

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1990) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Individu yang menginjak usia dewasa awal wajib menyelesaikan tugas perkembangannya agar tidak mengganggu proses perkembangan selanjutnya dan tidak mengalami masalah yang berarti dalam kehidupan sehari – hari. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, yakni seperti *mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial.*

Hal tersebut menjadi tantangan bagi individu yang memasuki tahap dewasa awal, karena akan menjumpai berbagai permasalahan hidup seperti halnya dalam lingkup pertemanan maupun keluarga. Terkadang permasalahan tersebut berdampak pada hubungan sosial maupun dalam lingkup keluarga yang menyebabkan individu sulit menerima terjadinya konflik dan sulit memaafkan orang yang telah menyakitinya, bahkan ada keinginan untuk membalas dendam. Selaras dengan Herawati & Endah (2016) bahwa permasalahan yang terjadi di dalam keluarga akan berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan subjektif pada individu.

Menurut Kahneman & Krueger (2006) kesejahteraan subjektif adalah hasil dari individu dalam menilai peristiwa pada hidupnya meliputi perasaan positif seperti merasakan kebahagiaan, dan merasakan berkurangnya rasa kecewa maupun marah. Individu yang merasakan kepuasan dalam hidupnya, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, di mulai dari sering merasakan emosi positif seperti rasa optimis, serta jarang merasakan emosi negatif seperti amarah. Berbanding lurus dengan penjelasan Diener, dkk., (2006) bahwa individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif apabila individu tersebut menilai hidupnya secara positif, yang meliputi kepuasan hidup seperti lebih sering merasakan afek positif seperti bahagia dibanding afek negatif seperti stres dan depresi. Diener (2000) juga menjelaskan mengenai teori evaluasi bahwa untuk menentukan kesejahteraan subjektif pada individu dapat dilihat dari bagaimana cara individu menilai peristiwa yang dialami dengan melibatkan proses kognitif yang aktif.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang dapat mengontrol dirinya sendiri, merasa hidupnya lebih puas, dan cenderung merasakan kebahagiaan dibandingkan kesedihan serta mampu menghadapi segala permasalahannya dengan baik (Diener, dkk., 1994; Nayana, 2013). Lebih lanjut Diener (1994) menerangkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, cenderung menilai pengalaman dan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai hal yang kurang menyenangkan.

Diener (2009) membagi aspek dari kesejahteraan subjektif menjadi 3, yaitu : afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek positif dan negatif merupakan

afek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang mempresentasikan aspek kognitif individu. Aspek afektif merupakan aspek kesejahteraan subjektif yang membahas mengenai keseimbangan antara afek positif seperti emosi yang menyenangkan dan afek negatif seperti emosi yang tidak menyenangkan (Eid dan Larsen, 2008). Aspek kognitif meliputi kepuasan hidup pada individu yang mengarah proses kognitif individu secara menyeluruh terhadap kualitas kehidupannya. Ketika individu merasa memiliki kehidupan yang sesuai dengan harapan, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki kepuasan hidup (Diener, 2009).

Individu yang memasuki usia dewasa awal diharapkan dapat mencapai tugas perkembangannya dengan menjalankan tanggung jawab baru sebagai suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mampu mengembangkan sikap-sikap dan nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangannya (Hurlock, 1996). Ketercapaian tugas perkembangan akan membawa dampak positif bagi individu, baik secara psikis maupun fisik. Secara psikis, individu yang mampu menguasai tugas perkembangan akan merasa senang dan bahagia, sedangkan secara fisik dapat mempermudah individu dalam menguasai tugas perkembangan berikutnya (Putera, 2011).

Namun pada kenyataannya, adanya konflik atau permasalahan membuat individu lebih sering merasakan emosi negatif dibandingkan emosi positif, seperti mudah marah, sering merasa tertekan hingga stress bahkan kurang merasakan kepuasan hidup yang secara langsung dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif pada individu. Sehingga menyebabkan individu gagal dalam menguasai

tugas perkembangan, yang mengakibatkan individu mengalami ketidakbahagiaan, menimbulkan rasa tidak percaya diri, penolakan masyarakat bahkan akan mengalami kesulitan dalam penguasaan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Rahmat, 2011).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2014) menjelaskan bahwa indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2014 sebesar 68,28 pada skala 0–100. Indeks kebahagiaan merupakan rata-rata dari angka indeks yang dimiliki oleh setiap individu di Indonesia pada tahun 2014. Semakin tinggi nilai indeks menunjukkan tingkat kehidupan yang semakin bahagia, demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai indeks maka penduduk semakin tidak bahagia. Indeks kebahagiaan disusun oleh tingkat kepuasan terhadap 10 aspek kehidupan yang esensial meliputi kepuasan terhadap: kesehatan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial, kondisi rumah dan aset, keadaan lingkungan, dan kondisi keamanan.

Hal itu didukung survei kebahagiaan (*World Happiness Report*) yang dilakukan Helliwell, dkk (2021) menunjukkan bahwa Indonesia berada pada ranking ke 84 dari 149 negara. Hal ini memberikan gambaran bahwa masih rendahnya tingkat kebahagiaan penduduk di Indonesia. Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) (dalam Sarasati 2020) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia individu maka semakin menurun pula tingkat kepuasan hidup personalnya. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup individu yang berusia kurang dari 24 tahun memiliki presentase sebesar 71,42% sedangkan untuk usia 25 – 40 memiliki presentase sebesar 71,31%. Dilihat dari data tersebut bahwa terjadi

penurunan presentase sebesar 0,11% tingkat kepuasan hidup individu seiring bertambahnya usia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karimah (2021) pada 103 dewasa awal menunjukkan bahwa sebesar 85 (83 %) subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dan sebesar 18 (17%) subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara secara online pada 20 April 2022 dengan 20 subjek yang berusia 18 – 40 tahun dengan bertumpu pada aspek kesejahteraan subjektif yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil wawancara tersebut yaitu individu pada masa dewasa awal sering merasakan kesedihan, marah, dan kecewa atas keadaan yang dialami saat ini dan dewasa awal merasa kurang memiliki kepuasan hidup serta jarang merasakan kebahagiaan. Dari 20 subjek menunjukkan gejala – gejala kesejahteraan subjektif yang rendah, dilihat dari aspek afektif bahwa terdapat 12 subjek sering merasa mudah marah, sedih, dan stress akibat konflik yang dialaminya, hal tersebut menunjukkan perasaan dan emosi yang kurang menyenangkan sehingga termasuk ke dalam afek negatif yaitu suatu respon negatif dari pengalaman atau peristiwa yang dialami individu dalam kehidupan yang dijalani (Diener, 2006). Kemudian 8 subjek yang lainnya merasakan kurang memiliki kepuasan hidup, kurang puas atas pencapaiannya, tidak merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang dan di kehidupan masa lalu, hal tersebut menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal yang memiliki kepuasan hidup yang rendah kurang mampu dalam menikmati hidup, tidak merasa puas dengan kehidupannya saat ini dan ada keinginan untuk merubah hidup yang sekarang (Diener, 2009). Berdasarkan deskripsi hasil

wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa 20 subjek dewasa awal menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah.

Berdasarkan data-data di atas dapat diketahui bahwa masih kurangnya tingkat kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Maka pentingnya penelitian ini untuk diteliti lebih lanjut, karena individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah akan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan yang negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi, dan sebaliknya apabila individu memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Kesejahteraan subjektif dapat memprediksi kualitas hidup individu, Diener & Biswas Diener (Azra, 2017). Hal tersebut akan mempengaruhi individu dalam setiap sisi kehidupannya, seperti kesehatan, pekerjaan dan hubungan yang di dalamnya terdapat emosi-emosi seperti keceriaan dan keterlibatan serta pengalaman emosi negatif seperti amarah, kecewa, dan rasa takut. Penelitian yang dilakukan Schwartz dan Melech (2000) pada 14 negara mendapatkan hasil bahwa pusat kekhawatiran akan kesejahteraan maupun rasa kehilangan pada diri adalah bagian komponen dari kesejahteraan subjektif. Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan kondisi individu yang lebih banyak menilai peristiwa menyenangkan dalam hidupnya, sehingga individu tersebut semakin puas dan bahagia.

Dewi dan Nasywa (2019) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya kesejahteraan subjektif dalam individu yakni kebersyukuran, dukungan sosial, pemaafan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Allemand, Hill, Ghaemmaghami dan Martin (2012) menjelaskan bagaimana pentingnya pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif bagi individu karena pemaafan memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki pola pikir yang baik dalam memandang masa depannya dan juga memiliki tingkat pemaafan yang tinggi, maka tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki juga semakin tinggi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan pada 142 guru Cina-Hongkong oleh Chan (2012) bahwa pemaafan memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif pada individu. Datu (2013) juga melakukan penelitian pada 210 siswa di Filipina yang mendapatkan hasil signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif.

Pemaafan merupakan individu mampu menghilangkan rasa benci terhadap orang yang telah menyakitinya, menghindari perilaku yang mengarah ke hal negatif sehingga dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya, Enright dan Coyle serta dalam the Human Development Study Group (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009). Pemaafan juga sebuah upaya untuk mengubah kesalahan dari sisi negatif kearah yang lebih positif, sehingga menimbulkan perasaan lega dan mengurangi beban hidup. Worthington & Wade (2007) mendefinisikan pemaafan sebagai suatu usaha yang dilakukan individu untuk melepaskan rasa dendam dan memilih untuk berdamai pada pelaku.

Menurut McCullough (2000) terdapat 3 aspek pemaafan, yakni motivasi menghindar yaitu suatu keinginan individu untuk menghindari pelaku yang telah menyakiti, serta membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan pelaku yang menyakiti, lalu motivasi balas dendam yaitu semakin menurun keinginan individu untuk membalas dendam terhadap pelaku yang telah menyakitinya dan motivasi kebaikan yaitu suatu keinginan individu untuk berdamai dengan pelaku karena melihat kesejahteraan orang yang menyakitinya karena termotivasi oleh nilai baik dari pelaku yang telah menyakiti.

Menurut Diener, Biswas-Diener, & Tamir (2004) individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat melakukan adaptasi atau coping yang lebih efektif terhadap keadaan yang sedang dialaminya sehingga individu akan merasakan kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut dapat dirasakan ketika individu berada dalam tekanan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Tekanan yang tinggi dapat memunculkan emosi – emosi negatif yang akan mengganggu kesejahteraan subjektif, sehingga perlu adanya pemaafan untuk mengurangi emosi – emosi negatif yang terjadi pada individu. Karena dengan pemaafan dapat meningkatkan afek positif dalam individu yang berdampak baik pada afek kognitif sehingga kesejahteraan subjektif yang dimiliki juga akan meningkat.

Bugay & Demir (2011) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa apabila individu masih mengingat perbuatan orang yang telah menyakitinya di masa lalu akan cenderung menyesali diri sendiri, sehingga mudah marah dan cenderung memikirkan kesalahan di masa lalunya, sehingga secara negatif dapat

mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Apabila individu dapat memaafkan dari rasa bersalah di masa lalu, kesejahteraan subjektif individu juga akan meningkat. Hal tersebut diartikan bahwa proses memaafkan dalam konteks situasi secara positif berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Dari data terkait dapat menunjukkan bahwa rendah tingginya pemaafan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada diri individu. Sehingga semakin tinggi pemaafan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada individu dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terletak pada subjek. Mengacu pada hal – hal di atas, rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal ?”

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat dan wawasan khususnya untuk bidang pengembangan ilmu dan pengetahuan mengenai hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas hasil penelitian sebelumnya.

b. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan masukan dan pengetahuan bagi pembaca terkait hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif dan menjadi gambaran khususnya bagi individu dewasa awal agar dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan memiliki pemaafan yang tinggi.