

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Tidak jauh berbeda dengan Santrock, Desmita (2017) juga menyatakan bahwa istilah *adolesent* atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Berdasarkan analisis mengenai semua aspek perkembangan pada masa remaja yang dilakukan secara global, masa remaja berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun. Masa remaja kemudian dibagi menjadi masa remaja awal yang berlangsung antara usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan yang berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung antara 18-21 tahun (Monks, Knoers & Hadinoto, 2016).

Menurut Monks, dkk (2016) dalam perkembangannya remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja tidak termasuk golongan anak tetapi mereka juga bukan golongan dewasa atau lanjut usia. Remaja berada diantara anak dan dewasa yang harus menemukan tempat didalam masyarakat. Keadaan seperti ini menurut Purwadi (2004) menempatkan remaja pada posisi transisional antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Ketika memasuki masa peralihan, remaja melakukan tugas-tugas perkembangan yang dibutuhkan untuk mempersiapkannya dalam memikul tanggung jawab pada masa dewasa.

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan sikap dan pola perilaku mereka seperti orang dewasa (Hurlock, 2002). Akibatnya remaja mengalami berbagai guncangan, baik secara psikologis maupun secara sosial. Guncangan-guncangan itu membuat remaja berada pada posisi sulit untuk menempatkan diri dan mengambil peran yang tepat dalam berbagai setting kehidupannya (Purwadi, 2004).

Arnett (1999) mengemukakan bahwa terdapat tiga elemen penting yang menyebabkan masa remaja dikatakan sebagai masa yang sulit, yaitu pertengkaran dengan orang tua, gangguan suasana hati, serta tingkah laku yang beresiko. Ketiga elemen tersebut dapat terjadi pada masa remaja yang berbeda. Seperti konflik dengan orang tua yang terjadi pada masa remaja awal, gangguan suasana hati terjadi di masa remaja tengah, dan tingkah laku beresiko terjadi pada masa remaja akhir dan *emerging adulthood*. Dalam masa remaja akhir, konflik yang terjadi dapat juga disebabkan oleh keinginan remaja untuk bertindak sesuai keinginannya. Terjadinya penurunan frekuensi serta munculnya konflik, dalam masa remaja akhir, disebabkan oleh perubahan sikap pada remaja dan adanya kekuatan yang sama saat orang tua dan remaja bernegosiasi. Sedangkan penyebab lainnya adalah berkurangnya waktu yang dihabiskan bersama antara orang tua dan remaja pada masa remaja akhir (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Banyaknya guncangan yang dialami pada masa remaja membuat remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar

(Hall, 1904). Periode badai dan tekanan ini ditandai dengan konflik dan ketegangan emosi yang dapat berpengaruh pada perubahan suasana hati dan kepuasan hidup remaja. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nisfiannor, Rostiana, dan Puspasari (2004) yang menyatakan bila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja yang bersangkutan merasa tidak puas dalam hidup. Kepuasan dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh seseorang berkaitan erat dengan konsep *subjective well-being*.

Subjective well-being merupakan evaluasi positif yang dilakukan oleh individu terhadap pengalaman hidupnya dari segi afektif dan kognitif (Diener 1984). Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (2015) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan bagian dari bidang ilmu perilaku yang membahas mengenai evaluasi seseorang mengenai aspek-aspek dalam hidupnya.

Diener (2009) memaparkan dua komponen *subjective well-being* yaitu komponen afektif dan komponen kognitif, dimana komponen afektif terbagi atas afek positif dan afek negatif sedangkan komponen kognitif mencakup kepuasan hidup. Komponen-komponen tersebut dapat menjadi tolak ukur bagi individu apakah memiliki *subjective well-being* yang tinggi atau rendah, karena dari situ seorang individu juga dapat melihat apakah individu sudah sejahtera dalam menjalani hidup atau tidak dan seberapa sering individu merasakan afek positif dibandingkan afek negatif. Evaluasi tersebut tentu saja dilakukan individu

diseluruh rentang perkembangannya, tanpa terkecuali pada masa remaja untuk melihat seberapa sering remaja merasakan afek positif dari pada afek negatif serta untuk mengukur tingkat kepuasan hidup yang dimiliki oleh remaja, sehingga banyak penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja.

Beberapa penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja dikemukakan oleh Gistau, Casas, & Montserrat (2019) dengan judul "*Factors Influencing the Subjective Well-Being of Adolescents in out-of-Home Care. A Mixed Method Study*" yang menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada remaja akhir di Spanyol cenderung rendah akibat dari kepuasan hidup yang rendah dikalangan remaja. Penelitian lainnya mengenai *subjective well-being* pada remaja juga dikemukakan oleh Hamdana, dan Alhamdu (2015) yang berjudul "*Subjective Well-Being Dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi Man 3 Palembang*" menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* pada siswa akselerasi Man 3 Palembang yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari beberapa kategori yaitu *subjective well-being* sedang sebanyak 18 siswa (64,3%), *subjective well-being* tinggi sebanyak 4 siswa (14,3%), dan *subjective well-being* rendah sebanyak 6 siswa (21,4%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa subjek penelitian masih memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang cenderung ke rendah. Kondisi *subjective well-being* yang berada ditengah-tengah ini dapat juga dipengaruhi oleh evaluasi yang dilakukan oleh remaja terhadap kehidupannya yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif yang mencangkup kepuasan hidup, perasaan positif dan perasaan negatif yang rendah (Diener & Tay, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun pada Kamis tanggal 19 Maret 2020 sampai dengan Sabtu 21 Maret 2020, terdapat 7 dari 10 orang remaja akhir yang memiliki *subjective well-being* yang rendah. Pada aspek afektif, terdapat 7 remaja akhir yang mengaku sering mengalami perubahan suasana hati yang membuatnya merasa sedih, marah dan kecewa. Hal ini dikarenakan subjek merasa kesulitan membagi waktu untuk belajar, bekerja dan bermain. Subjek harus bekerja, belajar dan mengikuti kegiatan kampus seperti UKM, seminar, dan kepantian untuk menambah pengalaman.

Padatnya kegiatan membuat subjek merasa kelelahan dan tidak optimal dalam belajar atau mengerjakan tugas yang berdampak pada nilai subjek yang mengalami penurunan diakhir semester. Akibat hal tersebut subjek kerap kali mengalami perubahan suasana hati yang membuatnya tiba-tiba merasa sedih, marah dan kecewa dalam waktu yang relatif singkat. Kemudian pada aspek kognitif, yang berkaitan dengan kepuasan hidup ke 7 remaja akhir tersebut mengaku belum merasa puas dengan hidupnya saat ini. Subjek merasa belum puas dengan hidupnya saat ini karena apa yang diinginkan belum tercapai seluruhnya dan apa yang sedang di kerjakan nyatanya tidak membuahkan hasil yang memuaskan bagi subjek.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa ke 7 remaja akhir tersebut memiliki *subjective well-being* yang rendah sedangkan 3 lainnya memberikan pernyataan yang seimbang terkait komponen-komponen *subjective well-being*. Hal ini karena pada aspek afektif, ke 7 remaja akhir tersebut

kerap kali mengalami perubahan suasana hati yang membuat subjek lebih sering menghadirkan emosi-emosi negatif seperti marah, sedih dan kecewa dari pada emosi positif. Begitupun pada aspek kognitif atau kepuasan hidup ke 7 remaja akhir tersebut merasa belum puas dengan hidupnya saat ini karna masih ada banyak hal yang belum dicapainya.

Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, dan Andsoy (2016) menyatakan bahwa remaja akhir sangat membutuhkan *subjective well-being* yang tinggi, karena individu dengan *subjective well-being* yang tinggi dapat bersosialisasi dengan baik, kreatif, lebih produktif, dan lebih baik dalam mengatasi stres. Pernyataan tersebut serupa dengan Purwito, Nurtjahjanti, dan Ariati (2012) yang menyatakan bahwa Individu dengan *subjective well-being* yang tinggi menilai hidupnya secara positif dan merasakan kegembiraan dan kebahagiaan. Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila mereka lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, ketika terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mengalami banyak rasa senang dan sedikit rasa sakit, dan ketika telah merasa puas akan kehidupan mereka (Diener 2009).

Sebaliknya, menurut Myers dan Diener (1995) individu yang mempunyai *subjective well-being* rendah akan memandang rendah hidup dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga timbul emosi, seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Purwito, Nurtjahjanti dan Ariati, (2012) bahwa individu dengan *subjective well-being* yang rendah adalah individu yang merasakan sedikit sekali

kesenangan, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan dan rasa cemas.

Diener, Diener, dan Diener (1995) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* diantaranya *social comparison*, *income growth*, *equality*, *independence - interdependence*, dan *cultural homogeneity*. Penelitian ini menggunakan *social comparison* sebagai faktor yang mempengaruhi, *social comparison* dipilih sebagai salah satu yang dapat menurunkan *subjective well-being* pada remaja. Pendapat ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh carrieri (2011) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara *social comparison* dan *subjective well-being* yang turut mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan seseorang.

Remaja paling sering melakukan *social comparison* terhadap seorang model atau teman sebaya (Jones, 2001). Keberadaan figur tokoh sukses yang dilihat remaja ikut memberikan kontribusi yang cukup signifikan dalam pembentukan identitas diri pada remaja. Remaja melihat, menilai, dan menemukan nilai-nilai yang dianggap baik yang ada pada figur tokoh tersebut, selanjutnya diinternalisasi kedalam dirinya untuk dijadikan bagian dari pembentuk identitas dirinya (Purwadi, 2004). Tidak jauh berbeda dengan Purwadi, Yuniardi (2010) juga mengatakan bahwa pada fase remaja, seorang individu akan mencari sosok yang dapat dicontoh, baik dari karakter, sifat hingga caranya berperilaku sehari-hari. Hal ini yang membuat remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *social comparison*, ketika remaja mengevaluasi dirinya, yang justru membuat remaja merasa tidak puas dengan dirinya sendiri dan berdampak

pada pembentukan identitasnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Erikson (1989) yang menyatakan dalam tahap perkembangan psikososial, dimana seseorang yang belum dapat mengatasi rasa curiga, rendah diri maupun kebingungan identitas ditahap sebelumnya (masa remaja), maka hal tersebut akan berdampak pada kegagalan dalam membina suatu hubungan dan menjadikannya sebagai seseorang yang terisolasi.

Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun pada Kamis tanggal 19 Maret 2020 sampai dengan Sabtu 21 Maret 2020. Dari hasil wawancara ditemukan 7 dari 10 orang subjek melakukan *social comparison* dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Pada komponen *opinion*, subjek membandingkan pendapat yang dimiliki dengan pendapat orang lain untuk mengetahui pandangan orang tersebut sama atau berbeda dengannya.

Banyaknya kegiatan di kampus serta ditempat kerja menuntut subjek untuk bertemu dengan banyak orang yang memiliki pemikiran serta pendapat yang berbeda-beda. Ketika subjek berada pada sebuah forum diskusi atau sedang berinteraksi dengan orang lain, secara tidak langsung subjek akan membandingkan pendapatnya dengan pendapat orang lain. Subjek akan merasa puas jika pendapatnya diterima oleh orang lain. Sebaliknya, subjek akan merasa rendah diri, kecewa, dan tidak puas jika pendapatnya tidak diterima atau berbeda dengan orang lain. Setelah itu, subjek akan merasa ragu-ragu untuk mengungkapkan pendapatnya ketika berada dalam situasi yang sama.

Pada komponen *abilities*, subjek merasa kemampuannya tidak lebih baik dari orang lain. Padatnya aktivitas, membuat subjek sering merasa kelelahan yang berdampak pada pengerjaan tugas yang tidak maksimal. Akibatnya presentase nilai subjek menurun ditiap semesternya. Subjek merasa sudah berupaya sebaik mungkin untuk meningkatkan kemampuannya agar tidak teringgal dari yang lain. Tetapi pada akhirnya subjek merasa tidak ada perubahan yang berarti, hal tersebut berdampak pada ketidakpuasan serta rendahnya harga diri. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa 7 dari 10 orang subjek tersebut melakukan *social comparison* pada komponen *opinion* dan *abilites* yang berdampak pada ketidakpuasan serta rendahnya harga diri.

Festinger (1954) menyatakan bahwa *social comparison* merupakan kecenderungan seseorang untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk menentukan apakah pandangan yang selama ini diyakininya terhadap kenyataan sosial benar atau salah. Individu sering kali menganggap jika pandangannya disetujui oleh orang lain maka ide atau sikap yang mereka miliki tepat sedangkan jika orang lain memiliki ide, sikap atau pendapat yang sama dengannya maka mereka akan menganggap bahwa pandangan itu pastilah benar. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat *social comparison* seseorang, harus dilihat dari komponen-komponen tertentu. Komponen-komponen dalam *social comparison* dikemukakan oleh Festinger (1952) yang terdiri dari dua komponen yaitu *opinions* dan *abilities*.

Subjective well-being merupakan bentuk semua evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya yang meliputi kepuasan, afek positif,

dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas (2015). Terdapat berbagai penelitian yang mengkorelasikan *subjective well-being* dengan faktor lain yang mempengaruhinya, antara lain adalah penelitian Diener, dkk (1995) yang menyatakan bahwa *social comparison* adalah salah satu faktor yang turut mempengaruhi *subjective well-being*.

Seorang individu (termasuk remaja akhir) yang sering melakukan *social comparison* cenderung tidak puas dengan hidupnya sendiri dan selalu menjadikan orang lain sebagai tolak ukur perbandingannya. Selain itu, White, Langer, Yarif, dan Welch (2006) juga menemukan bahwa orang-orang yang sering melakukan *social comparison* cenderung akan mengalami perasaan iri, bersalah, menyesal, membela diri, berbohong, menyalahkan orang lain dan memiliki hasrat yang tidak terpenuhi. Menurut Crusius dan Thomas (2012) *social comparison* yang remaja lakukan dapat memotivasi munculnya keinginan untuk menjadi lebih atau berbeda dari orang lain karena ketika remaja melakukan *social comparison* hal tersebut akan memprovokasi timbulnya rasa iri, ketidakpuasan serta kecenderungan perilaku impulsif untuk dapat lebih unggul dari orang lain. Remaja akhir yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi cenderung akan mengalami perubahan suasana hati yang menyebabkan remaja lebih sering menghadirkan emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa dan sedih serta rendahnya kepuasan hidup. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gibbon dan Buunk (1999) bahwa mereka yang menunjukkan *social comparison* atau sering melakukan perbandingan dirinya dengan orang lain memiliki kepuasan hidup yang rendah. Sebaliknya, remaja yang jarang melakukan perbandingan akan lebih sering

menghadirkan emosi-emosi yang menyenangkan seperti kebanggaan, kasih sayang, kebahagiaan dan ekstasi serta meningkatnya kepuasan hidup.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Carrieri pada tahun 2011 dengan judul *Social Comparison And Subjective Well-Being: Does The Health Of Others Matter*. Penelitian Carrieri menggunakan data dari survey kondisi kesehatan di Italia untuk mengetahui apakah *subjective well-being* dipengaruhi oleh *social comparison* dilihat dari kesehatan masyarakat Italia. Ada perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, khususnya pada kultur budaya dan subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Carrieri pengambilan datanya dilakukan di Italia yang memiliki kultur dan budaya yang berbeda dengan Indonesia. Subjek dalam penelitian Carrieri dari rentang usia 13 tahun ke atas (remaja, dewasa, dan lanjut usia), sedangkan pada penelitian ini peneliti memilih remaja akhir dengan rentang usia 18 – 21 tahun sebagai subjek.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas, dapat dirumuskan masalah, apakah ada hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *subjective well-being* pada remaja akhir.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat penelitian ini secara teoritis, diharapkan nantinya mampu untuk memberikan kontribusi bagi perkembangan khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi positif yang membahas variabel *subjective well-being* serta psikologi perkembangan yang membahas mengenai perkembangan remaja akhir.
- b. Manfaat penelitian ini secara praktis adalah untuk mengetahui pentingnya *subjective well-being* dan *social comparison* pada remaja akhir.