

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia akan terus menerus melakukan perjuangan untuk mencapai suatu kepuasan hidup (Tatarckiewics dalam Josefina, 2017). Kepuasan adalah keadaan dimana individu merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan karena telah mencapai suatu tujuan atau sasaran. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), kepuasan hidup digunakan sebagai salah satu dimensi untuk mengukur indeks kebahagiaan di Indonesia. Adapun faktor yang menentukan kebahagiaan hidup terdiri dari faktor personal (pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, dan kesehatan) serta faktor sosial (keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial di lingkungan, keadaan lingkungan, dan kondisi keamanan). Hal ini sejalan dengan Michalos (dalam Amat & Mahmud, 2009) yang mengemukakan bahwa kepuasan hidup dinilai dari berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan, pendapatan, serta hubungan interpersonal.

Sementara itu, Diener et al. (1985) mendefinisikan kepuasan hidup sebagai evaluasi kognitif secara menyeluruh terhadap kualitas hidup individu yang didasarkan pada kriteria-kriteria yang ditetapkannya sendiri. Didukung oleh pendapat Sosusa dan Lyumbomirsky (dalam Relawanty, 2018) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan sejauh mana individu dapat berpuas hati terhadap keadaan hidupnya dan sejauh mana individu dapat memenuhi kehendaknya. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa ukuran dari kepuasan hidup didasarkan pada perbandingan antara pengalaman yang nyata dialami dengan apa yang dianggap dengan standar ideal pada masing-masing individu. Ketika individu menilai kehidupannya sesuai dengan harapannya, maka dapat dikatakan individu tersebut mencapai suatu kepuasan hidup.

Kepuasan hidup tidak dapat dilepaskan dari bagaimana individu menilai kualitas hidupnya (Hurlock, 1980; dalam Asharyadi & Qodariah, 2022). Pada

kenyataannya, dapat ditemui individu dengan kualitas hidup dibawah rata-rata namun tetap merasa puas dengan hidupnya. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia (2021), terdapat temuan bahwa beberapa provinsi dengan tingkat kemiskinan tinggi memiliki indeks kepuasan hidup yang juga tinggi, seperti Papua Barat dengan tingkat kemiskinan di atas 20% namun memiliki indeks kepuasan hidup rata-rata sebesar 78,27. Sebaliknya, provinsi seperti Banten, dengan tingkat kemiskinan rendah, memiliki tingkat kepuasan hidup yang justru lebih rendah (72,61). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kemiskinan tidak secara langsung berkorelasi dengan kepuasan hidup, mendukung teori bahwa kepuasan hidup tidak dapat diukur secara objektif. Masyarakat dengan penghasilan rendah dapat merasakan kepuasan hidup karena mereka memiliki standar ideal yang dapat terpenuhi dalam kondisi saat ini. Di sisi lain, individu kaya pun tidak selalu merasa puas, karena standar kepuasan hidup mereka mungkin sulit direalisasikan. Kepuasan hidup, oleh karena itu, bersifat subjektif dan sangat tergantung pada persepsi individu terhadap kehidupannya sendiri. (Hurlock, 1999 dalam Sirajuddin et al., 2023).

Ketidakpuasan terhadap hidup akan menimbulkan depresi, stres, frustrasi, dan *insecure*. Masa yang paling krusial dalam pemenuhan realitas dengan ekspektasi untuk mencapai suatu kepuasan hidup adalah masa *emerging adulthood*, yang merupakan masa peralihan dan eksplorasi. Pada masa ini, individu sering mengalami perbedaan antara harapan yang terbentuk sejak masa kecil dengan realitas yang dihadapinya (Arnett, 1999 dalam Bintang, 2023). *Emerging adulthood* dikategorikan pada usia 18-25 tahun (Arnett et al., 2014). Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan masa produktif. Individu akan dipenuhi dengan ambisi, impian, harapan, serta tuntutan eksternal untuk sukses dalam pekerjaan, pernikahan, maupun hubungan sosial. Tuntutan dan harapan inilah yang akan menjadi tolok ukur bagi dewasa awal untuk mencapai kepuasan hidupnya.

Pada masa *emerging adulthood*, individu mulai dihadapkan dengan pilihan-pilihan hidup yang akan dijalankan. Pada masa perkembangan sebelumnya, mayoritas individu masih berada di bawah arahan orang tua dalam menjalani hidupnya, seperti menjalani pendidikan di sekolah. Namun pada usia 18-25 tahun ini, individu diberikan kebebasan memilih jalan hidupnya dengan melanjutkan

pendidikan, meniti karir, membuka usaha, membangun keluarga, dan lain sebagainya. Besarnya ambisi untuk sukses pada masa ini, akan mendorong individu untuk membandingkan diri dengan orang lain (Evan Wijaya et al., 2023). Misalnya, individu yang memilih melanjutkan pendidikan mungkin akan merasa tertinggal dalam urusan membangun jenjang karir ataupun hubungan interpersonal yang kemudian akan menimbulkan kecemasan. Hal ini didukung oleh laporan *Mental Health Statistics: Stress* (2018) yang mengemukakan bahwa individu yang berusia 18-24 tahun memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan kategori usia lainnya dengan persentase mencapai 60%. *The Clark University Poll of Emerging Adults* (Arnett & Schwab, 2012) juga melaporkan bahwa dari 1.029 partisipan berusia 18-29 tahun, 72% merasakan stres, 64% merasakan ketidakpastian hidup, 56% merasa cemas, 32% depresi, serta 30% sering merasa kehidupannya tidak berjalan dengan baik.

Salah satu tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood* adalah individu mulai mengeksplorasi identitas diri dengan mengembangkan rencana dan komitmen yang akan dijalankan, khususnya terkait hubungan interpersonal, karir, dan ideologi (Arnett et al., 2014). Perasaan berada di antara ingin mengurangi peran otoritas orang tua dengan belum dapat hidup mandiri secara seutuhnya menimbulkan perasaan cemas dan tertekan pada diri individu sehingga menimbulkan ketidakstabilan emosi. Tantangan untuk memenuhi ambisi, tuntutan, dan tanggung jawab yang dihadapi pada masa *emerging adulthood* di berbagai bidang kehidupan ini akan berdampak pada kepuasan hidup.

Studi ini menghadirkan urgensi untuk menginvestigasi secara mendalam pengaruh konformitas serta autentisitas terhadap tingkat kepuasan hidup pada individu *emerging adulthood* di Indonesia. Aspek sosial normatif pada konformitas yang menyangkut tekanan sosial untuk mematuhi norma-norma yang ada, sementara aspek sosial informasional mencakup penyesuaian terhadap informasi yang diberikan oleh orang lain. Sementara itu, autentisitas mencerminkan keberadaan dan ekspresi diri yang konsisten dengan nilai-nilai dan kepentingan pribadi individu.

Dalam konteks Indonesia yang mengalami perubahan sosial dan budaya yang cepat, pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis kaum muda sangat diperlukan. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam literatur psikologi perkembangan dengan fokus pada konteks budaya di Indonesia dewasa ini. Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar untuk merumuskan intervensi sosial dan program pendidikan yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu muda Indonesia, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman global tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada masa transisi menuju dewasa. Sebagaimana hasil penelitian Nabila & Wahyuni (2022) bahwa kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada tingkat sedang. Penelitian Waskito et al. (2018) juga menunjukkan bahwa kepuasan hidup tinggi hanya dirasakan oleh 11% dari keseluruhan mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Kristen Satya Wacana.

Penelitian Evan Wijaya et al (2023) menemukan bahwa kategori usia dewasa awal merupakan kelompok usia dengan tingkat depresi dan ansietas yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Ditambah lagi dengan paparan unggahan media sosial yang memungkinkan individu untuk melakukan evaluasi terhadap kehidupannya. Sebagaimana survei awal penelitian Sirajuddin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mengakses media sosial dapat mendorong responden membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dilihatnya, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, *overthinking*, rasa iri, dan menyebabkan kepuasan hidup menjadi rendah

Standar kehidupan ideal yang ditetapkan oleh masing-masing individu untuk mengevaluasi kepuasan hidup tidak akan lepas dari tuntutan sosial yang diterimanya. Parot and Diener (1993, dalam Josefina, 2017) memaparkan bahwa standar intrinsik yang ditetapkan individu dalam mengevaluasi hidup bersifat relatif dan menyesuaikan dengan apa yang dilakukan orang lain. Konformitas kemudian akan dilakukan individu sebagai upaya untuk memenuhi standar ideal yang diadopsi dari lingkungannya untuk mencapai suatu kepuasan hidup.

Beberapa penelitian terkait konformitas dengan kepuasan hidup menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Maciuszek et al.

(2019) dengan responden sebanyak 237 pelajar mendapatkan hasil bahwa konformitas berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup. Sejalan dengan itu, penelitian Roccas et al. (2000) juga menemukan bahwa konformitas berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup imigran. Namun, hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian Bruna (2022), yang menunjukkan bahwa konformitas berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup pada budaya Eropa. Bila dikaji lebih jauh, hasil penelitian yang bertolak belakang ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh konformitas juga didasarkan oleh tuntutan sosial dan budaya yang dijadikan standar oleh individu. Apabila tuntutan sosial yang ada cukup realistis untuk dipenuhi, maka konformitas akan meningkatkan kepuasan hidup. Sebaliknya, apabila tuntutan sosial yang ada merupakan suatu tekanan yang sulit untuk dipenuhi individu maka konformitas yang dilakukan pun justru akan berpengaruh negatif terhadap kepuasan hidup. Sebuah lingkungan sosial akan berfungsi lebih baik ketika orang-orang didalamnya tahu bagaimana berperilaku pada situasi tertentu, dan ketika mereka memiliki kesamaan sikap dan tata cara berperilaku yang akan membawa hal positif dan membawa hasil yang positif juga bagi dirinya maupun orang lain.

Konformitas merupakan perubahan terkait perilaku maupun kepercayaan individu yang disebabkan oleh adanya tekanan kelompok secara nyata maupun sekedar imajinasi dari individu itu sendiri (Myers, 2012 dalam Pratiwi & Rahmasari, 2023). Konformitas dapat membawa dampak yang positif maupun negatif bagi individu tergantung dengan kelompok sosial yang dijadikan acuan. Aspek konformitas terbagi menjadi pengaruh normatif dan pengaruh informasional (Baron & Byrne, 2005; dalam Pratiwi & Rahmasari, 2023) Pengaruh normatif didasarkan pada keinginan individu untuk diterima dan terhindar dari penolakan, sedangkan pengaruh informasional didasarkan pada keinginan untuk mendapatkan kebenaran. Lebih lanjut, pengaruh positif dan negatif dari konformitas ini juga dikonfirmasi oleh penelitian Mardison (2016) bahwa proses konformitas dapat menghasilkan dampak positif dan negatif pada remaja. Sehingga, dapat dilakukan program-program pengembangan bimbingan dan konseling kelompok yang bertujuan untuk memanfaatkan proses konformitas yang lebih berdampak positif. Proses ini menjadikan tekanan sosial yang dirasakan berubah menjadi dukungan

sosial yang akan memberikan dampak positif terhadap individu, salah satunya rasa kepuasan akan hidup. Sebagaimana Diener et al. (1995) yang memaparkan bahwa hubungan sosial merupakan salah satu faktor pendukung kepuasan hidup, seperti jumlah *social support* yang dimiliki, kelekatan hubungan, dan kebermanfaatannya individu secara sosial. Hal ini terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitriyadewi & Suarya, (2016), ditemukan hasil bahwa semakin tinggi interaksi sosial yang dilakukan, maka semakin meningkat pula kepuasan hidup individu.

Proses konformitas sendiri terbagi menjadi beberapa tipe, yaitu konformitas membabi buta, konformitas identifikasi, dan konformitas internalisasi. (Prayitno, 2009; dalam Mardison, 2016). Berbagai tipe konformitas ini menunjukkan perspektif yang lebih luas terkait konformitas, bahwa manusia sebagai individu juga tetap memiliki kuasa terhadap dirinya. Contohnya seperti konformitas internalisasi, yang merupakan tipe konformitas yang didasari pada kebebasan individu untuk menentukan sikap konformitas atau non-konformitasnya dengan didasarkan pertimbangan rasio, perasaan, pengalaman, hati nurani, dan semangat untuk menentukan pilihan-pilihan dalam bersikap dan bertindak laku. Tipe konformitas ini adalah tipe yang paling adaptif dan memberikan pengaruh yang sifatnya positif, karena sikap konformitas yang dilakukan individu tidak mereduksi diri sejatinya sebagai seorang individu. Alih-alih memberikan tekanan, lingkungan sosial justru akan menjadi *social support* dalam memfasilitasi kepuasan hidup. Maka, dapat dikatakan bahwa sikap individu dalam menyeleksi dan memberikan batasan dalam proses konformitas agar tetap bersesuaian dengan diri sejatinya memegang peranan penting dalam menentukan arah pengaruh yang diakibatkan.

Kepuasan hidup juga dapat dikaji melalui teori Carl Rogers mengenai *real self* (kondisi diri individu sesuai realita saat ini) dengan *ideal self* (kondisi diri yang diharapkan individu). Keseimbangan yang tercapai antara *real self* dengan *ideal self* akan menghasilkan ketentraman, sedangkan kesenjangan antara keduanya akan menghasilkan kecemasan (King, 2010 dalam Febrianti et al., 2023). Maka, selain penetapan *ideal self* yang realistis, kesadaran akan *real self* juga perlu menjadi perhatian agar keseimbangan antara keduanya tercapai dan menghasilkan suatu kepuasan hidup.

Tindakan seseorang yang sesuai dengan diri sejatinya (*real self*) dan mengekspresikannya secara konsisten terhadap pikiran dan perasaan batinnya disebut dengan autentisitas (Harter, 2002 dalam Febrianti et al., 2023). Menurut Rogers (dalam Grijak, 2017), manusia yang autentik adalah manusia yang fungsional. Autentisitas merupakan keadaan dimana individu dapat menyeimbangkan antara tugas mewujudkan nilai individualitas dan keunikan diri, sekaligus dalam perannya sebagai bagian dari sebuah kelompok sosial. Wood, dkk. (2008 dalam Febrianti et al., 2023) mengembangkan definisi autentisitas yang terdiri dari 3 dimensi yaitu *authentic living*, *accepting external influence*, dan *self-alienation*. Dimensi *accepting external influence* dalam autentisitas menekankan pada sejauh mana individu mampu menyeleksi pengaruh eksternal dan kehilangan diri sejatinya dalam pemenuhan akan konformasi harapan orang lain.

Autentisitas menjadi salah satu modal bagi individu untuk mencapai suatu kepuasan hidupnya (Grijak, 2017; Soewandi & Wijanarko, 2021; Kwon et al., 2022; Lutz et al., 2023). Terlebih dengan adanya media sosial dimana individu terus berupaya menampilkan diri sepenuhnya sesuai harapan komunitas dunia maya untuk merasa diterima. Jena (2015 dalam Widyawan & Putra, 2022) mengemukakan bahwa pribadi yang autentik adalah pribadi yang hadir di dunia bersama dengan yang lain tetapi tidak pernah menjadi yang lain. Dalam penelitian Febrianti et al. (2023), dikemukakan bahwa riset sebelumnya telah membuktikan adanya pengaruh positif antara autentisitas dengan kesejahteraan individu (Boyras, Waits, & Felix, 2014; Wang, 2016; Sutton, 2020). Namun, studi terkait autentisitas di Indonesia masih relatif sedikit. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti karena studi lintas budaya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan individu dalam autentisitas di budaya Barat dan Timur karena adanya pengaruh dari norma sosial-budaya (Slabu et al., 2014; dalam Febrianti et al., 2023)

Dapat digambarkan bahwa dalam usaha *emerging adulthood* untuk mencapai suatu kepuasan hidupnya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Konformitas menjadi usaha pemenuhan akan ekspektasi yang disediakan oleh tuntutan sosial. Namun di sisi lain, individu juga memiliki kemampuan untuk tetap menjadi diri yang autentik sesuai dengan nilai yang dipercayainya. Dinamika yang kompleks ini pada akhirnya akan menentukan arah dampak yang ditimbulkan

terhadap kepuasan hidup individu itu sendiri. Berdasarkan fenomena, fakta, dan urgensi yang telah dijabarkan tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara objektif terkait “pengaruh konformitas dan autentisitas terhadap kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka identifikasi masalah yang muncul adalah:

- a. Bagaimana gambaran konformitas pada *emerging adulthood* di Indonesia?
- b. Bagaimana gambaran autentisitas pada *emerging adulthood* di Indonesia?
- c. Bagaimana gambaran kepuasan hidup pada *emerging adulthood* di Indonesia?
- d. Apakah terdapat pengaruh konformitas dan autentisitas terhadap kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, penelitian ini difokuskan pada pengaruh konformitas dan autentisitas terhadap terhadap kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh konformitas dan autentisitas terhadap kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan mendapatkan data empiris pengaruh konformitas dan autentisitas terhadap kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan mampu memberikan manfaat yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap ilmu pengetahuan Psikologi Sosial terkait perilaku konformitas, autentisitas, dan kepuasan hidup *emerging adulthood* di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu membantu meningkatkan kesadaran *emerging adulthood* di Indonesia untuk tetap logis dalam mengevaluasi kehidupannya dalam mencapai suatu kepuasan hidup. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan individu mampu mengambil keputusan-keputusan yang bijak dalam menyikapi tekanan sosial serta menghargai keaslian diri dalam paparan lingkungan sosial yang lebih luas.

