

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia akan melewati suatu perkembangan pada setiap periode kehidupannya dan memiliki tugas pada setiap periodenya. Dewasa awal adalah salah satu diantara tahap perkembangan manusia tersebut. Menurut Erikson (Utami, Hakim, & Junaidin, 2019), dewasa awal ialah seseorang yang berada pada usia 20-40 tahun, yang merupakan masa peralihan bagi individu remaja menuju usia dewasa. Namun, Hurlock (1980), menjelaskan bahwa setiap kebudayaan memiliki perbedaan mengenai kapan atau usia berapa seseorang resmi dikatakan sebagai seseorang yang dewasa. Sedangkan tugas perkembangan merupakan tugas yang dihadapi pada setiap tahapan atau periode tertentu dalam kehidupan manusia. Tugas perkembangan mampu menimbulkan kebahagiaan apabila berhasil dilaksanakan, serta apabila gagal dapat mengakibatkan kekecewaan dan kesulitan bagi individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya (Havighurst; Khaulani, Suhaili, & Murni, 2020).

Pada dewasa awal ini, individu akan dihadapkan oleh berbagai tantangan tugas perkembangan yang sulit. Dikatakan sulit karena dalam masa peralihan menuju usia dewasa ini, individu sering dihadapkan oleh harapan-harapan dari lingkungan sosial, yaitu mampu menjadi individu yang mandiri dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu bentuk kemandirian yang diharapkan mampu

dicapai dewasa awal yaitu mandiri dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya sendiri. Pada fase sebelumnya, Sebagian besar individu memiliki figur yang bersedia membantunya dalam penyesuaian diri menghadapi permasalahan. Pada usia dewasa awal, individu akan berusaha mengakhiri ketergantungan pada figur-figur tersebut, sehingga memiliki keraguan untuk meminta pertolongan atau bahkan nasehat dalam menghadapi permasalahan yang sulit, selain itu dikarenakan individu tidak ingin dianggap “belum dewasa” (Hurlock, 1980).

Kemandirian dalam bidang finansial atau perekonomian merupakan hal lain yang diharapkan mampu dicapai oleh dewasa awal. Keinginan dan harapan dari lingkungan agar dewasa awal mampu mandiri secara finansial seringkali menjadi suatu tekanan tersendiri untuk dewasa awal. Bagi dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikannya, banyak dihadapkan pada kondisi sulitnya mendapatkan pekerjaan atau lingkungan kerja yang baik. Sulitnya mencari kerja yang berdampak pada tingkat pengangguran ini salah satunya disebabkan oleh jumlah angkatan kerja yang tidak sebanding dengan lapangan kerja yang tersedia (Imron & Aka, 2018). Sedangkan pada dewasa awal yang masih menjalani pendidikan seperti berkuliah, juga terkadang memilih bekerja sambil berkuliah, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai alasan seperti hasil kerja yang digunakan untuk membayar pendidikan, keinginan untuk mandiri, atau keinginan untuk menambah pengalaman (Daulany; Utami, 2020).

Baik dewasa awal yang masih menjalani pendidikan ataupun tidak, selain keduanya dihadapkan untuk mampu mendapatkan uang sendiri, dewasa awal

juga perlu memiliki kemampuan dalam mengatur keuangannya secara mandiri. Hal tersebut menjadi penting karena perilaku keuangan (*financial behavior*) yang tidak baik dapat mengakibatkan kegagalan pengelolaan uang (Yuniawati Syarif, & Sajekti, 2024). Terlebih lagi bagi dewasa awal yang hidup jauh dari orang tua, dirinya harus mampu mengatur keuangannya tanpa bantuan dari orang tua. Adapun salah satu bukti dampak buruk dari kegagalan pengelolaan uang ini adalah adanya fenomena pinjol (pinjaman *online*), dimana menurut Data Statistik *Fintech Lending* Otoritas Jasa Keuangan (OJK) tahun 2023, menyebutkan bahwa mayoritas nasabah dari pinjol adalah kelompok individu usia 19-34 tahun atau juga termasuk dalam usia dewasa awal (Budiman, 2024).

Sulitnya tugas perkembangan yang dihadapi oleh dewasa awal tidak hanya permasalahan di atas saja. Pada fase ini, individu akan mencoba berbagai pekerjaan untuk menentukan karir atau pekerjaan apa yang mampu memberikan kepuasan permanen dalam kehidupannya (Hurlock, 1980). Namun, tidak jarang individu di usia sekitar 20 tahun merasakan tidak berdaya, ragu akan kemampuan diri, dan takut dihadapkan dengan kegagalan, hal ini sering disebut juga sebagai *quarter life crisis* (Syifa'ussurur, Hurna, Mustaqim, & Fahmi, 2021). Syifa'ussurur dkk. (2021) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ini dapat mengakibatkan individu membuat banyak pilihan terkait suatu hal seperti pilihan karir, munculnya perasaan panik, dan ketidakberdayaan. Tentu, hal tersebut justru mampu memberikan tekanan dan dampak buruk kepada dewasa awal apabila tidak dihadapi dengan baik.

Dewasa awal juga merupakan masa untuk membangun hubungan yang lebih intim dengan lawan jenis. Oleh Erikson masa ini disebut dengan masa keintiman versus isolasi (Hall & Lindzey, 1993), sedangkan Hurlock (1980) menyebutnya sebagai usia reproduktif. Hubungan timbal balik pada dewasa awal dengan partner yang dicintai akan mengarah pada hubungan yang kekal dan memiliki arti sosial. Hal tersebut dimaksudkan individu dewasa awal yang sampai pada usia untuk menikah. Namun, tidak semua individu dewasa awal merasa siap untuk menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan jenis. Hal tersebut oleh Erikson (Hall & Lindzey, 1993) disebut sebagai bahaya isolasi, kondisi isolasi yang dimaksud yaitu kecenderungan individu dewasa awal untuk menghindarkan diri untuk tidak terlibat dalam hubungan keintiman.

Permasalahan-permasalahan yang telah diuraikan di atas merupakan bagian dari tugas perkembangan dewasa awal. Sesuai dengan pendapat Hurlock (Putri, 2019), yang menyebutkan banyaknya tugas perkembangan yang dihadapi dewasa awal, beberapa diantaranya yaitu mendapatkan suatu pekerjaan, menemukan pasangan hidup dan membentuk hubungan rumah tangga sekaligus mengelolanya, serta menerima tanggung jawab sosial sebagai individu dewasa. Bersama dengan tugas-tugas perkembangan yang dihadapi tersebut, Hurlock (1980) juga menyampaikan bahwa dewasa awal dihadapkan oleh peran-peran baru seperti peran sebagai suami/istri, pencari nafkah, dan peran sebagai orang tua. Peran-peran baru tersebut juga dapat mengakibatkan adanya perubahan keinginan-keinginan serta nilai-nilai dan pengembangan sikap-sikap baru yang disesuaikan dengan tugas perkembangannya.

Tugas perkembangan dan peran-peran baru tersebut, tidak lepas dari seorang dewasa awal yang sampai pada fase untuk menikah. Melihat pada Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, menyebutkan bahwa batas minimal usia menikah untuk pria maupun wanita di Indonesia yaitu 19 tahun. Pernikahan merupakan kegiatan untuk menyatukan dua individu menjadi satu keluarga, juga kegiatan mengembangkan keluarga itu sendiri (Afifah, 2023). Selain sebagai tugas perkembangan, menikah juga dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan, sesuai dengan konsep teori dari Maslow (2017) yang dikutip oleh Safitri dan Jayanti (2023), pernikahan menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan kasih sayang juga rasa cinta.

Menurut Munandar (Ansar, Djalal, amalia, & Seha, 2022), pernikahan adalah suatu bentuk ikatan yang akan menyatukan laki-laki dan perempuan dengan adanya tujuan meraih kebahagiaan. Sebagian besar atau bahkan semua individu yang menikah tentunya mengharapkan kehidupan yang bahagia serta keinginan untuk hidup bersama selamanya dengan pasangannya. Pernyataan tersebut bersesuaian dengan tujuan pernikahan yang tertulis dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974, bahwa tujuan pernikahan ialah mewujudkan keluarga yang bahagia dan abadi. Namun, pada kenyataannya untuk bisa mencapai tujuan pernikahan tersebut tidaklah mudah bagi setiap pasangan dewasa awal yang baru menikah.

Dikatakan tidak mudah karena setelah adanya pernikahan, banyak perubahan yang menuntut individu untuk bisa beradaptasi agar dapat melalui tugas perkembangan dan peran-peran baru tersebut dengan baik. Beberapa

tantangan perubahan yang harus dihadapi oleh dewasa awal pada masa awal pernikahan antara lain yaitu, beradaptasi untuk hidup bersama dengan pasangannya. Perbedaan nilai-nilai yang dianut dan berkurangnya ruang pribadi yang dimiliki menjadikan perubahan besar bagi diri individu. Seperti pendapat Jalovaara dan Kulu (Aryasvini & Setiawan, 2022), mengungkapkan perlunya adaptasi pada perbedaan dengan pasangan terkait sikap dan nilai-nilai yang dianut.

Individu lajang yang semula bebas menentukan urusan pribadinya, setelah menikah banyak aspek kehidupan yang harus dibagi dan disesuaikan dengan diri pasangan, sehingga perlu adanya kemampuan untuk membangun keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kebutuhan dalam hubungan dengan pasangannya. Selain itu, pasangan pada awal pernikahan seringkali memiliki pemikiran bahwa dengan menikah, kehidupannya akan jauh lebih bahagia dan banyak permasalahan menjadi lebih mudah dihadapkan. Namun, kenyataannya seringkali berbeda dengan ekspektasi tersebut. Hal yang sama juga disampaikan oleh Dyer; Hall dan Adams (Aryasvini & Setiawan, 2022), bahwasannya kehidupan setelah pernikahan jauh berbeda dengan ekspektasi yang dibayangkan, sehingga diperlukan adaptasi dengan ekspektasi-ekspektasi tersebut.

Permasalahan ekonomi merupakan tantangan lain yang dihadapi oleh individu dewasa awal pada awal pernikahan. Permasalahan ekonomi yang dihadapi individu dewasa awal yang telah menikah lebih kompleks dibanding saat individu tersebut masih lajang. Menurut Widayanti (2022), permasalahan

finansial seperti perbedaan penghasilan dan perbedaan cara pengelolaan keuangan dapat memicu adanya perselisihan. Kesepakatan pasangan suami istri dalam mengatur penggunaan uang juga sangat penting untuk dilakukan, menurut Gradianti dan Suprapti (Kisiyanto & Setiawan, 2018) hal inilah yang dapat menjadi sumber utama permasalahan dalam hubungan pernikahan. Perbedaan tipe kepribadian mengenai keuangan yaitu tipe individu yang senang membelanjakan uangnya (*spender*) dan tipe individu yang senang menabung (*saver*), dapat menimbulkan perasaan ketidakadilan dan dapat berakir pada suatu perselisihan pula.

Perkawinan dilihat dari dimensi sosial dapat dimaknai sebagai sarana meneruskan keturunan dan juga sebagai mempertemukan serta menyatukan dua keluarga besar (Yunanto; Prasetyo, 2020). Oleh sebab itu, individu pada awal pernikahan juga dihadapkan pada tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan latar belakang keluarga yang berbeda agar dapat diterima dengan baik oleh keluarga pasangan. Namun, tidak jarang bahwa pasangan dewasa awal yang baru menikah dihadapkan pada adanya intervensi orang tua/mertua dalam urusan rumah tangganya, terlebih lagi pasangan yang masih tinggal bersama dengan orang tua dari salah satu pihak. Terlalu seringnya pasangan menerima intervensi dari orang tua, dapat menyebabkan perasaan kurang nyaman bahkan tekanan dalam hubungan rumah tangga (Widayanti, 2022). Untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan dan juga tantangan tersebut, diperlukannya komunikasi yang efektif dan keterbukaan dari pasangan suami istri serta kepada keluarga besar. Seperti pendapat yang disampaikan oleh

Fitriyani (2021), bahwa aktivitas dalam pernikahan adalah suatu komunikasi, verbal maupun non verbal. Disebutkan pula bahwa komunikasi adalah faktor terbesar munculnya kesalahpahaman hingga perceraian.

Konflik yang mungkin terjadi pada awal pernikahan akan lebih rumit apabila pernikahan hanya dilakukan untuk pemenuhan standar sosial. Pemenuhan standar sosial yang dimaksud yaitu seperti takut dipandang sebagai orang yang tidak laku (Septiana & Syafiq; Oktawirawan & Yudiarso, 2020) dan adanya budaya pada masyarakat Indonesia yang menganggap seseorang pada umur tentu harus segera menikah dan memiliki anak (Oktawirawan & Yudiarso, 2020). Hal tersebut mengakibatkan individu masih minim pengetahuan dan persiapan dalam menghadapi dunia pernikahan. Dampaknya adalah adanya ketidakmampuan individu untuk bertanggung jawab memenuhi peran-peran barunya sebagai suami/istri, pencari nafkah, dan peran sebagai orang tua. Sejalan dengan hal tersebut, tugas perkembangan individu dewasa awal untuk mengelola kehidupan rumah tangga juga akan terganggu. Padahal kemampuan mengelola hubungan rumah tangga ini sangat penting agar dalam kehidupan berkeluarga dapat terbentuk pola komunikasi yang efektif, memiliki waktu bersama yang cukup, pembagian tugas rumah tangga yang adil, dan memunculkan rasa kasih sayang dan hormat kepada anggota keluarga lain (Changes Psychology Team, 2016).

Banyak dan kompleksnya permasalahan serta penyesuaian yang harus dilakukan individu dewasa awal yang memasuki masa pernikahan, seringkali mengakibatkan ketegangan emosional pada diri individu (Hurlock; Anjani &

Suryanto, 2018), sehingga penting bagi pasangan pada masa awal pernikahan ini untuk menyiapkan mental mereka (Aulia, Setiadarma, & Supratman, 2023). Tahun-tahun awal pernikahan memang merupakan masa yang seringkali dihadapkan oleh banyak ujian, ditegaskan oleh Orami (Aulia et al., 2023), bahwa 5 tahun awal pernikahan merupakan periode sulit. Hal yang sama juga disampaikan oleh Anjani dan Suryanto (Afifah, 2023) yang menyebutkan bahwa awal pernikahan merupakan masa rawan atau era kritis dalam suatu perkawinan, dimana individu baru memiliki pengalaman yang sedikit dalam hal hidup bersama pasangan. Kemudian Kulu (Aryasvini & Setiawan, 2022) menyebutkan bahwa masa awal pernikahan ini merupakan masa rentan terutama pada 3-5 tahun usia pernikahan. Apabila masa rentan ini tidak mampu dihadapi dengan baik maka dapat berakibat pada perceraian (Aryasvini & Setiawan, 2022), padahal perceraian bertentangan dengan tujuan pernikahan yang telah disebutkan yaitu pernikahan atau perkawinan yang kekal.

Faktanya fenomena perceraian di Indonesia saat ini masih tinggi, sesuai dengan informasi yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia yang mencatat terdapat 447.743 kasus perceraian di tahun 2021 yang meningkat jauh dari tahun sebelumnya yaitu tahun 2020 dengan perceraian sebanyak 291.677 kasus (Ansar dkk., 2022). Angka perceraian pada tahun 2023 memang mengalami penurunan yaitu sebanyak 463.654 kasus (BPS, 2024), namun dapat dilihat bahwa angka tersebut bukan angka yang kecil dan masih terlampau tinggi.

Salah satu provinsi yang memiliki kasus perceraian tertinggi di Indonesia pada tahun 2023 adalah Provinsi Jawa Tengah. Terdapat 76.367 kasus perceraian yang terjadi dan menempati urutan ketiga tertinggi di Indonesia (Annur, 2024). Sedangkan pada data per bulan Juli 2023 yang dipublikasikan oleh Kementerian Dalam Negeri (2023), menunjukkan 794.956 penduduk berstatus cerai hidup dan penduduk dengan status kawin sebanyak 19.388.741 orang. Angka tersebut menghasilkan perbandingan sekitar 1: 24,4.

Adapun Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, menunjukkan kasus yang jauh lebih sedikit. Namun, apabila dilihat dari perbandingan penduduk yang berstatus cerai hidup dan penduduk yang berstatus kawin, menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan Provinsi Jawa Tengah. Jumlah penduduk di Yogyakarta yang berstatus cerai hidup berjumlah 71.124 dan yang berstatus kawin terdapat 1.899.656 orang, sehingga didapatkan perbandingan dengan nilai 1: 26,7. Peradilan Agama Mahkamah Agung mengungkapkan hal penting yang perlu menjadi perhatian yaitu pada realitanya, penyumbang terbesar dari kasus perceraian di Indonesia merupakan pasangan yang berada pada masa awal pernikahan (Aryasvini & Setiawan, 2022).

Berbagai permasalahan yang ada, baik tentang peran ataupun tugas perkembangan yang telah dipaparkan, seringkali membuat kehidupan dewasa awal merasakan emosi negatif. Menurut Taş dan İskender, emosi negatif ini menandakan adanya ketidakpuasan dalam kehidupan individu (Chew & Ang, 2023), bahkan apabila kehidupan rumah tangga dewasa awal sampai pada perceraian tentu dapat mengakibatkan kehidupan individu tersebut jauh dari

kata kepuasan. Seperti yang disampaikan oleh Hurlock (Widodo, 2021), bahwa perceraian adalah akibat dari adanya ketidakpuasan dalam pernikahan. Al-Darmaki, et al. (Widodo, 2021) menjelaskan bahwa ketidakpuasan pernikahan berdampak pada kesejahteraan individu, dimana salah satu hal yang diukur adalah kepuasan hidup. Namun, setiap orang tentu mendambakan kehidupan yang baik sesuai harapannya sehingga mendapatkan kepuasan dalam hidup, tidak terkecuali individu dewasa awal.

Kepuasan hidup dapat dipahami sebagai penilaian global oleh individu mengenai kondisi kehidupan yang diharapkan dibandingkan dengan kondisi aktual yang dijalani oleh individu tersebut (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Secara singkat Diener (1994) menyebutkan bahwa kepuasan hidup adalah penilaian secara menyeluruh yang dibentuk oleh individu itu sendiri ketika mempertimbangkan hidupnya secara keseluruhan. Shin dan Johnson (Hanifa, Soeharso, Asrunputri, & Wicaksana, 2020) juga menyebutkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian individu tentang kualitas hidup berdasarkan standar-standar unik yang diputuskan sendiri oleh individu. Kepuasan hidup tidak hanya berkaitan dengan ekonomi atau kesejahteraan, seperti yang dijelaskan oleh Linsiya (2015) bahwa kepuasan hidup merupakan akumulasi dari persepsi seseorang tentang aspek-aspek kehidupannya seperti dalam keluarga, masyarakat, maupun lingkungan sosial serta melibatkan unsur fisik, mental, dan kesejahteraan secara sosial. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa kepuasan hidup tidak hanya berkaitan dengan fisik namun juga psikologis atau kondisi mental dimana keberadaannya sangat penting dalam

kehidupan. Dapat dikatakan pula bahwa kepuasan hidup sangat dibutuhkan oleh dewasa awal dalam menghadapi berbagai macam tantangan yang ada.

Dewasa awal pada awal pernikahan penting untuk mencapai kepuasan hidup yang baik, dengan adanya kepuasan hidup yang tinggi, individu akan lebih optimis, memiliki keyakinan hidup, mampu berperilaku prososial, memiliki imunitas dan kesejahteraan fisik, serta individu tersebut akan memiliki kemampuan *coping* yang efektif dalam menghadapi stres (Jeanifer & Virlia, 2020). Namun, untuk mencapai pada kepuasan hidup yang tinggi bukanlah perkara mudah, terlebih lagi terdapat fakta bahwa tingkat kepuasan hidup di Indonesia masih tergolong rendah. Kepuasan hidup adalah bagian dari dimensi kebahagiaan, dimana di Indonesia sendiri penghitungan Indeks Kebahagiaan tersebut dilaksanakan setiap tiga tahun sekali memang menunjukkan adanya peningkatan secara nasional pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, 2022). Baik kepuasan hidup personal maupun sosial dari dimensi kepuasan hidup pada tahun 2021 meningkat sekitar 4,09 poin jika dibandingkan dengan tahun 2017 (Badan Pusat Statistik, 2022). Namun, apabila dilihat dari data laporan *World Happiness Report* tahun 2023 (Helliwell dkk., 2023), Indonesia menduduki peringkat 84 dari 137 negara yang diteliti. Disebutkan juga apabila dibandingkan dengan sepuluh negara di wilayah Asia Tenggara lainnya, Kepuasan Hidup di Indonesia hanya menduduki peringkat keenam dari 10 negara lainnya (Javier, 2023).

Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi kepuasan hidup mampu mempengaruhi kebahagiaan individu, sehingga kepuasan hidup yang rendah

akan berpengaruh pada rendahnya kebahagiaan yang ada dalam diri seseorang. Apabila dewasa awal yang telah menikah merasa tidak puas terhadap hidupnya dan merasa tidak bahagia, maka tujuan pernikahan untuk meraih kebahagiaan sebagaimana yang disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentu tidak dapat sepenuhnya tercapai. Adapun peneliti telah melakukan wawancara pada tanggal 6 Maret 2024 terhadap dua orang dewasa awal yang sudah menikah dan memiliki usia pernikahan di bawah lima tahun, ditemukan permasalahan-permasalahan yang mengarah pada ketidakpuasan hidup.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi responden seperti peran responden sebagai ibu rumah tangga terkadang membuatnya bosan, adapun responden yang mengaku belum puas dengan kehidupannya karena masih tinggal bersama orang tua, permasalahan lain yaitu belum puas pada keadaan masa lalu yang ditunjukkan dengan keinginan mengubah suatu hal di masa lalu yang dianggap mempengaruhi keadaan sekarang, kurang puas dengan ekonomi, dan adanya pandangan bahwa keluarga orang lain memiliki kehidupan yang lebih memuaskan. Hal tersebut didukung oleh pendapat Lee dan Ling (Yunita, 2019), yang mengungkapkan bahwasannya konflik pekerjaan-keluarga mampu mempengaruhi kepuasan pernikahan dan kepuasan hidup. Beberapa permasalahan yang dihadapi oleh responden pada studi pendahuluan tersebut, dapat menggambarkan kondisi kepuasan hidup yang ada pada dewasa awal. Hal tersebut belum sesuai dengan karakteristik kepuasan hidup yang disampaikan oleh Permatasari dan Mulyana (2022) yaitu individu merasa puas dengan kehidupannya, sehingga merasa cukup dengan hidupnya, mampu menilai

kehidupannya dan kehidupan orang lain secara positif, dan kepuasan yang berkaitan dengan masa kini, masa lalu, serta masa depan, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi kepuasan hidup responden belum dapat dikatakan baik. Hal tersebut dikarenakan karakteristik kepuasan hidup tersebut belum dapat terpenuhi secara optimal.

Kepuasan hidup yang tinggi memberikan banyak manfaat dalam kehidupan seseorang. Diener (Frisch, 2006) mengungkapkan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih optimis, percaya diri, mampu menilai orang lain secara lebih positif, memiliki efikasi diri, bersikap ramah, serta memiliki ketahanan dan fisik yang sejahtera. Untuk mendapatkan kepuasan hidup, perlu untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Pertama, kepuasan hidup dapat dipengaruhi oleh beragam faktor yang bersumber dari dalam diri juga dari luar diri seseorang. Seperti yang disampaikan oleh Nedjat, Sahaf, Khanken, Fadayevatan, Majdzadeh, dan Karimlou (2018), bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar diri) individu. Faktor internal dapat dipahami sebagai faktor yang berkaitan dengan kondisi diri individu seperti spiritualitas, kepedulian, kemampuan berpikir positif, dan menyukai diri sendiri. Sedangkan faktor yang bersumber dari luar diri individu atau faktor eksternal menunjukkan faktor yang berhubungan dengan lingkungan sekitar individu, dimana individu merasa dihormati dan disenangi oleh orang lain, serta merasa aman (*secure*) dalam berhubungan sosial (Nedjat dkk., 2018)

Dalam faktor internal, terdapat hal penting yang dapat mempengaruhi pencapaian kepuasan hidup bagi dewasa awal yang sudah menikah untuk mengatasi tekanan, yaitu *self-compassion*. Hal yang sama juga disampaikan oleh Neff (Aulia & Rahayu, 2022), bahwa salah satu hal yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu yaitu adanya *self-compassion*. Neff (2003b) juga menyampaikan bahwa seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi akan mendapatkan kondisi psikologis yang lebih sehat (Albertson, Neff, & Dillshackleford, 2015). Bahkan Yang, Zhang, dan Kou (Sutanto dkk., 2022), mengungkapkan bahwa *self-compassion* berhubungan erat dengan kepuasan hidup.

Adanya *Self-compassion* dapat memberikan rasa kasih sayang dan meningkatkan keinginan pada diri sendiri untuk dapat lepas dari penderitaan serta meraih kebahagiaan yang dibutuhkan pada setiap individu (Ilhami & Primanita, 2020). *Self-compassion* menunjukkan keterkaitan dengan faktor internal dari kepuasan hidup yang menunjukkan mengenai pikiran positif dan menyukai diri sendiri. Sesuai dengan definisi dari *self-compassion* yang dijelaskan oleh American Psychological Association (APA; 2015) yaitu sikap menerima dengan tidak mengkritisi segala hal negatif seperti ketidaksempurnaan dan kegagalan yang dialami individu, *self-compassion* berperan meningkatkan kesejahteraan dikarenakan mampu melindungi emosi negatif yang dirasakan. Tidak jauh berbeda, Neff (Maisari & Aulia, 2022), mengungkapkan *self-compassion* adalah rasa belas kasih dan kepedulian pada dirinya sendiri setelah ataupun saat dihadapkan pada kesulitan hidup. Kesulitan

tersebut dapat berupa kesulitan yang bersumber dari faktor eksternal seperti sakit yang diderita sejak lahir, kecelakaan, permasalahan dalam tugas perkembangan, dan peristiwa buruk lainnya yang tidak terhindarkan, ataupun bersumber dari faktor internal yaitu tentang kesalahan, kegagalan, juga kekurangan termasuk konflik rumah tangga yang terjadi pada masa adaptasi pernikahan, serta peristiwa-peristiwa yang diakibatkan oleh diri sendiri lainnya.

Individu yang menumbuhkan *self-compassion*, akan mendapatkan kemampuan alternatif untuk mengurangi emosi negatif yang ada dalam dirinya (Çağlar & Taş; Maisari & Aulia, 2022). Sejalan dengan salah satu fungsinya, Akin menyebutkan *self-compassion* mampu menjadi sistem strategi beradaptasi dalam menghadapi perubahan serta membantu individu dalam menata kehidupannya dengan cara meningkatkan emosi positif seperti kepedulian terhadap orang lain termasuk pasangan hidup, dan menurunkan emosi negatif ketika masalah datang (Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020). Banyaknya manfaat dari adanya *self-compassion* tersebut, dirasa akan sangat membantu dewasa awal untuk tetap mendapatkan kepuasan hidup dalam masa awal pernikahan yang penuh tantangan tersebut.

Self-compassion bukanlah menghilangkan emosi negatif dengan cara yang tidak menyenangkan, namun *self-compassion* membantu individu untuk merangkul emosi negatif dan menghasilkan emosi yang lebih positif (Germer & Neff, 2013). Kondisi tersebut sejalan dengan pengertian dari kesehatan mental yang disampaikan oleh Falasifah dan Syafitri (Yuliasari & Pusvitasari, 2023), bahwa kesehatan mental adalah kondisi individu mampu menghadapi

stressor di dunia nyata dengan cara yang positif dan seimbang. Oleh sebab itu, sangat dimungkinkan bahwa *self-compassion* dapat memberikan kesehatan mental pada diri individu yang mana dapat menjadi faktor internal kepuasan hidup seseorang. *Self-compassion* mampu menjauhkan diri dari depresi, kecemasan, ruminasi, bahkan perfeksionisme neurotik. Selain itu, *self-compassion* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup (Neff, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik merumuskan suatu penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal yang Sudah Menikah”. Hal ini dikarenakan pada fase dewasa awal sedang mengalami fase perkembangan yang sulit, terutama dewasa awal yang berada pada awal pernikahan (0-5 tahun). Fase ini dikatakan sulit karena dewasa awal yang berada pada awal pernikahan dihadapkan pada tuntutan untuk mampu beradaptasi untuk hidup bersama dengan pasangan, yaitu harus mampu beradaptasi dengan kelebihan dan kekurangan ataupun perbedaan nilai-nilai yang dimiliki dan dianut oleh pasangan. Selain itu, pada masa awal pernikahan, individu seringkali dihadapkan dengan ketidaksesuaian ekspektasi mengenai kehidupan berumah tangga.

Permasalahan lainnya adalah problem ekonomi, komunikasi, intervensi orang tua, dan kurangnya pengetahuan juga persiapan yang dimiliki individu dewasa awal untuk dapat mengelola keutuhan rumah tangganya. Oleh sebab itu, dibutuhkan *self-compassion* untuk melindungi individu dewasa awal dari emosi negatif yang dapat muncul serta sebagai sistem strategi beradaptasi

dalam menata kehidupannya, sehingga dewasa awal yang berada pada masa awal pernikahan ini dapat meraih suatu kepuasan hidup.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini memiliki fokus penelitian untuk dapat mengungkap secara empiris berkenaan dengan hubungan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat berpartisipasi dan menjadi referensi atau masukan yang signifikan pada perkembangan bidang ilmu pengetahuan khususnya cabang ilmu psikologi klinis dan sosial, serta dapat menambah data mengenai penelitian dengan variabel *self-compassion* dan kepuasan hidup pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Masyarakat

Dapat memberikan tambahan informasi dan memperluas wawasan masyarakat dari berbagai latar belakang mengenai hal-hal penting yang dapat mempengaruhi kualitas kehidupan yaitu yang berkaitan dengan *self-compassion* dan kepuasan hidup, terutama bagi

individu yang sedang menjalankan kehidupan pernikahan serta berada pada usia dewasa awal.

b) Bagi Penulis

Penelitian yang dilakukan ini berguna sebagai pembelajaran, yaitu menambah wawasan dan pemahaman mengenai topik yang berkaitan dengan hubungan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat memanfaatkan kajian ilmiah ini sebagai bahan masukan dan tambahan pengetahuan ketika akan melakukan penelitian dengan topik yang relevan, yaitu terkait hubungan antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang sudah menikah.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan eksplorasi pustaka yang telah peneliti lakukan, sebelumnya telah terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji variabel *self-compassion* dan kepuasan hidup. Beberapa penelitian tersebut ialah, studi yang dilaksanakan oleh Permatasari dan Mulyana (2022) dengan judul “Hubungan *Work-Family Conflict* Terhadap *Life Satisfaction* pada Pekerja Wanita”. Pada penelitian ini teori yang digunakan untuk variabel *Work-Family Conflict* yaitu teori milik Greenhause dan Beutell, yang dalam penelitian tersebut juga dijadikan dasar dalam menyusun skala *Work-Family Conflict*. Sedangkan

untuk variabel, peneliti mengacu pada teori Diener dan juga dijadikan landasan untuk penyusunan alat ukur *Life Satisfaction* pada penelitian tersebut. Sedangkan subjek dalam penelitian ini yaitu wanita pekerja pada perusahaan “X” yang sudah menikah, merupakan pekerja tetap, dan sudah memiliki pengalaman kerja setidaknya satu tahun di perusahaan tersebut.

Pada penelitian lain yaitu studi yang dijalankan oleh Safitri, Harsanti, dan Satriadi (2022) dengan judul studi “Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal”, topik yang diteliti yaitu mengenai kepuasan dewasa awal pada dimensi pernikahan saja yang dihubungkan dengan variabel kebersyukuran. Teori kebersyukuran yang digunakan adalah teori yang disampaikan oleh Aisyah dan Chisol dan teori kepuasan pernikahan Saidiyah dan Julianto. Peneliti tersebut mempergunakan instrumen skala ENRICH *Marital Satisfaction* (EMS) untuk mengetahui tingkat kepuasan pernikahan dan skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) untuk mengukur variabel kebersyukuran. Kemudian untuk subjek pada penelitian yang direncanakan dan akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu dewasa awal yang sudah menikah dan memiliki usia dalam rentang 20-40 tahun.

Penelitian terdahulu yang lainnya yaitu penelitian dengan judul “*Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial*” yang diteliti oleh Rahmad dan Kirana (2023), studi ini menganut teori teori Festinger mengenai *Social Comparison* dan teori milik Diener dan Emmons untuk variabel *Life Satisfaction*. Instrumen ukur yang digunakan yaitu *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dikonstruksi oleh

Gibbons dan Buunk (1999), dan *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) yang disusun oleh Margolis, Schwitzgebel, Ozer dan Lyubomirsky (2018). Subjek penelitian ini yaitu dewasa awal usia 18-40 tahun di daerah Tangerang dan menggunakan sosial media secara aktif dalam kesehariannya.

Penelitian terdahulu juga telah dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori (2022) dengan judul penelitian “Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus”. Pada penelitian tersebut subjek yang dilibatkan merupakan orang tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), secara langsung terlibat dalam merawat serta mendampingi ABK, berdomisili di Kota Makassar, dan yang beragama Islam. Teori yang menjadi acuan dalam penelitian tersebut yaitu teori kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes, teori religiusitas menurut Nashori, dan teori welas asih diri menurut Neff. Adapun alat ukur yang digunakan yaitu skala kesejahteraan psikologis oleh Ryff dan Keyes (1995) hasil adaptasi oleh Azalia et al. (2018), skala religiusitas oleh Nashori (2012), dan skala welas asih diri yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) dari skala welas asih diri oleh Neff (2003).

Selanjutnya terdapat pula penelitian terdahulu yang meneliti hubungan langsung antara *self-compassion* dengan kepuasan hidup. Penelitian tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Rahayu (2022), penelitian yang dilakukan mengangkat judul “Apakah Terdapat Kaitan Antara *Self-Compassion* dan *Life Satisfaction* Pada Remaja Panti Asuhan?”. Penelitian tersebut meneliti tentang bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan *life*

satisfaction yang berfokus pada permasalahan yang dihadapi oleh remaja-remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh sebab itu, subjek yang diteliti yaitu remaja dengan usia 15-18 tahun dari tiga panti asuhan di daerah Temanggung. Teori yang digunakan yaitu teori kepuasan hidup yang didefinisikan oleh Diener, Oishi dan Lucas (2015) dan teori *self-compassion* menurut Neff (2011). Pengumpulan data dilakukan dengan *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) yang merupakan skala adaptasi dari skala yang disusun Margolis, Schwitzgebel, Ozer, dan Lyubomirsky dan diterjemahkan oleh Amelia (2019). Adapun *Self Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) disusun oleh Raes, Pommier, Neff, dan Van Gucht diadaptasi oleh Iestari (2020).

Kemudian penelitian lainnya yaitu studi yang dilakukan oleh Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022) dengan judul penelitian “Peran Stres yang dialami Orang Tua dan Welas Diri Terhadap Kepuasan Hidup selama Pandemi COVID-19” mengkaji tentang hubungan stres dan welas diri (*self-compassion*) dengan kepuasan hidup pada diri orang tua selama pandemi *covid-19* berlangsung. Fokus subjek dapat diketahui yaitu orang tua yang memiliki usia 20 ke atas dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Teori yang dijadikan landasan pada penelitian ini yaitu teori stres menurut Berry dan Jones (1995), teori kepuasan hidup menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), dan *self-compassion* menurut Neff (2003). Sementara itu, alat tes yang digunakan untuk mengumpulkan data merupakan kuesioner dengan tiga skala yang terdiri dari skala stres orang tua yang disusun oleh Berry dan Jones pada tahun 1995, Skala Welas Diri (SWD)

bentuk pendek yang diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) berdasarkan *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) dari Neff (2003), dan yang terakhir yaitu skala kepuasan diri yang diadaptasi oleh Sutanto dan Suwartono (2021) berdasarkan skala kepuasan hidup yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985).

Berdasarkan penelitian yang terdahulu dan dengan mempertimbangkan penelitian-penelitian tersebut, maka peneliti melihat terdapat beberapa perbedaan yang dapat dirumuskan sebagai keaslian dari penelitian ini, sebagaimana peneliti jabarkan berikut ini:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini berfokus pada topik yang berbeda dari penelitian terdahulu, pada penelitian ini menggunakan satu variabel yang sama dan satu variabel lain yang berbeda. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmad dan Kirana (2023), variabel dalam penelitian tersebut yaitu *social comparison* dan *life satisfaction*. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori (2022) menggunakan variabel kesejahteraan hidup, religiusitas, dan welas asih diri. Kemudian penelitian oleh Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022) dilaksanakan untuk meneliti mengenai keterkaitan stres, welas diri, dan kepuasan hidup. Sedangkan pada penelitian ini, menggunakan variabel *self-compassion* dengan kepuasan hidup.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian sebelumnya terdapat penggunaan teori yang berbeda-beda. Pada penelitian Permatasari dan Mulyana (2022), teori yang digunakan yaitu berdasarkan teori *work-family conflict* dari Greenhouse dan Beutell (1998) dan teori *life satisfaction* menurut Diener (2009). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori (2022) menggunakan teori kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995), teori religiusitas menurut Nashori (2012), dan teori welas asih diri menurut Neff (2003). Terdapat pula studi yang dilakukan oleh Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022), teori yang dijadikan landasan penelitian yaitu teori stres menurut Berry dan Jones (1995), teori kepuasan hidup menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), dan *self-compassion* menurut Neff (2003).

Terdapat perbedaan teori yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu teori *self-compassion* menurut Neff dan teori kepuasan hidup menurut Diener.

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen pengukuran yang digunakan pada penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni dan Nashori (2022), digunakan tiga alat ukur yaitu, skala kesejahteraan psikologis yang dikonstruksi oleh Ryff dan Keyes (1995) dan diadaptasi oleh Azalia et al. (2018), skala religiusitas oleh Nashori (2012), dan skala welas asih diri yang diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) berdasarkan skala welas asih diri menurut Neff (2003).

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al. (2022) mempergunakan dua alat ukur yaitu skala ENRICH *Marital Satisfaction* (EMS) untuk mengukur kepuasan pernikahan serta skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) untuk mengukur variabel kebersyukuran.

Alat ukur yang digunakan pada studi yang dilakukan oleh Permatasari dan Mulyana (2022), menggunakan alat pengukuran berupa skala yang peneliti susun sendiri, untuk alat ukur *work-family conflict* yang peneliti susun berdasarkan aspek menurut Greenhouse dan Beutell (1998) dan penyusunan skala *life satisfaction* didasarkan pada aspek menurut Diener (2009). Studi yang dilakukan Aulia dan Rahayu (2022), menggunakan *The Riverside Life Satisfaction Scale* (RLSS) yang merupakan skala adaptasi dari skala yang disusun oleh Margolis, Schwitzgebel, Ozer, dan Lyubomirsky dan diterjemahkan oleh Amelia (2019). Adapun *Self Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) disusun oleh Raes, Pommier, Neff, dan Van Gucht diadaptasi oleh lestari (2020).

Sedangkan pada studi yang akan dilaksanakan ini, peneliti menetapkan untuk menggunakan instrumen pengukuran *Self-compassion Scale* (SCS) dari Neff et al. (2019) skala yang digunakan peneliti telah diadaptasi dan dikembangkan oleh Syaiful dan Roebianto (2020) untuk mengukur variabel *self-compassion*, dan skala kepuasan hidup yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener dan telah diadaptasi oleh Farida, Warni, dan Arya (2021).

4. Keaslian Subjek

Studi yang dilakukan oleh Safitri et al. (2022), meneliti subjek yang memiliki kriteria dewasa awal yaitu usia 20-40 tahun dan sudah menikah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Mulyana (2022), subjek dalam penelitian tersebut adalah wanita pekerja pada perusahaan “X” yang merupakan pekerja tetap, sudah menikah, dan memiliki pengalaman bekerja setidaknya selama satu tahun di perusahaan tersebut. Aulia dan Rahayu (2022) melakukan penelitian dengan subjek yang diteliti yaitu remaja dengan usia 15-18 tahun dari tiga panti asuhan di daerah Temanggung, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sutanto, Sugianto, dan Anna (2022) melakukan penelitian dengan subjek orang tua yang memiliki usia 20 ke atas.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, disini peneliti akan melakukan suatu riset dengan subjek dewasa awal, baik laki-laki maupun perempuan dengan usia 20-40 tahun, dan sedang berada pada masa awal pernikahan (0-5 tahun usia pernikahan).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa riset yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian terbaru dan tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya serta memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.