

# BAB I

## PENDAHULUAN

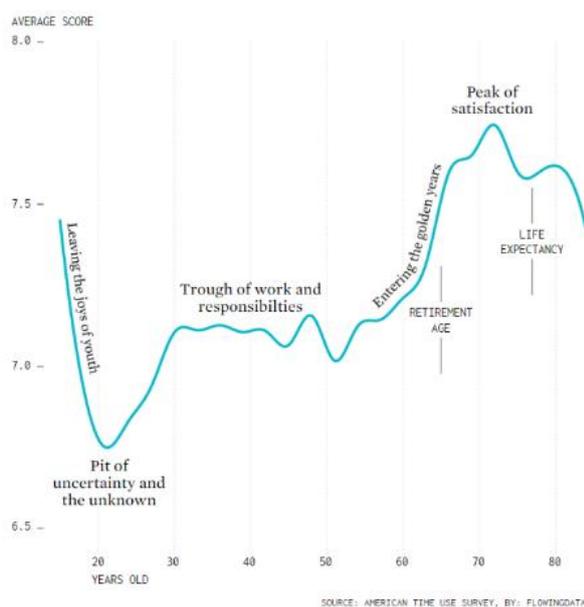
### 1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan tahap transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang mencakup individu berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Santrock (2012) menjelaskan bahwa periode ini ditandai dengan eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai aspek kehidupan, seperti identitas diri, kemandirian, hubungan sosial, pendidikan, dan karir. Meskipun bagi Sebagian individu proses ini dapat menjadi pengalaman yang bermakna, bagi yang lain, transisi ini dapat menghadirkan tantangan yang signifikan. Ketidaksiuaian antara harapan dan kenyataan dalam perjalanan menuju kedewasaan dapat memicu krisis perkembangan yang dikenal sebagai *quarter life crisis*. Suprayogi & Santoso (2024) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai periode yang ditandai dengan tekanan hidup, ketidakstabilan, serta tantangan yang dapat menjadi titik balik dalam kehidupan seseorang. Wijaya & Saprowi (2022) menambahkan bahwa fase ini seringkali diwarnai dengan kebingungan dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan terkait karir, keuangan, tempat tinggal, dan hubungan interpersonal.

Riset yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 95,4% individu berusia 16-25 tahun pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), sementara 88% diantaranya pernah mengalami gejala depresi dalam menghadapi berbagai permasalahan di usia tersebut. Selain itu, sebanyak 96,4% menyatakan kurang memahami cara mengatasi stress akibat masalah yang sering mereka alami. Dalam menghadapi permasalahan, mereka cenderung bercerita pada teman (98,7%), menghindari masalah tersebut (94,1%), atau mencari informasi dari internet tentang cara mengatasinya (89,8%). Temuan ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) pada tahun 2023 terhadap individu berusia 18-34 tahun yang memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, dengan skor 6 dari 10 pada tahun 2023 dan 5,8 dari 10 pada tahun

2022. Beberapa faktor umum yang memicu stress pada kelompok ini adalah transisi kehidupan, keputusan karir, kondisi keuangan, dan perencanaan masa depan.

Tekanan, tantangan dan tanggung jawab baru yang dihadapi oleh individu dewasa awal (*emerging adulthood*) mendorong mereka untuk menetapkan standar hidup tertentu. Individu yang berhasil memenuhi standar yang mereka tetapkan akan merasakan kepuasan hidup (Sousa & Lyubomirsky, 2001; Diener & Biswas-Diener, 2008). Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap kehidupannya berdasarkan sejauh mana ia merasa terpenuhi dengan apa yang dimilikinya (Natanael & Novanto, 2020). Kepuasan hidup membangkitkan rasa kebahagiaan dalam pikiran melalui peningkatan harga diri, ketenangan pikiran, toleransi terhadap kesulitan, serta persepsi dan sikap positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan masyarakat (Eser et al., 2023). Ketidakpuasan dalam hidup memberikan beberapa dampak diantaranya fisik menjadi lemah atau mudah sakit, serta mengisolasi diri dari lingkungan sosial (Nemitz, 2022).



**Gambar 1. 1: Perubahan Rata-Rata Skor Kepuasan Hidup**

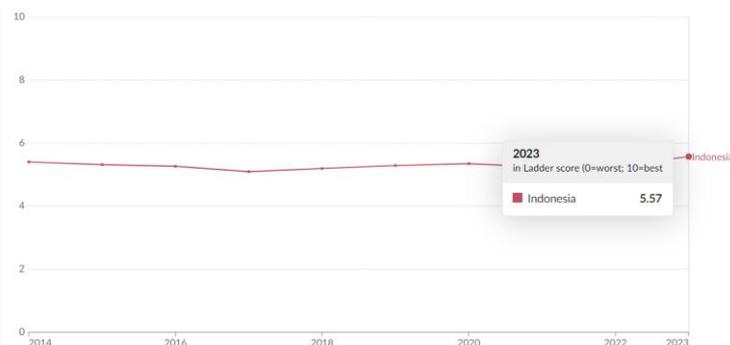
Pada tahun 2022, *flowing data* menganalisis dan memvisualisasikan data survei yang dilakukan oleh *American Time Use Survey* mengenai perubahan rata-rata skor kepuasan hidup seiring bertambahnya usia. Kepuasan hidup berada di titik

terendah pada usia 20-an disaat individu meninggalkan masa remaja dan menghadapi ketidakpastian. Pada usia 30-40-an, kepuasan hidup mulai stabil di tengah beban pekerjaan dan tanggung jawab yang diembannya. Memasuki usia 50-an, kepuasan hidup mulai meningkat dan mencapai puncaknya pada usia 60-70-an yang disebut “*the golden years*” atau masa pensiun. Pada usia 80-an, kepuasan hidup sedikit menurun, tetapi tetap lebih tinggi dibandingkan saat usia remaja hingga dewasa awal.



**Gambar 1. 2: Persentase Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia (Gallup 2024)**

Gallup (2024) merilis sebuah artikel yang berjudul *Less Than Half of Americans “Very Satisfied” With Own Live*. Data penelitian menunjukkan bahwa usia 18-34 tahun memiliki kepuasan hidup yang paling rendah diantara usia lainnya dengan persentase sebesar 45% di tahun 2023 dan 41% di tahun 2024. Sedangkan, usia 35-54 tahun menunjukkan persentase kepuasan hidup sebesar 51% di tahun 2023 dan 47% di tahun 2024. Lalu, untuk usia lebih dari 55 tahun menunjukkan persentase sebesar 52% di tahun 2023 dan 51% di tahun 2024.



**Gambar 1. 3: Skor Kepuasan Hidup Indonesia (Our World in Data)**

Dilansir dari *Our World in Data* (2023), Indonesia memiliki tingkat kepuasan hidup sebesar 5,57 dari skala 0-10. Menurut informasi yang dipublikasi oleh Badan Pusat Statistik (BPS), indeks kebahagiaan di Indonesia diukur melalui

dimensi kepuasan yang mencakup sub dimensi personal dan sosial. Kepuasan hidup penduduk Indonesia pada tahun 2017-2021 mengalami peningkatan dari 71,02% menjadi 75,16% (BPS, 2021). Data menunjukkan bahwa provinsi Jawa Barat memiliki skor 74,17 untuk dimensi kepuasan hidup. Skor ini relatif rendah jika dibandingkan dengan provinsi lain yang memiliki populasi tertinggi, seperti Jawa Tengah (74,79), Jawa Timur (76,07), dan DKI Jakarta (75,25).

Survei yang dilakukan oleh Santoso & Aryono (2024) pada 25 orang dewasa awal yang berusia 22-25 tahun menunjukkan bahwa dari 25 orang tersebut hanya satu orang yang mengatakan sangat puas akan kehidupannya, lima orang merasa cukup puas, sembilan orang sedikit puas, dan sisanya mengatakan merasa tidak puas akan kehidupannya. Pernyataan tersebut selaras dengan temuan penelitian Sugianto & Kristiyani (2022), yang mengungkapkan bahwa dari 83 dari 87 responden yang berada pada masa dewasa awal masih merasa tidak puas dengan kehidupannya. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Waskito et al., (2018) melaporkan bahwa dari 135 mahasiswa yang berusia 18-24 tahun, hanya 11,1% yang termasuk dalam kategori dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Dengan demikian, berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dewasa awal cenderung memiliki kepuasan hidup yang belum mencapai kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa masih banyak individu dewasa awal yang mengalami tantangan dalam mencapai tingkat kepuasan hidup yang optimal.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan wawancara pra-penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi fenomena rendahnya tingkat kepuasan hidup pada individu dewasa awal. Wawancara ini dilakukan terhadap dua orang individu dewasa awal yang berdomisili di Kota Bandung pada 23 September 2024, yaitu subjek "L", seorang perempuan berusia 22 tahun dan subjek "D" seorang laki-laki yang berusia 25 tahun. Hasil dari wawancara dengan subjek "L" menyatakan bahwa dari 0-10, dia menilai kepuasan hidupnya saat ini di angka 5. Sedangkan, subjek "D" menilai kepuasan hidupnya saat ini di angka 8.

"Dari 0-10, aku rate di 5 karena aku orangnya nge-planning banget sama suatu hal, dan saat ini beberapa wishlist yang udah aku tetapkan itu belum

tercapai. Contohnya, saat ini aku baru aja lulus kuliah, dulu aku berkeinginan kalau sebelum lulus aku harus dapet kerja. Sekarang belum, tapi untungnya tidak ada tuntutan dari orang tua kalau aku harus cepet-cepet dapet kerja” – Subjek “L”

“Aku rate di 8 karena alhamdulillah saat ini aku sudah dapat pekerjaan yang enak, sisanya lebih ke ga puas karena sifat asli manusia yang selalu merasa kurang sama hidupnya” – Subjek “D”

Dari hasil wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kepuasan hidup pada individu dewasa awal di Kota Bandung cenderung rendah karena beberapa hal yang mereka tetapkan dan inginkan belum bisa terwujud. Penelitian Sugianto & Kristiyani (2022) mendukung pernyataan tersebut dengan menyatakan bahwa indikator atau tanda dari kepuasan hidup adalah ketika seseorang telah mencapai tujuan mereka. Menurut Kim & Kim (2018) kepuasan hidup bukanlah suatu keadaan yang tetap, melainkan suatu karakteristik yang berubah-ubah sesuai dengan faktor internal dan lingkungan individu. Megawati (2019) menyatakan bahwa kepuasan hidup setiap individu berbeda, berkaitan dengan periode perkembangan, gender, status, tipe kepribadian, perspektif, religiusitas, parenting, studi, dan konflik. Selain itu, dukungan sosial dan keterlibatan dalam komunitas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang (Ampofo et al., 2017).

Menurut teori determinasi diri yang dikemukakan oleh Deci & Ryan (2000), terdapat tiga dimensi untuk mencapai kepuasan hidup, yaitu kebutuhan otonomi (*autonomy*), kebutuhan kompensasi (*compensation*), dan kebutuhan sosial (*relatedness*). Sebagaimana dijelaskan melalui teori determinasi diri, kebutuhan sosial (*relatedness*) juga sangat terkait dengan kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Teori Hierarki Kebutuhan Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan sosial berada di tingkat ketiga setelah kebutuhan dasar dan rasa aman. Kebutuhan ini mencakup menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, membangun keluarga, berinteraksi dalam kelompok, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dan menjadi bagian dari komunitas masyarakat (Feist et al., 2017). Selain itu, Dewi & Minza, (2018) menyatakan bahwa sebagai makhluk

sosial, individu dewasa awal berinteraksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan afiliasi mereka.

Di sisi lain, subjek “L” merasa bahwa teman-teman dekat yang ia miliki selalu memberikan dukungan dan masukan saat ia sedang merasa tidak baik-baik saja. Begitupun dengan subjek “D” yang menyatakan bahwa hal yang membuatnya cukup puas dengan kehidupan saat ini adalah dengan memiliki keluarga yang suportif dan teman-teman yang baik.

“Aku ngerasa pandangan orang lain, terutama sahabat atau temen-temen dekat aku penting ya karena ketika curhat sama mereka aku sering dikasih masukan dan reminder dan ngebuat aku jadi lebih percaya diri” – Subjek “L”

“Aku ngerasa cukup puas dengan kehidupan masa kini karena punya keluarga yang supportif dan teman-teman yang baik. Temen deketku ada sekitar 3-4 orang, kita temenan dari SMA” – Subjek “D”

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti selaras dengan temuan penelitian Tampubolon (2023) yang menyatakan bahwa intimasi pertemanan pada individu dewasa awal di Indonesia berada dalam kategori tinggi. Pada tahap ini, individu mulai mengarahkan perhatian mereka pada pencarian makna hidup dan tujuan hidup, termasuk melalui interaksi sosial yang bermakna. Pertemanan yang berkualitas memberikan dukungan emosional, validasi sosial, dan menjadi sumber kepercayaan diri bagi individu (Kharisma, 2015). Selain itu, pertemanan yang berkualitas dapat membentuk keterikatan yang mendalam, dan meningkatkan rasa saling percaya antar individu (Salsabila & Maryatmi, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan hubungan pertemanan positif cenderung memiliki kesehatan mental yang baik (Shi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan konsep kepuasan hidup dari Pavot & Diener (1993) yang memungkinkan individu memiliki lebih banyak pengalaman positif daripada kejadian buruk dalam hidup mereka. Hubungan sosial yang positif akan menghadirkan ikatan emosional yang kuat dan dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang (Kaparang & Himawan, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Karapang & Himawan (2022) menunjukkan bahwa kualitas pertemanan yang baik berperan signifikan sebesar 49,4% terhadap kepuasan hidup individu dewasa muda lajang di Indonesia. Beberapa penelitian lainnya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas pertemanan dan kepuasan hidup (RaboSaric & Sakic, (2014); Newland et al., (2014); Fadda et al., (2015); Laghi et al., (2016); dan Putri & Muttaqin, (2022)). Demir et al., (2015) dan Dunbar (2018) menjelaskan bahwa kualitas pertemanan juga berkorelasi positif dengan kebahagiaan pada individu dewasa awal. Pengukuran kebahagiaan seringkali didasarkan pada ukuran kepuasan hidup secara global dan bobot mengenai afek positif dan afek negatif (Demir et al., 2019).

Banyak studi terdahulu yang meneliti tentang pengaruh kualitas pertemanan terhadap kepuasan hidup individu. Namun, masih jarang penelitian yang membahas mengenai kedua variabel tersebut pada individu dewasa awal terutama di Kota Bandung. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada subjek mahasiswa atau remaja. Sehingga penelitian ini akan lebih banyak mencakup pada subjek dewasa awal. Kemudian, meskipun data yang tersedia dari BPS tahun 2021 mencakup skala provinsi Jawa Barat, tetapi Kota Bandung sebagai bagian dari provinsi tersebut dapat memberikan gambaran umum mengenai tren kepuasan hidup di wilayah perkotaan Jawa Barat. Namun, mengingat Bandung memiliki karakteristik sosial-ekonomi yang berbeda dari kota lainnya di Jawa Barat, penelitian ini berupaya menggali data yang lebih spesifik melalui survei langsung kepada individu dewasa awal di Kota Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Mengacu pada uraian latar belakang di atas, rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan di antara kualitas pertemanan dengan kepuasan hidup individu dewasa awal di Kota Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan gambaran mengenai kualitas pertemanan dan kualitas hidup pada individu dewasa di Kota Bandung, serta menganalisis hubungan kualitas

pertemanan dan kepuasan hidup pada individu dewasa di Kota Bandung.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai bahasan kualitas pertemanan dan kepuasan hidup pada individu dewasa awal (*emerging adulthood*) di Kota Bandung, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan wacana ilmiah, khususnya dalam disiplin ilmu psikologi.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **a. Partisipan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan berguna bagi individu dalam meningkatkan kualitas pertemanan dan kepuasan hidup, terutama pada individu dewasa awal (*emerging adulthood*) di Kota Bandung.

###### **b. Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait kualitas pertemanan dan kepuasan hidup sehingga masyarakat dapat meraih kepuasan hidup dengan membangun pertemanan yang berkualitas