

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Khanam (2015) kepuasan hidup merupakan tujuan akhir setiap individu. Tujuan hidup setiap orang adalah untuk mendapatkan kepuasan hidup atau kebahagiaan dalam hidupnya. Diener dan Biswas-Diener (2008) menjelaskan kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif tentang baiknya kegiatan dan kehidupan individu yang dinilai dari hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas, serta kegiatan ketika waktu senggang. Kepuasan hidup menurut Seligman (2002) yaitu komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif yang mencerminkan kepuasan hidup seseorang saat ini. Menurut Diener dan Biswas-Diener (2008) beberapa aspek yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup yaitu keinginan untuk mengubah hidup, kepuasan dengan kehidupan seperti sekarang, di masa lalu dan di masa depan serta pendapat orang lain tentang kehidupan seseorang.

Menurut Diener (1984; 2009) seseorang akan puas dengan keberadaannya ketika seorang individu mengevaluasi situasi saat ini berdasarkan keadaan yang mereka, masyarakat, atau lingkungan anggap ideal. Suatu penelitian menyebutkan bahwa kepuasan hidup sangat terkait dengan persepsi tentang kesusahan, suasana hati tertekan, dan keputusasaan. Ada hubungan antara kecemasan dan gejala depresi dalam kepuasan hidup. Hal ini menandakan bahwa seseorang mungkin mengalami kecemasan dan kesedihan ketika tingkat kepuasan hidupnya rendah (Guney dkk.,

2010). Maka dari itu, diperlukan adanya kepuasan hidup pada manusia sesuai yang dipaparkan oleh Seligman (2002) bahwa salah satu aspek dari perasaan positif adalah kepuasan hidup, yang muncul ketika ekspektasi terpenuhi dengan cara yang sesuai dan ada keselarasan antara ekspektasi dan kenyataan.

Banyaknya peran baru yang dihadapi membuat individu berusaha keras dalam menyesuaikan diri sehingga masa dewasa ini dikatakan sebagai masa yang memiliki banyak permasalahan dan sukar dalam kehidupan individu. Cara pengendalian emosi individu dapat menilai kedewasaan individu tersebut. Penyaluran emosi dapat menciptakan perbuatan dewasa karena individu dapat mempertimbangkan dan menggunakan akalinya. Individu yang menginjak masa dewasa terutama masa dewasa awal berkenaan dengan perubahan fisik dan psikologis yang beriringan dengan berbagai permasalahan penyesuaian diri dan harapan terhadap perubahan. Masa dewasa ini juga merupakan masa dimana individu diharuskan untuk bergabung bersama masyarakat dan orang dewasa lainnya. Selain itu, pada masa ini individu memiliki tuntutan memulai kehidupan dengan melakukan peran ganda dalam rumah tangga dan pekerjaan (Jahja, 2011).

Menurut Hurlock (1996) dalam kehidupan, manusia memiliki masa yang paling panjang yakni masa dewasa. Orang dewasa adalah orang-orang yang telah mencapai akhir perkembangannya dan siap untuk memikul tanggung jawab orang dewasa dalam masyarakat. Masa dewasa terbagi dalam 3 fase yaitu masa dewasa dini atau awal, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut. Masa dewasa lanjut dimulai ketika seseorang berusia 60 tahun sampai kematian yang ditandai dengan kemampuan fisik dan psikologis yang sangat cepat menurun. Pada masa dewasa

madya seseorang akan mulai mengalami tanda-tanda penurunan kemampuan fisik dan psikologis, yang di mana masa ini terjadi ketika seseorang berada pada usia 40 sampai 60 tahun. Hurlock (1996) menegaskan bahwa orang yang berusia antara 18 dan 40 tahun akan bertransisi menjadi dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi, pembelajaran, integrasi, dan prokreasi. Hal ini menunjukkan bahwa tahap awal kedewasaan ditandai dengan tantangan dan ketegangan emosional, serta masa isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, daya cipta, dan penyesuaian terhadap rutinitas baru. Menurut Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa penduduk Indonesia pada rentang usia 18-40 tahun setidaknya berjumlah 130.697.600 jiwa.

Ketika orang mencapai usia dewasa, mereka mulai belajar bagaimana menjadi mandiri dan berhenti bergantung dengan belajar tanggung jawab dan peran baru. Tugas dan peran pada masa dewasa awal yang tidak dilaksanakan dengan optimal akan mengancam individu itu di masa yang akan datang. Ketika bahagia merupakan tujuan tersebut dapat dicapai jika individu dapat memahami emosi dan mengendalikan diri. Hal ini karena individu selalu bersifat terbuka dalam menerima berbagai kenyataan hidup, dapat bertahan ketika bertemu tantangan dan masalah, dan dapat merasa puas karena menerima segalanya dengan lapang dada (Jahja, 2011).

Menurut Badan Pusat Statistik (2021) dimensi kepuasan hidup masyarakat Indonesia berada pada angka 75,16 %. Angka tersebut didapatkan dari beberapa subdimensi, diantaranya subdimensi personal yang terdiri dari pendidikan; pekerjaan; pendapatan rumah tangga; kesehatan; dan kondisi rumah dan asset.

Sementara subdimensi sosial yang terdiri dari hubungan sosial; keadaan lingkungan; kondisi keamanan; keharmonisan keluarga; dan ketersediaan waktu luang. Menurut Sugianto dan Kristiyani (2021) status mahasiswa secara umum termasuk dalam masa dewasa awal. Penelitian Novianti dan Alfiasari (2017) menunjukkan bahwa skor indeks kepuasan mahasiswa rata-rata hanya 58,26. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kurang puas dengan berbagai elemen kehidupan mereka, termasuk hubungan mereka dengan teman sebaya, kondisi kehidupan mereka, pendidikan mereka, dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti pada tanggal 6 Mei 2024 kepada 3 orang, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

“hmmm kalo sama kegiatan sebelumnya sih ga nyesel ya, karena kan banyak banget dapet pengalamannya, banyak temen, dan ga gabut gitu. Cuma akhir-akhir ini kerjanya makan sama tidur terus jadi ngerasa ga ada manfaatnya.” (N.A)

“agak takut ya soalnya ini aja udah ketolak kerja padahal baru mulai buat kerja.” (N.A)

“ee.. takut sih buat ngeliat kejadian-kejadian yang ga terduga gitu soalnya kan anak satu-satunya jadi harus ngadepin semua sendirian.” (N.A)

“capek banget sih, ngurusin kuliahnya ga selesai-selesai. Udah banyak banget yang dikorbanin tapi masih disuruh ganti jurusan juga padahal aku ga suka sama jurusan itu.” (Y.C)

“hmmm takutnya tuh nanti malah ga bisa buat ngejalaninnya dan jadi berhenti ditengah jalan.” (Y.C)

“akhir-akhir ini juga vertigonya sering kumat, mau makan ga niat, trus susah tidur.” (Y.C)

“ini skripsiku kan stuck disini terus ga ada perubahan sama sekali, apalagi kemaren ngeliat temen sekelas udah pada wisuda jadi makin beban gitu lo.” (J.W)

“belum siap juga kalok udah selesai kuliah terus harus kerja hehe. Apalagi kalok kerja nanti takut ga bisa kerja yang bener jadi nanti malah diremehin sama orang-orang.” (J.W)

Sebagaimana hasil wawancara bersama tiga responden menunjukkan bahwa responden pertama merasa cukup puas dengan pencapaiannya tetapi jenuh dengan kegiatan yang sedang dijalani karena dianggap tidak bermanfaat dan juga khawatir dengan kehidupan kedepannya. Kemudian responden kedua memiliki rasa khawatir dengan pendidikan yang mengakibatkan perubahan jam tidur dan penurunan kesehatan. Responden ketiga merasa khawatir dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan. Responden ketiga juga merasa takut dalam menghadapi dunia kerja dan takut membuat orang lain kecewa. Berdasarkan wawancara tersebut, ketiga responden merasa belum puas dengan kehidupannya yang disebabkan oleh berbagai faktor dalam kehidupan masing-masing responden.

Hasil wawancara diatas juga dapat dikaitkan dengan aspek-aspek dari kepuasan hidup menurut (Diener, 2008) yang di mana hasil wawancara tersebut mewakili 3 aspek. Aspek pertama yaitu kepuasan hidup di masa lalu, yang ditunjukkan oleh jawaban responden bahwa tidak menyesal dengan kegiatan yang telah dilakukan karena memberikan pengalaman dan relasi. Selanjutnya dapat mengungkapkan aspek kepuasan terhadap hidup saat ini, yang ditunjukkan ketika responden menjawab jenuh dan merasa lelah dengan kehidupannya. Aspek terakhir yakni kepuasan terhadap hidup di masa depan yang diungkapkan ketika responden tidak optimis dengan masa depannya, seperti takut menghadapi kejadian tidak terduga, takut sulit beradaptasi dengan dunia baru seperti perkuliahan ataupun dunia kerja.

Kepuasan hidup dipengaruhi oleh empat faktor yang diungkapkan oleh Wahyuni dan Maulida (2019) yaitu 1) Kesehatan, Orang yang bahagia cenderung lebih jarang merasakan sakit dibandingkan mereka yang sedih. 2) Hubungan sosial, Ketika seseorang tidak bahagia dengan hidupnya, terkadang hal itu dapat dikaitkan dengan kematian teman atau kerabat terdekatnya. 3) Agama atau keyakinan, Agama dapat memberikan ketabahan untuk melewati tantangan hidup. 4) Usia, usia dan kebahagiaan pribadi saling terkait. Menurut Peterson dan Seligman (2004) kepuasan hidup berkaitan dengan harapan, semangat, kasih sayang serta rasa syukur dalam diri seseorang. Dengan memperhatikan ciri-ciri tersebut di atas, peneliti memilih faktor kebersyukuran sebagai variabel bebas karena menurut Sansone dan Sansone (2010) kepuasan hidup dan kebersyukuran memiliki hubungan yang unik. Menurut Santosa dan Sari (2018) bersyukur dapat berdampak baik pada seseorang yang membuat mereka merasa lebih baik tentang kehidupan dan lebih optimis tentang masa depan.

Menurut Sansone dan Sansone (2010) rasa syukur merupakan cara untuk memberikan rasa terima kasih serta penghargaan untuk orang lain serta mengakui apa yang bermakna dan berharga bagi diri sendiri. Menurut Watkins dkk. (2003) kebersyukuran yaitu suatu sifat afektif positif berupa perasaan berterima kasih kepada manfaat yang diterima oleh seorang individu sehingga dapat menjadi kekuatan dalam kehidupannya. Menurut Emmons dan McCullough (2004) di antara perilaku emosional yang positif merupakan rasa bersyukur. Hal ini berbeda dengan perasaan negatif seperti kecemburuan, amarah serta kecemasan. Watkins dkk. (2003) mencantumkan empat ciri seseorang yang mempunyai rasa syukur yaitu

mereka merasakan kecukupan di kehidupannya, mereka mengenali bagaimana orang lain berkontribusi pada kesejahteraan dan kesejahteraan mereka sendiri, dan mereka sering mengenali dan mengalami kesenangan sederhana yaitu orang yang dapat dengan mudah menikmati sedikit kesenangan dalam hidup, dan mereka memahami nilai dari perasaan dan ucapan terima kasih.

Kebersyukuran individu disebabkan karena menerima pemberian baik, penghargaan dan kebaikan dalam hidupnya. Keadaan tersebut mendorong individu untuk berbuat, berkata, dan memiliki perasaan yang baik sebagai ungkapan terima kasih atas hal tersebut. Selain itu, kebersyukuran dibagi secara konseptual terbagi dua tingkatan yakni keadaan (*state*) dan sifat (*trait*). Sebagai sebuah keadaan, rasa syukur mengungkapkan penghargaan dan apresiasi seseorang dalam hidupnya. Tetapi rasa syukur sebagai karakteristik menunjukkan kecenderungan untuk percaya bahwa meskipun orang terkadang bersyukur, mereka lebih sering bersyukur dalam situasi tertentu (Prabowo, 2018).

Dalam usia dewasa, manusia menghadapi masa yang sukar dan banyak masalah untuk menyesuaikan dengan peran barunya (Jahja, 2011). Menurut Watkins dkk. (2003), tingkat rasa syukur seseorang dapat mengungkapkan betapa bahagianya (*well-being*) yang mereka rasakan dalam kaitannya dengan tingkat kepuasan hidup mereka. Froh dkk. (2007) mengemukakan bahwa bersyukur membuat seseorang merasa puas dengan hidup, bahagia, dan optimis. Sebagaimana dengan penelitian dari Listiyandini dkk. (2017) bahwa bersyukur dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menangani masalah dan menemukan solusi terbaik, yang artinya kebersyukuran ini penting bagi kehidupan seseorang.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dan kepuasan hidup pada dewasa awal.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmu psikologi terutama psikologi klinis dan psikologi positif serta dapat menambah kajian mengenai kebersyukuran dan kepuasan hidup pada masa dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada individu yang berada pada masa dewasa awal terkait hubungan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup. Bagi pembaca lainnya, diharapkan dapat memberi gambaran informasi terkait kebersyukuran dan kepuasan hidup.