

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kepuasan dalam hidupnya, khususnya pada masa dewasa awal. Arnett (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang umumnya terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Transisi ini dikenal dengan istilah *emerging adulthood*, yang ditandai oleh adanya eksplorasi dan eksperimentasi dalam berbagai aspek kehidupan. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, membayangkan diri ideal seperti apa yang ingin dicapai, serta menentukan gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2012).

Azra (2017) menjelaskan bahwa proses transisi ini sering kali menimbulkan stres dan ketidakpastian yang dapat berdampak negatif terhadap kepuasan hidup individu. Menurut Santoso dan Aryono (2024) menjelaskan bahwa tekanan yang tinggi pada masa dewasa awal dianggap sebagai titik awal di mana individu harus mampu menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan. Tekanan ini mencakup penilaian yang buruk dari lingkungan, keyakinan negatif terhadap diri sendiri, serta perasaan tidak berguna (Omnia dkk., 2023). Kondisi ini dapat memicu munculnya masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, ketidakpuasan, dan depresi, yang sering kali disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap kehidupan (Park dkk., 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021, ditemukan bahwa sebanyak 88% individu berusia 16 hingga 24 tahun pernah mengalami gejala depresi ketika menghadapi berbagai persoalan hidup. Dalam menyikapi situasi tersebut, mayoritas individu memilih untuk bercerita kepada teman (98,7%), menghindari permasalahan (94,1%), atau mencari informasi di internet tentang cara mengatasi masalah (89,8%). Namun, sebagian dari mereka juga menunjukkan respons yang lebih ekstrem, seperti melukai diri sendiri (51,4%) dan bahkan mengalami keputusan hingga keinginan untuk mengakhiri hidup (57,8%) (Riyanto, 2021).

Selain itu, informasi yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa indeks kebahagiaan di Indonesia diukur melalui dimensi kepuasan, yang terdiri dari sub dimensi personal dan sosial. Data menunjukkan bahwa provinsi Jawa Barat memperoleh skor 74,17 untuk dimensi kepuasan hidup.

Skor ini tergolong rendah jika dibandingkan dengan provinsi lain yang memiliki populasi terbesar, seperti Jawa Tengah, Jawa Timur, dan DKI Jakarta (BPS, 2021).

Pada penelitian Sugianto dan Kristiyani (2022) mengungkapkan bahwa sebagian besar respondennya yang berada pada usia 18-22 tahun masih merasa tidak puas dengan kehidupannya dan persepsi ketidakpuasan ini dikaitkan dengan perasaan belum mampu untuk memenuhi harapan individu lain dan belum mampu membuat keluarganya bahagia. Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Aryono (2024) mengungkapkan bahwa dari 166 responden masa dewasa awal, terdapat 15 individu berada dalam kategori sangat rendah serta 48 individu berada dalam kategori rendah terkait dengan kepuasan hidup. Secara keseluruhan, kedua

penelitian ini menunjukkan bahwa individu di usia dewasa awal cenderung mengalami tingkat ketidakpuasan dalam kehidupan individu.

Fenomena di atas diperkuat dengan temuan hasil survei secara *online* yang disebarkan pada bulan Januari 2025, diperoleh 25 responden yang berada di rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dimana 48% individu merasa belum puas dengan kehidupannya, 38% individu merasa tidak puas dengan kehidupannya, serta 24% individu merasa puas dengan kehidupannya. Berdasarkan hasil survei mengenai alasan mengapa individu belum merasa puas dengan kehidupannya serta perasaan yang sering muncul atas ketidakpuasan dalam kehidupan yaitu individu merasa belum bisa mencapai kepada suatu hal yang diharapkan serta belum bisa mendapatkan hal penting yang individu inginkan dalam hidupnya. Ketidakpuasan tersebut memicu berbagai emosi negatif seperti perasaan marah, sedih, kecewa dan perasaan tertekan, gelisah, cemas, serta banyak individu merasa kesulitan untuk mengekspresikan atau mengatasi perasaan tersebut sehingga individu lebih memilih menarik diri dari lingkungan.

Kepuasan hidup merupakan salah satu indeks pengukuran dari kebahagiaan (Diener dkk., 2012). Kepuasan dalam hidup dapat mempengaruhi semangat hidup serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri pada berbagai perubahan, baik dalam dirinya sendiri maupun perubahan kondisi di lingkungan sekitar (Purnama, 2014). Pernyataan ini selaras dengan penelitian Eser dkk (2023), yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup dapat membangkitkan rasa kebahagiaan dalam pikiran melalui peningkatan ketenangan pikiran, toleransi terhadap kesulitan, serta persepsi dan sikap positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan masyarakat.

Diener dkk (1985) kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian kognitif secara keseluruhan mengenai kualitas hidup individu. Kepuasan hidup dalam model ini dipahami sebagai konstruk unidimensional, artinya aspek-aspeknya tidak dibedakan secara khusus, melainkan dipandang sebagai penilaian umum terhadap hidup secara menyeluruh. Menurut Azra (2017) individu yang memiliki kepuasan hidup akan lebih cenderung merasakan emosi-emosi positif seperti kegembiraan dan cinta kasih, serta cenderung lebih jarang mengalami emosi-emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan. Selain itu, individu yang mempunyai kepuasan hidup juga dapat memberikan keyakinan yang kuat coping yang efektif terhadap stress (Taufiqah, 2024). Salah satu faktor yang diyakini dapat memengaruhi kepuasan hidup individu yakni kebersyukuran (Pratama dkk., 2015).

Penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa dengan kebersyukur individu dapat meningkatkan kepuasan dalam hidup dan mendorong individu untuk berkonsentrasi pada hal-hal baik serta akan menumbuhkan pengalaman hidup yang positif sehingga individu dapat merasakan kepuasan hidup yang maksimal dan menikmati keadaan hidup individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Aryono (2024) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kebersyukuran dan kepuasan hidup. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi cenderung lebih mudah merasakan pengalaman hidup yang positif serta memperoleh kepuasan dalam menjalani hidup. Siregar dkk (2024) dalam temuannya juga menunjukkan 42.2% variabilitas dalam kepuasan hidup dapat dijelaskan oleh rasa syukur.

Listiyandini dkk (2015), kebersyukuran dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk merasakan dan mengungkapkan rasa syukur. Sikap bersyukur sendiri merupakan wujud perasaan bahagia, berterima kasih, dan penuh penghargaan terhadap berbagai hal yang diterima dalam kehidupan, baik yang berasal dari Tuhan, sesama manusia, makhluk hidup lainnya, maupun alam. Sikap ini juga menggerakkan individu untuk membalas kebaikan tersebut melalui tindakan yang mencerminkan rasa terima kasihnya. Kebersyukuran diukur melalui tiga aspek yaitu, adanya rasa apresiasi atau penghargaan terhadap Tuhan, orang lain, atau pengalaman hidup secara umum, adanya emosi positif yang menyertai pandangan individu terhadap kehidupannya dan munculnya dorongan untuk melakukan tindakan positif sebagai wujud nyata dari rasa syukur dan apresiasi. Sunaryo dan Wijaya (2021) mengemukakan bahwa rasa syukur mampu membantu individu untuk melihat sisi baik dari situasi hidupnya, sehingga mendorong munculnya rasa puas dan penerimaan terhadap kehidupan. Sejalan dengan itu, Putra dkk (2019) menambahkan bahwa kebahagiaan yang dihasilkan dari rasa syukur tidak hanya berlangsung sesaat, tetapi dapat berdampak secara berkelanjutan dalam jangka panjang.

Kebersyukuran didefinisikan sebagai sikap positif yang mencakup pengakuan dan penghargaan terhadap hal-hal baik dalam kehidupan. Menurut Schwarz (Herawati & Widianoro, 2019) menjelaskan bahwa individu yang kurang bersyukur lebih berfokus pada apa yang tidak punya dan selalu membandingkan apa yang individu punya dengan apa yang orang lain punya. Menurut Emmons & McCullough (Herawati & Widianoro, 2019) kebersyukuran memberikan dampak

positif yang signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis individu. Individu yang kurang bersyukur akan sulit menyukai kebaikan orang lain dan selalu berpikiran sempit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa tingginya angka individu pada masa dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan hidup serta gejala psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi menunjukkan pentingnya identifikasi terhadap faktor-faktor protektif yang dapat memperkuat kepuasan hidup. Salah satu pendekatan yang relevan dalam psikologi positif adalah pengembangan sikap kebersyukuran. Kebersyukuran, diyakini mampu membentuk pandangan hidup yang lebih positif dan penuh makna. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya menghadirkan data empiris tentang pengaruh kebersyukuran sebagai intervensi psikologis sederhana namun berdampak besar terhadap peningkatan kepuasan hidup.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus populasi dan konteks lokal yang spesifik, yaitu individu pada masa dewasa awal di Kabupaten Karawang yang selama ini belum banyak dieksplorasi secara ilmiah. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kombinasi dua alat ukur psikologis terstandar, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan Skala Bersyukur Indonesia (SBI), yang belum banyak digunakan secara bersamaan dalam penelitian sejenis. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang hanya menunjukkan korelasi, penelitian ini secara khusus menguji pengaruh kausalitas antara kebersyukuran dan kepuasan hidup, sehingga memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan teori dan praktik dalam bidang psikologi positif di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada fenomena yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada masa dewasa awal di Kabupaten Karawang?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap kepuasan hidup pada masa dewasa awal di Kabupaten Karawang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat tercipta kontribusi nyata dalam pengembangan teori psikologi positif. Dengan menelaah lebih dalam hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada masa dewasa awal, hasil studi ini dapat memperluas wawasan ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup, sekaligus memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait peran kebersyukuran dalam meningkatkan kualitas kehidupan individu.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi individu dewasa awal, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kebersyukuran sebagai upaya meningkatkan kepuasan hidup.
- b) Bagi tenaga pendidik, konselor, atau praktisi psikologi, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kebersyukuran guna membantu individu mencapai kepuasan hidup yang lebih baik.