

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa dewasa awal individu menghadapi dunia baru sebagai seorang dewasa yang sudah mampu hidup mandiri dan bertanggung jawab (Intani & Indati, 2017). Menurut Santrock (2014) masa dewasa awal adalah periode perkembangan manusia yang dimulai dari awal usia 20 sampai usia 30 tahun. Tahap perkembangan usia dewasa merupakan masa yang paling lama dalam rentang waktu kehidupan. Ketika sudah berada ditahap tersebut individu memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dari usia sebelumnya, selain itu individu sudah mulai berpikir untuk tidak bergantung dengan orang tua, ingin bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi, sosial maupun psikologis (Arnett, 2012). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Santrock (2014) yang menyatakan bahwa masa dewasa awal merupakan waktu bagi individu untuk membangun kemandirian, baik secara pribadi maupun ekonomi, mengejar karir, membangun keluarga dan mengasuh anak-anak.

Individu yang sudah dewasa cenderung dihadapkan dengan masalah yang lebih kompleks seperti permasalahan ekonomi, pendidikan, teknologi, moral dan sosial (Intani & Indati, 2017). Badan Pusat Statistik (2017) mencatat jumlah angkatan kerja di Indonesia pada Februari 2017 sebanyak 131,55 juta orang, dengan 7,01 juta orang pengangguran. Individu yang belum memiliki pekerjaan cenderung memiliki beban psikologis seperti rasa cemas dan takut terhadap kegagalan (Reivich & Shatte, 2002). Selain itu, terdapat beberapa permasalahan

yang memicu stres pada individu dewasa awal khususnya mahasiswa, yaitu ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, manajemen diri yang kurang baik, adaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan kehidupan dari dalam maupun luar kampus dan desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu (Kholidah & Alsa, 2012). Selain itu, individu usia dewasa awal yang masih duduk di bangku perguruan tinggi juga menghadapi ekspektasi orang lain mengenai karir yang akan dijalani (Intani & Indati, 2017).

Menurut Putri (2012) kaum dewasa awal lebih banyak mengalami permasalahan seputar pemilihan pekerjaan, mencapai stabilitas dalam pilihan dan penyesuaian terhadap situasi kerja. Selain itu, Hammer dan Ferrari (dalam Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008) menyatakan bahwa individu usia dewasa awal mengalami penundaan kronis untuk tugas sehari-hari, begitu pula pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang diperkirakan berada pada tingkat 70-95%. Individu yang menunda tugas perkembangan dalam satu tahap perkembangan dapat mempengaruhi tahapan perkembangan lainnya dan individu tersebut cenderung merasakan stres, apabila tidak segera menyelesaikan tugas perkembangannya maka kemungkinan individu tersebut memiliki *subjective well-being* yang cenderung rendah (Intani & Indati, 2017).

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2002) *subjective well-being* adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupan yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif, seperti penilaian emosi positif dan negatif terhadap berbagai kejadian yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan pemenuhan hidup. Selain itu, menurut Veenhouven (dalam Diener, 1994) *subjective well-being* merupakan tingkat seseorang menilai kualitas

kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi yang positif dan perasaan yang menyenangkan.

Menurut Andrew, Withey & Lucas (dalam Diener, Lucas, & Oishi, 2003) terdapat tiga komponen penting dalam *subjective well being*, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan ketiadaan afek negatif. Komponen kepuasan hidup merupakan evaluasi dari kepuasan hidup yang didefinisikan sebagai penilaian dari hidup individu. Komponen afek positif merepresentasikan emosi yang menyenangkan, sedangkan afek negatif merepresentasikan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif terhadap kehidupan, kesehatan dan peristiwa yang tidak sesuai harapan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Intani dan Indati (2017) tentang *subjective well-being* pada dewasa awal menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang. Individu usia dewasa awal yang memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu cukup puas dan bahagia dengan kehidupannya. Oleh karena itu individu perlu meningkatkan *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 individu usia dewasa awal pada tanggal 13 dan 14 Juli 2020, terdapat 7 dari 10 individu usia dewasa awal merasa *subjective well-being* yang belum puas. Subjek yang merasa *subjective well-being* belum puas ditunjukkan dengan penilaian atau evaluasi terhadap kepuasan hidupnya yang cenderung kurang baik. Lima orang subjek menyatakan bahwa dirinya merasa banyak peristiwa yang dialami tidak sesuai dengan harapan. Subjek merasakan bahwa kehidupannya dari segi ekonomi, sosial dan pendidikan masih belum sesuai dengan harapan. Lima subjek tersebut masih belum menyelesaikan studinya, selain itu subjek merasa bahwa dirinya belum

mampu memenuhi harapan dari lingkungan sekitar terutama keluarga. Kelima subjek tersebut juga menyatakan bahwa masih banyak peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, seperti putus cinta, kesulitan ekonomi, masalah dalam pertemanan dan lain sebagainya. Sedangkan lima subjek lainnya, cenderung menilai kehidupannya lebih positif dan merasa bahwa banyak hal-hal yang patut disyukuri dan banyak peristiwa yang membuat bahagia.

Selain itu, terdapat tujuh subjek yang mengaku bahwa dirinya sering merasakan emosi negatif seperti marah, kecewa, gelisah dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan oleh tuntutan lingkungan yang belum bisa dicapai. Selain itu, subjek juga merasa belum mengetahui bagaimana harus beradaptasi sebagai individu yang sudah dewasa dalam menghadapi kehidupan. Ketujuh subjek tersebut akhir-akhir ini merasa bahwa permasalahan yang dihadapi seputar kuliah dan pekerjaan menimbulkan stres dan rasa takut gagal.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek merasakan ketidakpuasan dan merasakan afek negatif. Hal tersebut dapat dilihat dari komponen *subjective-well being* menurut Andrew, Withey, dan Lucas (dalam Diener, Lucas, dan Oishi, 2003) yaitu, kepuasan hidup, afek positif dan ketiadaan afek negatif. Subjek yang telah diwawancarai cenderung memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang rendah serta sering merasakan afek negatif.

Menurut Compton & Hoffman (2013) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu harga diri, kognitif, optimisme dan harapan, memiliki kendali pribadi dan efikasi diri, makna hidup, jenis kelamin, usia, hubungan positif dengan orang lain, dan sifat kepribadian. McCrae (2002) terdapat beberapa jenis sifat kepribadian, yaitu *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*. Individu dengan sifat kepribadian

agreeableness cenderung memiliki sikap jujur, kepercayaan, sederhana, berpikiran lembut dan perilaku altruistik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku altruistik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada individu.

Perilaku altruistik adalah perilaku menolong orang lain tanpa memikirkan kepentingan sendiri (Myers, 2012). Myers menjelaskan lebih lanjut bahwa altruistik merupakan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain. Baron dan Byrne (2008) juga menyatakan bahwa perilaku altruistik merupakan perilaku menolong tanpa mementingkan diri sendiri, dan sukarela tanpa mengharapkan imbalan. Menurut Cohen (dalam Nashori, 2008) terdapat tiga aspek perilaku altruistik yaitu (1) empati, (2) keinginan memberi, dan (3) sukarela.

Individu yang memiliki perilaku altruistik dapat berempati, peka, berinisiatif, rela berkorban dan memiliki rasa tanggung jawab sosial (Myers, 1994). Erikson menyatakan bahwa individu pada usia dewasa awal dan dewasa madya lebih memiliki kecenderungan untuk terbuka terhadap lingkungan sosial. Individu dewasa dapat menyesuaikan diri dan merasa bertanggung jawab terhadap orang lain dan pertolongan yang diberikan individu tersebut merupakan sesuatu untuk beramal (Soldz & Vaillant, dalam Upton, 2012).

Menurut Diener (2009) individu dengan *subjective well-being* tinggi memiliki kepuasan hidup dan sering bersuka cita serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Salah satu hal yang dapat membuat individu merasa senang yaitu ketika individu mampu berbuat baik seperti menolong orang lain (Sarwono, 2011). Menolong orang lain dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan orang lain merupakan bentuk dari perilaku altruistik (Batson dalam

Iryana, 2015). Motivasi menolong orang lain tersebut muncul ketika melihat penderitaan orang lain, individu tidak hanya merasa sedih tetapi juga timbul perasaan empati yang mendorong individu untuk menolong (Iryana, 2015). Setelah menolong orang lain individu cenderung merasa lebih bahagia (Schroeder dalam Corral, Acosta, Fonllem, & Sing, 2011).

Hasil penelitian Iryana (2015) menunjukkan bahwa salah satu aspek yang ada di dalam kebahagiaan seseorang adalah suka menolong sesama. Kebahagiaan dan *subjective well-being* memiliki beberapa komponen yang sama seperti afek positif dan emosi yang menyenangkan (Diener, Lucas, & Oishi 2005). Seseorang akan merasa senang dan mendapat kepuasan batin apabila mampu menolong orang lain. Selain itu, individu akan merasa lebih baik apabila mampu memberi pengaruh positif pada orang lain (Akbar, Erlyani, & Zwagery, 2018). Hal tersebut selaras dengan pendapat Smith (dalam Baron, 2002) mengenai *empathic joy hypothesis* atau kesenangan empatik yang menyatakan bahwa menolong atau memberi lebih baik dari pada menerima.

Subjective well-being dapat dilihat ketika individu mampu menilai kehidupannya sudah sesuai dengan harapan dan mencapai kepuasan atau kebahagiaan (Diener, Lucas & Oishi, 2005). Selain itu altruisme dapat membuat seseorang merasa baik dalam jangka waktu panjang dan membuat individu tersebut bahagia (Buunk dalam Corral, dkk., 2011). Kebahagiaan dapat diartikan sebagai emosi positif yang dirasakan oleh seseorang (Seligman, 2005), hal tersebut merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being*.

Berbagai permasalahan yang dijelaskan sebelumnya membuat penilaian atas kepuasan individu akan hidupnya menjadi hal yang perlu ditelusuri. Selain itu, dapat diketahui bahwa *subjective well-being* kemungkinan besar dapat

dipengaruhi oleh perilaku altruistik. Belum ada penelitian yang menjelaskan secara mendetail hubungan antara perilaku altruistik dengan *subjective well-being*, namun terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh perilaku altruistik (Iryana, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara perilaku altruistik terhadap *subjective well-being* pada usia dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian :

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara perilaku altruistik dengan *subjective well-being* pada usia dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan dalam mengembangkan dan menambah kajian ilmu psikologi khususnya tentang *subjective well-being* dengan perilaku altruistik.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membrikan pemahan mengenai *subjective well-being* serta memberikan informasi mengenai pentingnya perilaku altruistik dalam meningkatkan *subjective well-being* seseorang. Dengan memiliki hal tersebut individu diharapkan dapat meningkatkan perilaku menolong sesama.