

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Istilah *adult* berasal dari bahasa latin yang juga sama dengan *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Kata *adult* berasal dari bentuk lampau dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi ukuran yang sempurna atau telah tumbuh menjadi dewasa, oleh sebab itu orang yang sudah dewasa merupakan individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan sudah siap mendapatkan kedudukan di lingkungan masyarakat bersama orang dewasa yang lain (Hurlock, 2018). Lebih lanjut dijelaskan bahwa masa dewasa dibagi menjadi 3 bagian yaitu : masa dewasa dini, masa dewasa madya dan masa dewasa lanjut. Pada umumnya usia dewasa madya dimulai dari usia 40 tahun sampai dengan usia 60 tahun. Biasanya masa tersebut ditandai dengan adanya perubahan jasmani maupun mental.

Menurut Hurlock (2018), usia dewasa madya merupakan masa yang paling sulit dalam rentang kehidupan. Pada masa dewasa madya seseorang akan berusaha untuk mengaplikasikan hal yang didapatkan dari pengalaman hidup sebelumnya, terutama tentang cara penyesuaian diri terkait peran dan harapan sosial pada masyarakat. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga sangat diperlukan pada masa dewasa agar dapat memberikan kemudahan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai peran di depan dan harapan. Salah satu ciri usia dewasa madya adalah masa evaluasi diri, umumnya ketika seseorang berada

di tahap usia dewasa dapat mencapai puncak prestasi, sehingga perlu untuk mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan masukan dari orang terdekat, khususnya keluarga dan teman (Hurlock, 2018).

Ketika individu berada di usia madya akan dituntut untuk bekerja keras, berkarya lebih baik, dan mampu memenuhi kebutuhan ekonomi namun pada kenyataannya tidak semua individu dapat memenuhi hal tersebut (Pieter, 2017). Pepatah mengatakan bahwa hidup dimulai dari usia 40 tahun, pepatah tersebut pertama kali muncul sekitar abad ke dua puluh pada kala itu harapan hidup seseorang hanya di usia 25 tahun saja dan individu yang mampu memasuki usia 40 tahun berarti mampu melampaui ekspektasi, seiring dengan berkembangnya zaman, sekitar tahun 1930-an masyarakat di Eropa dan sekitarnya mulai berhenti dari pekerjaan di usia 40 tahun dan memilih untuk fokus mengurus anak (Martin, 2019).

Hurlock (2018), memaparkan beberapa permasalahan yang timbul di usia masa dewasa madya yaitu pada masa ini memiliki ciri masa yang paling menakutkan. Usia dewasa madya merupakan masa transisi, seseorang akan meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan akan memasuki masa yang baru. Ciri lain pada masa dewasa madya adalah individu juga dapat menjadi berbahaya, selain itu pada masa dewasa madya adalah masa yang canggung karena masa ini individu tidak bisa dianggap muda maupun tua. Adanya perubahan peran dan pola hidup yang muncul secara tiba-tiba disertai dengan adanya perubahan fisik yang cenderung berubah akan membuat keseimbangan individu menjadi tidak stabil baik secara fisik maupun psikologis dapat

mendorong individu menjadi stres misalnya jika individu harus menyesuaikan kehidupan di rumah, pekerjaan dan lingkungan sosial secara bersama-sama. Menurut Mangal dan Mangal (2019) menyebutkan bahwa karakter individu yang memiliki penyesuaian diri adalah mampu mengontrol emosi dirinya. Kemampuan mengontrol ini akan membantu individu dalam bersikap misalnya dalam membangun relasi sosial dan karakter personal, hal ini akan mempengaruhi kepuasan hidup orang tersebut.

Menurut Diener (1999) kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Santrock (2002) menjelaskan bahwa kepuasan hidup merupakan kesejahteraan psikologis secara umum atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Sousa dan Lyubomirsky (2001) menyatakan, kepribadian seseorang berperan penting terhadap kepuasan hidup, khususnya variabel seperti daya tahan psikologis, ketegangan, empati, kontrol internal, dan keterbukaan terhadap pengalaman yang berkorelasi erat dengan kepuasan hidup. Menurut Diener (1999) ada 5 komponen dari kepuasan hidup yaitu : keinginan untuk merubah hidup, kepuasan pada hidup saat ini, kepuasan pada hidup masa lalu, kepuasan pada hidup masa depan, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (2017), ditemukan bahwa semakin bertambahnya umur seseorang, maka semakin menurun pula tingkat kepuasan hidup personalnya. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup seseorang yang berusia kurang dari 24 tahun memiliki presentase sebesar 71,42%, untuk usia 25-40 memiliki presentase

sebesar 71,31% sedangkan untuk usia 41-64 memiliki presentasi sebesar 71,05%. Penelitian yang dilakukan oleh Oswald dan Powdthavee (2017), juga menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 orang berusia dewasa tengah yang berasal dari tiga negara yaitu Australia, Inggris dan Jerman yang menjadi subjek penelitiannya mengalami kepuasan hidup yang rendah dan mengalami krisis paruh baya.

Sejalan dengan penelitian tersebut berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 15 Agustus 2019 sampai dengan 30 Agustus 2019 yang terdiri dari 4 laki-laki dan 4 orang perempuan dengan rentang usia 40-60 tahun dapat disimpulkan bahwa 5 dari 8 orang tersebut memperlihatkan aspek-aspek ketidakpuasan hidup. Dari aspek keinginan untuk merubah hidup, subjek merasa seringkali membandingkan hidupnya dengan orang disekitarnya dan merasa iri dengan kehidupan orang lain di sekitarnya. Dari aspek kepuasan pada hidup saat ini subjek merasa tidak cukup puas dengan keadaannya sekarang karena merasa keadaan pendapatannya belum cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga subjek merasa masih tidak puas dengan kehidupannya. Dari aspek kepuasan pada hidup masa lalu subjek mengatakan, jika diberi kesempatan untuk memperbaiki masa lalu subjek ingin memperbaiki beberapa hal di dalam hidupnya dan subjek seringkali merasa sedih mengingat kehidupannya yang dulu sehingga membuatnya merasa tidak berharga dan cenderung menutup diri terhadap lingkungan sekitar. Dari aspek kepuasan hidup yang akan datang subjek merasa pesimis akan berhasil atau menjadi lebih baik kedepannya, subjek juga mengatakan bahwa tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dalam

menghadapi masa depan, hal tersebut membuat subjek pasrah dengan kehidupan yang dijalani. Dari aspek penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang, subjek mengatakan orang disekitarnya memandang hidup subjek masih jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan kondisi kehidupan subjek dianggap kurang beruntung misalnya dari segi ekonomi, status dan adanya permasalahan hidup yang dialami subjek sehingga subjek merasa rendah diri dan malu untuk bergaul dilingkungan sekitarnya.

Menurut Seligman (2011) seharusnya individu yang berada dalam masa dewasa madya memiliki kepuasan hidup yang tinggi karena kepuasan hidup membuat orang yakin bahwa pada masa depan akan mendapatkan banyak kebahagiaan melalui serangkaian kemampuan individu untuk mengolah berbagai emosi. Kedua dengan kepuasan hidup membuat seseorang untuk mendapatkan kehidupan yang baik melalui serangkaian proses dan aktivitas yang sedang seseorang lakukan. Terakhir adalah dengan kepuasan hidup seseorang memiliki harapan untuk mendapatkan hidup yang lebih bermakna.

Diener dan Ryan (2009), menemukan bahwa kepuasan hidup akan mempengaruhi empat hal penting, antara lain: kesehatan dan usia yang panjang, pekerjaan dan pemasukan yang diperoleh, hubungan sosial dan keuntungan sosial. Kepuasan hidup yang tinggi erat kaitannya dengan tingginya tingkat sosialisasi seseorang. Hal ini dibuktikan adanya hubungan sebab akibat antara dua variabel ini. Ketika seseorang memiliki banyak relasi pertemanan dan anggota keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan cenderung untuk memiliki hubungan

pertemanan yang dekat dan lebih suportif, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah.

Keuntungan lain dari tingginya kepuasan hidup adalah seseorang akan memiliki pemasukan yang lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak memiliki kepuasan hidup tanpa memperhatikan jenis pekerjaannya, karena seseorang yang sudah merasa puas dengan hidupnya akan cenderung lebih menikmati apapun pekerjaan yang dimiliki. Seorang dengan kepuasan hidup yang tinggi akan cenderung memiliki sistem imun yang kuat dan sirkulasi jantung yang sehat (sedikit mengalami serangan jantung dan penyumbatan arteri darah). Selain itu juga tingkat kesadaran akan keselamatan diri semakin meningkat, misalnya menggunakan sabuk pengaman ketika berada di mobil dan mengurangi kebiasaan yang memunculkan adanya penyakit, seperti ketergantungan terhadap alkohol dan obat-obatan terlarang. Seseorang yang mengalami kepuasan hidup yang tinggi, maka memiliki kecenderungan untuk lebih percaya pada orang lain, kooperatif, memiliki sikap cinta damai dan lebih percaya diri, memiliki dukungan kuat terhadap sikap demokrasi dan berani melawan intoleransi (Diener & Ryan, 2009).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yaitu kecerdasan emosi (Ignat & Clipa, 2002), kesehatan (Palmore & Luikart, 1972), perkawinan (Botha & Booyesen, 2012), dan kepuasan kerja, (Aydintan & Koc, 2016). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memilih untuk memilih faktor kecerdasan emosi karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruiz, Extremera dan Pineda (2014), yang menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi

yang tinggi memiliki tingkat stres yang rendah. Pada situasi ini seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengevaluasi situasi stres sehingga mengakibatkan tingginya tingkat kepuasan hidup dan kegembiraan. Kecerdasan emosi tersebut juga membantu untuk memahami dan mengatur emosi sehingga tercipta kesehatan emosional yang baik. Selain itu juga kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang mampu dengan mudah untuk mengontrol lingkungan sekitar karena dapat mengontrol emosi negatif yang diciptakan oleh lingkungan sekitarnya.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 8 orang subjek dengan rentang usia 40-60, pada aspek mengenali emosi diri subjek merasa bahwa ketika subjek mengalami stres dan subjek seringkali tidak dapat menyadari penyebabnya. Dari aspek mengelola emosi diri, subjek mengatakan bahwa subjek kurang bisa mengendalikan emosi negatif yang muncul terlebih lagi jika sedang berada di tempat umum, subjek juga merasa mudah tersinggung, dan cepat marah. Pada aspek memotivasi diri, subjek merasa tidak memiliki motivasi dalam kehidupan karena seringkali mengalami kegagalan, sehingga subjek sekarang menjalani hidup dengan keadaan pasrah. Dari aspek mengenali emosi orang lain (empati) subjek menyatakan bahwa subjek cenderung cuek dengan lingkungan sekitar dan hanya ingin berfokus pada dirinya sendiri. Pada aspek membina hubungan subjek merasa tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman di sekitar tempat tinggalnya maupun di lingkungan kerjanya karena subjek merasa lebih nyaman untuk menyendiri.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, bertahan menghadapi masalah, mampu mengendalikan nafsu dan dorongan hati juga tidak melebih-lebihkan kesenangan, dapat menata suasana hati, mampu menjaga agar beban stres tidak mengganggu kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2009). Adapun aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2009), yaitu: mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri mengenali dan memahami perasaan sewaktu perasaan itu terjadi mengelola emosi; ke dua mengelola perasaan, yaitu bagaimana seseorang mengatur perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat dan pas; ke tiga memotivasi diri, yaitu dapat memotivasi diri sendiri maupun orang lain sehingga dalam melakukan pekerjaan apapun akan dilakukan secara produktif dan efektif; ke empat empati atau mengenali emosi orang lain; kemampuan untuk dapat merasakan dan memahami apa yang dirasakan orang lain, dapat memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya, dan dapat menyelaraskan diri dengan orang lain; ke lima membina hubungan; berkaitan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, yaitu individu dapat menjalin hubungan dengan individu lain untuk menunjang keberhasilan.

Kecerdasan emosi memberikan manfaat khususnya dalam proses dan kualitas pengambilan keputusan dalam diri seseorang, kepemimpinan, kemampuan mengatasi konflik dan kreatifitas dalam diri seseorang. Djafri (2016) menjelaskan kecerdasan emosi menjadi sangat penting dimiliki dalam diri seseorang karena berkaitan erat dengan bagaimana cara seseorang dalam menghadapi setiap persoalan dan proses pengambilan keputusan. Proses pengambilan keputusan

yang tepat akan mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan hidup seseorang (Stough, Saklofske, & Parker, 2009)

Secara teoritis menurut Palmer, Donaldson dan Stough (2002) kecerdasan emosi sangat erat kaitannya dengan nilai-nilai kemanusiaan yang salah satunya merupakan kepuasan hidup. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahraei, Alipour dan Alipour (2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan yang erat dengan kepuasan hidup, seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi, memiliki rasa simpati, empati, serta memiliki komunikasi dan hubungan yang baik dengan orang lain cenderung akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka akan membuat seseorang kurang memperhatikan dirinya sendiri, tidak dapat mengelola emosi dan akan cenderung berfokus pada setiap permasalahan maupun objek yang membuat diri seseorang marah ataupun kesal (Senduk, 2007). Seseorang yang hanya fokus terhadap permasalahannya dan tidak dapat mengelola emosinya secara baik maka akan cenderung merasa kurang bersyukur dengan kehidupannya dan mengalami ketidakpuasan dalam hidupnya (Pleffer, 2008).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menurut penelitian yang dipublikasikan oleh Moron (2018), seseorang yang memiliki kecerdasan emosi cenderung memiliki nalar atau pikiran yang positif dan akan mempengaruhi kepuasan hidup. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memunculkan efek positif dan menurunkan efek negatif yang berkorelasi erat dengan kepuasan hidup.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang linier dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap kajian-kajian psikologi terutama dalam ranah psikologi klinis, positif, dan perkembangan yang berhubungan dengan kecerdasan emosi dan kepuasan hidup.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa hasil pengukuran yang jelas mengenai hubungan antara kedua variabel sehingga dapat memberikan kontribusi berupa rekomendasi hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa madya dengan cara meningkatkan kecerdasan emosi.