merupakan proses alami pemikiran manusia tanpa adanya pertimbangan perkiraan tentang sejauh mana perbedaan antarindividu dalam membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini didukung oleh Buunk et al. (2007) berpendapat bahwa tidak semua orang membandingkan diri pada diri orang lain yang dianggap mirip. Pertimbangan variasi antarindividu ini tidak hanya memiliki dampak yang signifikan terhadap aplikasi pada perbandingan sosial melainkan juga pada pendekatan yang berkaitan dengan reaksi terhadap perbandingan sosial itu sendiri seperti kepuasan hidup (Schneider & Schupp, 2014).

Menurut Fakhri (2017), terdapat dua arah perbandingan sosial sama-sama memiliki dampak pada diri. Perbandingan arah bawah yang dapat menumbuhkan evaluasi yang positif. Keadaan yang tidak menyenangkan pada grup referensi ini membuat *perceiver* merasa lebih bersyukur. Pada perbandingan arah atas menimbulkan antara dampak negatif atau positif pada *perceiver*, baik itu menimbulkan rasa iri atau menumbuhkan pemahaman bahwa keberuntungan orang lain merupakan hasil yang memang mungkin terjadi akibat dari usaha yang dilakukan (Olivos et al., 2020). Dapat disimpulkan bahwa perbandingan arah bawah membawa diri individu pada kepuasan dibandingkan dengan perbandingan arah atas (Buunk et al., 2007)

Berhubungan dengan hal tersebut, Wardah dan Jannah (2023) menambahkan reaksi-reaksi yang merupakan hasil dari proses perbandingan sosial baik yang berdampak positif atau negatif akan membentuk individu yang dapat memaknai dan mensyukuri hidup atau sebaliknya individu merasa penilaian atau pemaknaan hidupnya menjadi tidak puas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Olivos et al. (2020) ditemukan bahwa kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh perbandingan sosial. Terdapat juga dampak positif pada perbandingan arah bawah serta dampak negatif perbandingan arah atas meskipun timbulnya rasa iri lebih banyak ditemukan dari pada rasa bersyukur.

Hal lain ditemukan oleh Lee (2020) pada penelitiannya bahwa individu yang melakukan perbandingan arah atas dapat meningkatkan kepuasan hidupnya jika hal itu dibarengi dengan penerimaan dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya yang mana hal ini juga di mediasi oleh self-esteem. Semakin sering membandingkan diri arah atas maka semakin menurun tingkat self-esteem dimana kepuasan hidup juga ikut menurun. Lain halnya jika ini dibarengi dengan adanya dukungan sosial maka yang terjadi adalah sebaliknya.

Peneliti juga melakukan survey awal pada 45 orang yang berada di masa dewasa awal untuk menunjang data yang telah ada. Survei ini dilakukan dengan merujuk pada 3 indikator yang terdiri dari penyesalan, kecemburuan, dan keinginan untuk melakukan perubahan dalam hidup. Hasil survei menunjukkan sebanyak 91,1% menyatakan bahwa mereka menyukai bagaimana hidupnya berjalan. Sebanyak 57,8% yang menyatakan bahwa mereka puas dengan hidupnya. 42,2% menyatakan bahwa mereka merasa puas dengan posisi mereka dalam hidupnya. Namun Sebanyak 88,9% mereka ingin mengubah banyak hal dalam hidupnya jika bisa. 64,4% dari mereka juga berpikir bahwa kehidupan orang-orang disekitarnya tampak lebih baik dalam menjalani kehidupan dibandingkan dirinya. Dan 82,2% dari mereka berkeinginan untuk mengubah jalan hidupnya.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan sebagian dari individu yang berada di masa dewasa awal merasa kehidupan individu lain terasa lebih baik dan banyak dari mereka berkeinginan untuk mengubah jalan hidupnya. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Awal”

## **1.2.Rumusan Masalah**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Civitci dan Civitci (2015) dengan judul “*Social Comparison Orientation, Hardiness, and Life Satisfaction in Undergraduate Students*”. Subjek penelitian terdiri dari 326 siswa yang belum lulus di Pamukkale University. Data dikumpulkan melalui IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure, Personal View Survey III-R,

dan skala kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam hal kepuasan hidup, individu dengan orientasi perbandingan sosial yang rendah memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan orientasi perbandingan sosial yang tinggi. Hubungan antara orientasi perbandingan sosial dan hardiness menunjukkan bahwa hardiness merupakan variabel yang berkontribusi terhadap pemahaman individu tentang bagaimana perbedaannya dalam proses perbandingan sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Khan et al. (2020) dengan judul “*Understanding The Relationship of Social Media Use with Social Comparison, Life Satisfaction, and Emotional Intelligence Among Young Adults*”. Subjek penelitian terdiri dari 347 orang dengan kisaran umur 16-35 tahun. Penelitian menggunakan skala perbandingan sosial, *Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT), dan skala kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan media sosial memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Perbandingan sosial, yang didasarkan pada media sosial memiliki hubungan dengan kepuasan hidup. Peneliti juga menemukan bahwa ketika sampel perbandingan sosial arah atas, tingkat kepuasan hidup menjadi lebih rendah. Hubungan antara penggunaan media sosial, perbandingan sosial, dan kepuasan hidup sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Sim dan Prihadi (2020) dengan judul “*Social Comparison and Life Satisfaction in Social Media: The Role of Mattering and State Self-Esteem*”. Subjek penelitian terdiri dari 190 orang dengan kisaran usia 18-35 tahun yang aktif menggunakan sosial media minimal 1 tahun. Penelitian menggunakan *IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure Test*, *General Mattering Scale*, *State Self-Esteem Scale*, dan *Riverside Life Satisfaction Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada mediasi berlanjut dari *mattering* dan *self esteem* pada hubungan antara kepuasan hidup dan perbandingan sosial di SNS. Hasil yang lebih signifikan ditemukan dalam analisis tambahan ditemukan bahwa harga diri dapat menjelaskan hubungan yang signifikan antara *mattering* dan kepuasan hidup; individu tidak akan

merasa puas dengan kehidupannya sampai individu dapat mengevaluasi diri secara positif.

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al. (2022) dengan judul “Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup Remaja” Subjek penelitian terdiri dari 251 remaja kota Makassar. Penelitian menggunakan skala kepuasan hidup yang diadaptasi dari penelitian Tenis (2018) dan skala perbandingan sosial yang diadaptasi dari penelitian Amelia (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup remaja. Kepuasan hidup pada remaja belum mencapai skor yang tinggi dan remaja cenderung tidak puas dengan lingkungan sekolah.

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ningsih (2023) dengan judul “Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kepuasan Hidup Pengguna Media Sosial Instagram”. Subjek penelitian terdiri dari 120 orang dengan kisaran usia 18-24 tahun yang menggunakan media sosial yang berdomisili di Sumatera Barat. Penelitian menggunakan skala perbandingan sosial dan *The Extended Satisfaction with Life Scale* milik Alfonso, Rader, dan Gorman (1996). Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada pengguna media sosial Instagram.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan hasil dari hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup. Maka pertanyaan dalam penelitian ini sebagai rumusan masalah adalah “apakah perbandingan sosial berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup pada masa dewasa awal di Kabupaten Bekasi”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada masa dewasa awal di Kabupaten Bekasi

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

1. Menambah khasanah ilmu pengetahuan dan wawasan serta memperkaya literatur Ilmu Psikologi khususnya di bidang Psikologi Sosial
2. Menjadi pedoman dan referensi untuk dilakukan penelitian selanjutnya

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Dapat memberikan informasi pada masyarakat umum mengenai pentingnya kepuasan hidup pada setiap individu
2. Memberikan gambaran mengenai pentingnya hubungan perbandingan sosial dengan rasa kepuasan dalam hidup.

