

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa *emerging adulthood* merupakan sebuah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, yang secara tidak langsung individu juga akan mendapati adanya perubahan atau pergeseran tugas dari masa sebelumnya. Hal ini didukung oleh Arnett (2000) yang menyatakan bahwa konsep *emerging adulthood* sebagai masa perkembangan yang khas dan juga berbeda dari masa remaja maupun dewasa, di mana ditandai dengan adanya eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada diantara dua masa, yaitu tidak lagi remaja, namun masih bertransisi menjadi dewasa, serta adanya berbagai kemungkinan yang terbuka luas. *Emerging adulthood* sendiri dapat dihitung saat individu memasuki usia 18 sampai 25 tahun, dan di masa ini, individu akan mengalami adanya perubahan seperti eksplorasi identitas, adanya ketidakstabilan, dan fokus terhadap diri sendiri (Santrock, 2020). Selaras dengan konsep yang diutarakan Arnett (2000) dan Santrock (2020) di masa ini, tak jarang individu merasa berada “di antara,” tidak lagi remaja, akan tetapi belum sepenuhnya mapan, baik secara ekonomi maupun sosial.

Pada masa *emerging adulthood*, banyak terjadi perubahan, seperti individu yang mulai membangun karier, melanjutkan pendidikan, dan mencari pasangan. Berbeda dengan masa remaja, di mana kegiatan dan tugas-tugas banyak dilakukan secara berkelompok, pada masa ini keterlibatan individu dalam kelompok justru semakin menurun seiring berjalannya waktu (Dwilianto dkk., 2024). Perubahan-perubahan tersebut turut membawa dampak secara psikologis, di mana masa ini ditandai dengan adanya evaluasi diri karena individu mulai mempertanyakan mengenai arah hidup. Côté (2005) menyatakan bahwa kebebasan memilih jalan hidup di era modern sering kali menciptakan beban psikologis berlebih (*choice overload*) yang berujung pada stress dan kecemasan (*anxiety*), sementara Santrock (2020) menyoroti bahwa pada masa ini individu juga mulai memutuskan secara lebih matang dan serius mengenai karier yang akan mereka jalani. Ketakutan maupun kekhawatiran yang hadir pada individu di masa ini umumnya

bersinggungan dengan tercapai atau tidaknya penyesuaian terhadap keadaan yang dihadapi, serta terbentuknya pemikiran yang lebih matang untuk menentukan keputusan-keputusan penting, salah satunya adalah mengenai karier yang akan mereka jalani kedepannya.

Pada konteks wilayah urban seperti Jabodetabek, kawasan ini menjadi salah satu pusat tujuan utama bagi individu *emerging adulthood* yang sedang mencari peluang pendidikan maupun karier, sehingga proses eksplorasi identitas mereka terjadi dalam lingkungan yang kompetitif dan tak lepas dari tekanan sosial. Berdasarkan pada data dari [GoodStats.id](https://goodstats.id) (2024), Jakarta merupakan kota yang memiliki biaya hidup layak tertinggi di Indonesia. Beriringan dengan hal itu, berdasarkan pada data di Badan Pusat Statistik Jakarta (2024), upah minimum yang didapat pun secara konsisten naik, akan tetapi tak lepas dengan tingginya biaya hidup dan pengeluaran, sehingga kenaikan tersebut dirasa belum cukup untuk mengimbangi tuntutan biaya hidup di wilayah ini.

Kelompok usia 18 sampai 25 tahun juga dihadapkan pada tantangan struktural yang cukup nyata. Data dari Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan tingkat pengangguran terbuka mencapai 4,74% di bulan November, dengan kelompok *emerging adulthood* sebagai penyumbang tertinggi ([GoodStats.id](https://goodstats.id), 2025), yang juga disertai dengan tingginya proporsi pekerja kontrak dan juga informal. Informasi ini, tentu menjadi bersinggungan dengan tugas yang dijalani pada individu *emerging adulthood*, yang mana mereka akan mulai memikirkan mengenai karier dan kelanjutan hidupnya. Kondisi seperti ini sekiranya menciptakan adanya sebuah ketidakpastian ekonomi yang berpotensi memengaruhi evaluasi individu terhadap pencapaian serta nilai dirinya.

Kepuasan hidup sendiri merupakan komponen kognitif penting dari *subjective well-being*, yaitu penilaian menyeluruh individu terhadap kehidupannya berdasarkan kriteria yang ditetapkan secara subjektif oleh dirinya sendiri (Pavot & Diener, 2009). Kepuasan hidup individu dapat menurun apabila muncul emosi negatif, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, ketidakbahagiaan, kurang percaya diri, atau kesulitan melakukan penyesuaian diri dan sosial (Sirajuddin dkk., 2023), dan

kepuasan hidup yang rendah, terbukti dapat meningkatkan resiko depresi, serta kecemasan akibat penumpukan emosi negatif (Han dkk., 2025).

Dikarenakan terbentuknya standar atau kriteria yang digunakan untuk melihat kepuasan hidup pada individu tidak seragam, baik dari sisi ekonomi seperti yang telah dipaparkan sebelumnya, maupun dari sisi psikologis, maka muncul beberapa faktor yang dapat memengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya. Diener (1984) menjelaskan bahwa kebahagiaan dan kepuasan seseorang merupakan hasil dari perbandingan antara kondisi nyata yang dimiliki individu dengan suatu standar tertentu, di mana apabila kondisi nyata tersebut melampaui standar yang digunakan, maka akan muncul rasa puas atau bahagia. Salah satu standar yang digunakan adalah orang lain, sebagaimana dijelaskan dalam teori *social comparison*, di mana individu yang merasa kondisinya lebih baik dibandingkan orang lain cenderung merasa lebih puas atau bahagia (Diener, 1984). Perbandingan seperti ini semakin mudah terjadi pada saat ini, mengingat survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2024) menunjukkan bahwa kelompok usia 13 sampai 28 tahun merupakan kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial, di mana media sosial menjadi sumber paparan terhadap pencapaian orang lain yang meningkatkan kecenderungan *upward social comparison*, yang rentan menimbulkan perasaan negatif seperti rasa iri (Festinger, 1954; dalam Sirajuddin dkk., 2023) dan berpotensi memengaruhi kepuasan hidup individu (Choi & Kim, 2020). Perbandingan tersebut kerap terjadi terhadap pencapaian teman sebaya, saudara, maupun lingkungan sosial lainnya, yang tidak jarang menghadirkan perasaan tertinggal atau kurang berharga pada diri individu, terlebih saat pencapaian yang dimiliki belum sesuai dengan ekspektasi yang dimilikinya sendiri. Chung dkk. (2014) menemukan bahwa individu yang memasuki *emerging adulthood* dengan ekspektasi pencapaian yang tidak realistis cenderung mengalami penurunan harga diri ketika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi. Berdasarkan penjelasan tersebut, harga diri (*self-esteem*) menjadi salah satu yang paling relevan untuk dikaji lebih lanjut, khususnya pada *emerging adulthood*, mengingat kelompok usia ini kerap terpapar oleh pencapaian teman-teman seumurannya secara terus menerus melalui media sosial, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan lain yang turut memengaruhi bagaimana individu

menilai dirinya sendiri dan membentuk penilaian mereka terhadap kepuasan hidup. Dengan demikian, *self-esteem* menjadi konstruk yang penting untuk dikaji lebih dalam kaitannya dengan kepuasan hidup pada kelompok ini.

Harga diri atau *self-esteem* merupakan penilaian menyeluruh yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana individu merasa dirinya berharga, kompeten, dan layak untuk diterima (Rosenberg, 1965). Lebih lanjut, *self-esteem* merupakan sebuah konstruk refleksi berdasarkan pada persepsi, evaluasi emosi, dan penerimaan pada individu itu sendiri yang mana individu menilai secara personal mengenai bagaimana individu melihat dirinya sendiri (Szcześniak dkk, 2021). *Self-esteem* berhubungan langsung dengan gejala depresi, di mana hubungan tersebut turut dimediasi oleh kepuasan hidup dan gejala kecemasan, sehingga rendahnya *self-esteem* dapat meningkatkan resiko depresi secara langsung maupun melalui penurunan kepuasan hidup serta peningkatan kecemasan (Ho, 2025).

Selain berkaitan dengan gejala depresi, *self-esteem* juga telah terbukti berpengaruh secara positif terhadap kepuasan hidup. Sabilla dan Dearly (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwasanya, *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup sebesar 17,9%. Akan tetapi, perbandingan sosial dalam penelitian tersebut justru tidak ditemukan berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa, sejalan dengan temuan Choi & Kim (2020) yang menunjukkan bahwa efek perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup tidak selalu konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa peran perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup masih belum sepenuhnya konsisten di antara berbagai penelitian, berbeda dengan *self-esteem* yang secara lebih konsisten ditemukan berpengaruh positif. Sirajuddin, Ahmad dan Siswanti (2023), menemukan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan kepuasan hidup generasi Z pengguna media sosial, yang selaras dengan pandangan bahwa penilaian positif terhadap diri sendiri berkontribusi terhadap evaluasi positif individu terhadap kehidupannya.

Meski demikian, penelitian lain menunjukkan bahwasanya dalam masa *emerging adulthood*, *self-esteem* bukanlah menjadi satu-satunya faktor yang

berperan. Butkovic dkk. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa kebutuhan akan kompetensi memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan individu jika dibandingkan dengan *self-esteem*. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya peran *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood* masih perlu untuk dikaji lebih lanjut. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada individu *emerging adulthood*.

Meskipun penelitian mengenai *self-esteem* dan kepuasan hidup sudah cukup banyak diteliti, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek masih relatif terbatas. Padahal, Jabodetabek sendiri memiliki karakteristik yang berbeda jika dibandingkan dengan wilayah Indonesia lainnya. Berdasarkan pada data Badan Pusat Statistik (BPS DKI Jakarta, 2025; BPS Provinsi Jawa Barat, 2025; BPS Provinsi Banten, 2025), kawasan ini dihuni oleh sekitar 11% dari total populasi nasional sebanyak 283 juta penduduk, hal itu menjadikannya kawasan dengan konsentrasi penduduk tertinggi. Kondisi tersebut menciptakan berbagai tantangan yang khas, seperti tingginya persaingan akademik dan karier, tekanan ekonomi, mobilitas yang padat, serta paparan media sosial yang intens. Karakter tersebut dapat berpotensi memengaruhi cara *emerging adulthood* mengevaluasi dan menilai kepuasan terhadap hidupnya. Hal ini sejalan dengan Koch (2019) yang menemukan bahwasanya di konteks urban Indonesia, faktor psikologis individual terbukti lebih dominan dalam memengaruhi kepuasan hidup. Oleh karena itu, temuan penelitian dari wilayah lain belum tentu dapat digeneralisasikan secara langsung pada populasi *emerging adulthood* yang ada di Jabodetabek. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji **“Pengaruh Self-Esteem terhadap Kepuasan Hidup Individu pada Emerging Adult di wilayah Jabodetabek”**, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai peran evaluasi diri dalam membentuk kepuasan hidup di tengah berbagai tuntutan dan tekanan yang dihadapi pada masa *emerging adulthood*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan tugas perkembangan, pada masa *emerging adulthood* individu mengalami adanya evaluasi diri, yang mana membuat mereka merasa hidup seperti “di antara”, tidak lagi remaja, namun belum mapan secara ekonomi dan sosial.
2. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, tingkat pengangguran terbuka yang terjadi di tahun 2025 berada di angka 4,74% dengan dominasi tertinggi ada pada kelompok *emerging adulthood*.
3. Fenomena ini diperkuat dengan adanya penelitian mengenai pengaruh media sosial terhadap kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu, dengan adanya perbandingan keatas yang memunculkan
4. Kepuasan hidup merupakan salah satu cara individu mengevaluasi kehidupannya, yang didasarkan dengan standar yang mereka pilih. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkatan kepuasan hidup pada individu ialah *self-esteem* atau harga diri.
5. *Emerging adulthood* di Jabodetabek yang padat penduduk serta memiliki tingkat persaingan yang tinggi ini sangat umum dengan penggunaan media sosial, di mana dalam masa ini mereka dituntut untuk dapat mengetahui arah hidup yang mereka jalani.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan pada masalah adanya pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh antara *self-esteem* sebagai variabel independen dan kepuasan hidup sebagai variabel dependen.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *Self-Esteem* Terhadap Kepuasan Hidup Pada *Emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kebaruan penelitian serta pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi, utamanya Psikologi Sosial dalam memaknai bagaimana kehidupan yang dijalani dan serta penilaian terhadap apa yang mereka alami dapat memengaruhi bagaimana individu menilai harga dirinya sendiri serta kepuasannya dalam kehidupan.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan serta informasi kepada masyarakat mengenai adanya pengaruh *self-esteem* terhadap kepuasan hidup pada individu. Dengan hadirnya penelitian ini, diharapkan individu dapat lebih sadar mengenai tugasnya dan diri sendiri sebagai kelompok *emerging adulthood*, terutama bagi mereka yang hidup di wilayah urban Jabodetabek.

b. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami bagaimana *self-esteem* dapat memengaruhi kepuasan dalam hidup. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk memahami serta menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*.