

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Masa dewasa awal merupakan periode yang menarik karena merupakan periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa tengah. Pada masa ini individu pasti mengalami perkembangan baik secara fisik maupun psikologi (Santrock, 2011). Masa ini sering disebut sebagai masa beranjak dewasa atau *emerging adulthood*. Pada masa dewasa awal, seseorang akan menghadapi berbagai tugas perkembangan yang semakin kompleks, seperti mencapai pengarahan diri yang lebih mandiri dan saling bergantung dengan orang lain. Mereka juga akan belajar menghadapi tantangan yang lebih besar dalam kehidupan dan mengembangkan kemandirian serta ketergantungan yang sehat dalam hubungan dengan orang lain.

Periode dewasa awal dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, dan merupakan fase peralihan dari remaja ke dewasa (Arnett, 2000). Pada masa dewasa awal terdapat fase *quarter life crisis*, dimana individu akan merasa khawatir terhadap kondisi finansial dan hubungan interpersonal (Robbins dan Wilner, 2001). Pada masa ini Individu merasa khawatir karena akan memasuki dunia kerja dan tahapan perkembangan selanjutnya dengan berbagai tuntutan seperti menentukan pasangan hidup, membentuk keluarga, dan bertanggungjawab sebagai penduduk negara serta berbaur dalam lingkungan sosial (Hurlock, 2012).

Dewasa awal yang belum menikah adalah individu yang belum terikat dalam pernikahan atau hubungan komitmen jangka panjang (Perkins dan Berke, 2018). Terdapat banyak alasan mengapa usia dewasa awal belum menikah yaitu fokus pada karir atau pendidikan (Baber dan Tucker, 2013), memilih hubungan non monogami (Sheff, 2014), belum menemukan pasangan yang tepat (Cantor, 2017), dan memilih untuk tidak menikah sama sekali (Barker, 2019).

Masa dewasa awal individu mengalami tekanan atau tuntutan dari orang lain atau dari lingkungan mereka sendiri. Individu memiliki tekanan atau tuntutan yang terkait dengan bekerja berdasarkan prinsip, menikah, memiliki keluarga, mendidik anak, atau bergabung dengan kelompok masyarakat yang lebih luas. Selain itu dalam diri juga terdapat pertanyaan tentang jodoh, masa depan, karir, atau tujuan hidup yang muncul saat mencoba memenuhi tekanan atau tuntutan. Dari pertanyaan yang ada menyebabkan individu memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan banyak masalah.

Dengan banyaknya pilihan akan tuntutan atau tekanan membuat individu mengalami ketidakpastian dalam mengambil keputusan. Dengan ketidakpastian yang ada, individu memerlukan dukungan emosional dan motivasi dari orang-orang disekitarnya. Selain itu, ekspektasi realistis dan optimisme terhadap masa depan juga memberikan kontribusi positif terhadap kepuasan hidup (Pavot dan Diener, 2009). Dengan adanya dua elemen tersebut maka individu akan mencapai kepuasan hidup yang seimbang dan bermakna.

Pavot dan Diener (2009) mengemukakan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian keseluruhan yang dibuat individu mengenai kehidupannya dan domain

spesifik lainnya dalam kehidupan. Selain itu Schnettler dkk. (2017), kepuasan hidup dapat diartikan sebagai penilaian keseluruhan yang dilakukan oleh individu terhadap kehidupan mereka secara umum, serta domain-domain spesifik lainnya dalam kehidupan mereka. Dalam penilaian ini, individu mengevaluasi sejauh mana mereka merasa puas dengan berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, karir, kesehatan, dan keuangan. Penilaian ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh nilai-nilai, harapan, dan preferensi individu.

Pavot dan Diener (2009) mengatakakan kepuasan hidup dapat dilihat dari aspek keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap kehidupan saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan pandangan orang lain terhadap kehidupan individu. Kepuasan hidup setiap individu berbeda-beda tergantung bagaimana cara individu membuat kriteria. Selain itu kepuasan hidup cenderung menurun ketika individu merasakan emosi negatif, tidak puas pada diri sendiri, tidak bahagia, tidak percaya diri, serta tidak dapat melakukan penyesuaian diri dan sosial.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik, (2023) penduduk dengan rentang usia 21-35 tahun sebanyak 67,83 juta jiwa. 70% dari 67,83 juta jiwa adalah individu yang sudah bekerja dengan 60% laki-laki dan 40% perempuan. Sementara itu 35,6% dari 67,83 juta jiwa adalah penduduk yang belum menikah. Dari rentang usia 21-35 tahun penduduk yang sudah bekerja dan belum menikah sebesar 24,8% dari total keseluruhan. Individu yang sudah bekerja dan menikah memiliki hubungan yang positif sehingga mempunyai kepuasan hidup.

Taraf kepuasan hidup di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2017 sampai 2021 sebanyak 11,22% (Badan Pusat Statistik, 2021). Dengan peningkatan ini menandakan bahwa masyarakat Indonesia merasa puas terhadap kehidupan yang dijalani. Masyarakat yang merasa puas terhadap kehidupannya akan menunjukkan perilaku yang positif. Masyarakat mencerminkan keseimbangan yang baik antara faktor-faktor kesejahteraan ekonomi, sosial, dan lingkungan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada hari Kamis 21 Maret 2024 dan Jumat 22 Maret 2024 pada 7 orang berdasarkan aspek kepuasan hidup diperoleh hasil individu yang memiliki keinginan untuk mengubah kehidupannya sebanyak 2 orang dan 5 orang tidak ingin mengubah kehidupannya, individu yang merasa puas terhadap kehidupannya sebanyak 3 orang, individu yang merasa puas terhadap kehidupan di masa lalu sebanyak 1 orang, individu yang ingin menciptakan kepuasan hidup di masa depan sebanyak 6 orang dan kepuasan hidup berdasarkan pandangan orang lain terhadap kehidupan sebanyak 3 orang merasa puas dengan penilaian yang diterima. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 2 orang merasa tidak puas, 4 orang merasa cukup puas dan ada 1 orang merasa sangat puas terhadap kehidupan yang dimiliki.

Efek positif dari tingginya kepuasan hidup adalah individu memiliki kepercayaan sosial yang lebih besar, ikatan sosial yang lebih kuat, dan lebih terlibat dalam kegiatan komunitas (Seligman, dkk., 2018). Dengan adanya kepercayaan sosial individu akan lebih banyak bekerja sama untuk memecahkan masalah dan menciptakan lingkungan yang lebih harmonis. Selain itu kepuasan hidup yang tinggi memiliki manfaat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan masyarakat

secara keseluruhan. Diener dkk. (2018), mengatakan kepuasan hidup yang tinggi terkait dengan kesehatan fisik dan mental seseorang. Individu yang merasa puas dengan kehidupan memiliki tingkat stres yang lebih rendah, memiliki kesehatan lebih baik, dan lebih positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Kapikiran (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial dan harga diri merupakan komponen utama yang mempengaruhi kepuasan hidup. Dukungan sosial sangat penting untuk menentukan tingkat kepuasan hidup. Orang dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung hidup lebih bahagia dan produktif, sementara orang dengan dukungan sosial yang rendah mungkin memiliki pandangan yang buruk tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Dukungan sosial berdampak langsung pada tingkat kepuasan hidup seseorang. Tingkat kepuasan hidup yang dapat dicapai oleh seseorang sebanding dengan tingkat dukungan sosial yang mereka terima.

Menurut Abu Bader dkk. (2002), faktor dukungan sosial yang mempengaruhi kepuasan hidup berupa dukungan lingkungan dan keluarga, status keuangan, kondisi fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan tempat tinggal. Dukungan sosial sangat penting dalam membentuk kepuasan hidup. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih puas dengan hidup mereka daripada orang dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup melalui berbagai cara, seperti sumber daya dan bantuan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, dan meningkatkan rasa memiliki.

Zimet dkk. (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan keyakinan individu tentang adanya dukungan yang bersumber dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (*significant others*) saat individu membutuhkan. Dukungan sosial dibagi menjadi beberapa jenis yaitu dukungan teman, keluarga, dan orang terdekat. Selain itu Sarafino dan Timothy (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perasaan nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh orang banyak atau kelompok lain. Dukungan sosial bisa berwujud kata-kata positif, pemberian semangat, afeksi, afirmasi, dipahami oleh seseorang, merasa didengarkan keluh-kesahnya, diberikan penghargaan, maupun bantuan dalam hal fisik dan psikologis.

Zimet dkk. (1988) membagi dukungan sosial menjadi 3 dimensi yaitu teman, keluarga, dan orang terdekat. Keluarga menawarkan dukungan dalam pengambilan keputusan dan dukungan emosional. Teman menawarkan dukungan dalam hal kehidupan sehari-hari dan emosional. Sementara itu, orang terdekat seperti kekasih dapat membuat kehidupan seseorang nyaman dan memberi mereka rasa dihargai. Konsep ini menunjukkan betapa pentingnya berbagai jenis dukungan sosial dalam membentuk atau meningkatkan kepuasan hidup individu.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kepuasan hidup. Hal ini diperkuat dari penelitian nasional maupun internasional yang menunjukkan hasil serupa. Penelitian Cui (2022) dilakukan di 2 Universitas di Tiongkok dengan 416 responden. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kepuasan hidup. Dukungan sosial yang didapatkan mampu meningkatkan kepuasan hidup individu.

Selain itu penelitian Raharjo dan Sumargi. (2018) dilakukan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan 54 mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan dukungan sosial dengan kepuasan hidup. Dengan adanya hubungan yang signifikan maka semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi kepuasan hidupnya. Demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kepuasan hidup individu

Dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa Individu perlu memiliki dukungan sosial, karena dengan memiliki dukungan sosial mampu untuk meningkatkan kepuasan hidup. Dukungan yang diterima dapat berupa kata-kata positif, pemberian semangat, afeksi, afirmasi, atau bantuan fisik dan psikis. Selain itu, kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial seperti keluarga, dukungan lingkungan, status keuangan, kesehatan fisik, dan tempat tinggal. Melalui interaksi sosial yang positif dan dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar, mampu meningkatkan kepuasan hidup individu sehingga menimbulkan kesehatan mental dan fisik dan meningkatkan ikatan sosial yang mendukung kepuasan hidup.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui dukungan sosial dewasa awal di Yogyakarta dengan kepuasan hidup pada individu yang sudah bekerja. Berdasarkan permasalahan yang ada dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan dukungan sosial dengan kepuasan hidup. Bentuk hubungan tersebut apakah berkorelasi positif atau negatif.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada dewasa awal.

Adapun manfaat yang dapat digunakan dari penelitian ini yaitu:

a) Manfaat Teoritis

Diharapkan memberikan informasi dalam bidang psikologi dan bermanfaat bagi penelitian yang lebih lanjut.

b) Manfaat Praktis

Diharapkan remaja akan lebih siap untuk memasuki masa dewasa dengan berbagai tuntutan