

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan secara alami manusia berinteraksi dengan lingkungan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa semua orang memerlukan bantuan satu sama lain, terutama masa peralihan dari remaja ke dewasa, seperti yang diketahui bahwa individu akan mengalami perubahan fisik dan mental selama masa peralihan. Selain perubahan fisik dan mental, lingkungan juga berubah seiring bertambahnya usia. Pada titik ini, individu biasanya belajar mengembangkan kematangan perilaku, kemampuan untuk membuat keputusan awal dan kemampuan untuk mencari jati diri. Selama pencarian identitas, individu akan menghadapi berbagai masalah dan mencari solusi.

Menurut Mueller, individu memiliki lebih banyak masalah yang berkaitan dengan dirinya sendiri.<sup>1</sup> Misalnya, mahasiswa tahun pertama, saat pertama kali berada di lingkungan yang berbeda, kebanyakan orang merasa tidak nyaman dan cemas karena belum bisa bersosialisasi, akhirnya merasa terabaikan di lingkungan baru. Didukung dengan penelitian yang dilakukan Rahayu dan Arianti dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.<sup>2</sup> Salah satu keluhan mahasiswa baru adalah mereka tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah dan tidak percaya diri dengan kemampuan mereka.

Lingkungan dalam perkuliahan dan lingkungan sekolah tentu saja akan banyak perubahan dan juga perbedaan, seperti lingkungan budaya di lembaga, lingkungan pertemanan yang harus bisa beradaptasi dengan baik agar tidak merasa terabaikan dan lingkungan akademik

---

<sup>1</sup>John W Santrock, *Life-Span Development*, 13th ed., n.d., 289.

<sup>2</sup>Maria N.M Rahayu and Rudangta Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW," *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi* vol 4, no. 2 (2020): 75, <https://doi.org/26681-95462-1-PB>.

yang menjadi tempat untuk menambah juga meningkatkan kemampuan individu.

Gardner, mengatakan tidak ada individu yang tidak cerdas, kemampuan setiap orang itu berbeda-beda.<sup>3</sup> Semua sifat tersebut dapat dieksplorasi, ditumbuhkan, dan dikembangkan secara optimal. Walaupun demikian, terkadang beberapa orang merasa kurang dengan kemampuannya saat ini. Mereka terlalu memaksakan diri tanpa berkeinginan untuk melihat kemampuan dalam diri. Hal tersebut mempengaruhi kepuasan hidup individu karena sulit untuk menerima diri mereka. Menurut Diener, Kepuasan hidup adalah proses mengevaluasi bagaimana seseorang melihat kehidupan mereka secara kognitif (pemikiran) dan afektif (Perasaan dan emosi).<sup>4</sup>

Melakukan evaluasi melalui pemikiran dan perasaan secara positif dapat memberikan manfaat untuk diri sendiri, sebaliknya jika melakukan evaluasi secara negatif akan merugikan diri sendiri. Menurut Diener, Emmons, Larsen dan Griffin, kepuasan hidup berkaitan dengan perolehan kebutuhan, tujuan hidup, dan keinginan.<sup>5</sup> Ketika seseorang menemukan tujuan hidup, bertekad untuk memenuhi kebutuhannya, dan memiliki ambisi yang positif, kepuasan hidupnya meningkat.

Kepuasan hidup memegang peranan penting dalam kehidupan karena penilaian hidup pada diri seringkali mempengaruhi kepuasan hidup individu. Misalnya, seorang mahasiswa berpikir bahwa dia tidak bisa seperti teman-temannya yang mudah bersosialisasi dan cepat memahami pembelajaran dengan sekali penjelasan. Dia merasa berbeda dengan teman-temannya. Hal ini membuat individu meragukan kualitasnya. Sadar atau tidak, mahasiswa

---

<sup>3</sup>Tadkiroatun Musfiroh, *Pengembangan Kecerdasan Majemuk: Multiple Intelligence* (Banten: Universitas Terbuka, 2021), 9.

<sup>4</sup>Ziyadi A Ikromi, Ahmad M Diponegoro, and Fatma Tentama, "Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, 414.

<sup>5</sup>Yosua Ong Raharjo and Agnes Maria Sumagi, "Dukungan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Ktolik Idya Mandala Surabaya Yang Berasal Dari Luar Jawa," *Jurnal Experientia* vol 6, no. 1 (2018): 2.

tersebut telah melakukan penilaian diri dengan membandingkan dirinya. Jika pemikiran tersebut tidak dibatasi maka akan berdampak buruk bagi perkembangan pribadi individu tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin, Basti dan Firdaus menemukan terdapat hubungan yang negatif antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja artinya, semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup pada remaja.<sup>6</sup> Kesimpulannya remaja yang terlalu sering melakukan perbandingan diri, kepuasan hidup remaja akan terpengaruhi, akan tetapi jika remaja mampu membatasi diri mereka untuk melakukan perbandingan maka kepuasan hidup mereka akan tinggi.

Membandingkan diri dengan orang lain secara terus-menerus dapat membuat seseorang merasa tidak puas dengan hidupnya. Individu yang tidak bisa memenuhi keinginan untuk bisa setara dengan seseorang yang menjadi objek perbandingannya bisa menimbulkan masalah dalam dirinya. Gibbons dan Buunk, menjelaskan seseorang yang cenderung terlibat dalam perbandingan sosial dalam mencari informasi secara terus-menerus dapat menyebabkan depresi.<sup>7</sup>

Sering dijumpai pada media sosial mahasiswa tahun pertama mencari informasi terkait dengan *fashion* seperti apa yang cocok untuk ke kampus contohnya, media sosial Instagram. Berdasarkan penelitian dari Panjaitan dan Rahmasari menemukan pada mahasiswa psikologi Unesa. Ketika mereka melihat postingan melalui media sosial teman di Instagram, individu menggunakan kehidupan, pencapaian dan kemampuan orang lain sebagai standar

---

<sup>6</sup>Nopiati Arifin, Basti, and Faradillah Firdaus, "Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja," *Adiba: Jurnal of Education* vol 2, no. 3 (2022): 352.

<sup>7</sup>Nopiati Arifin, Basti, and Faradillah Firdaus, "Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja," *Adiba: Jurnal of Education* vol 2, no. 3 (2022): 353.

untuk menilai kehidupannya.<sup>8</sup> Membandingkan diri yang dilakukan dapat berupa penampilan fisik, pencapaian, dan kemampuan.

Pada saat itu yang mahasiswa khawatirkan adalah penampilan mereka, *fashion style* mereka sudahkah masuk kriteria atau bahkan memperlihatkan betapa kuno dirinya. Penampilan menjadi daya tarik tersendiri selain kemampuan dan kepribadian seseorang, apalagi dalam lingkungan kampus yang hanya lewat penampilan saja bisa membuat orang menilai bagaimana pribadi seseorang tersebut.

Oleh karena itu, menunjukkan penampilan terbaik saat berada di kampus adalah hal penting bagi mahasiswa, terlebih lagi mahasiswa tahun pertama yang kebanyakan dari seorang remaja akhir atau berada di masa dewasa awal. Pada masa ini tidak sedikit remaja yang mengikuti *trend* terkini agar dipandang *trendy* dan tidak ketinggalan zaman, tidak dipungkiri beberapa individu merasa penampilannya terlalu biasa saja daripada teman-temannya yang terlihat memiliki penampilan yang lebih mewah.

Membandingkan diri dengan orang lain tidak ada salahnya karena pada dasarnya sejak lahir manusia sudah secara alami untuk mengevaluasi diri dengan orang lain. Misalnya, mahasiswa tahun pertama, memasuki lingkungan baru, bertemu dengan orang baru yang memiliki karakteristik berbea-beda. Saat itu mungkin saja inividu membandingkan diri dan merasa termotivasi untuk terus berkembang.

Terkadang perbandingan tidak menghasilkan motivasi pada diri yang jika dilakukan secara terus-menerus dapat mengarah pada hal yang negatif. Choirun, mengatakan menanamkan pemikiran negatif yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku yang negatif.<sup>9</sup> Dengan kata lain, membentuk perilaku yang negatif dalam

---

<sup>8</sup>Marcelline E Panjaitan and Diana Rahmasari, "Hubungan Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi UNESA Pengguna Instagram," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 5 (2021).

<sup>9</sup>Choirun, *Psikologi Remaja (Meembangun Karakter Interprenersif Menuju Hidup Mandiri)* (Idea Pres Yogyakarta: STAIN Kudus, 2011), 163.

keadaan yang kurang menyenangkan dapat mengakibatkan individu sulit untuk mengelola emosi, timbul perasaan kesal dan akan menyalahkan orang lain atas semua kesalahan yang terjadi.

Karena itu, memiliki sikap yang positif sangatlah diperlukan, memiliki perilaku positif dapat membantu individu untuk berpikiran yang rasional, tidak putus asa dan terhindar dari masalah. Memiliki sikap yang positif sama dengan memiliki kecerdasan emosi artinya, individu dapat mengontrol emosinya dengan bersikap positif dalam menghadapi sebuah masalah. Hoes dan Herald, mengatakan kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi.<sup>10</sup>

Kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain. Akan tetapi, jika remaja tidak bisa atau belum bisa untuk menggunakan emosinya dengan baik, hal itu dapat mempengaruhi hidupnya. Perbandingan tentang dirinya dengan orang lain akan terus bertambah atau bahkan bisa mempengaruhi kebahagiaan dirinya karena merasa kurang puas dengan kehidupannya saat ini.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Andriani menemukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well being*. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi *subjective well being* pada mahasiswa. Dapat disimpulkan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi maka kepuasan hidup yang mereka dapatkan akan positif dan membuat perasaan menjadi lebih bahagia.<sup>11</sup> Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah maka kepuasan hidup yang mereka dapatkan adalah hubungan yang negatif dan memunculkan perasaan tidak menyenangkan.

---

<sup>10</sup>Choirun, *Psikologi Remaja (Meembangun Karakter Interprenersif Menuju Hidup Mandiri)* (Idea Pres Yogyakarta: STAIN Kudus, 2011), 166.

<sup>11</sup>Anggit Prasetyo dan Inge Andriani, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Pertama," *Procceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur&Sipil* vol 4 (2011).

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menemukan jika mahasiswa yang berada di tahun pertama seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang bahkan baru pertama kali ditemui. Tetapi, membandingkan diri di sini belum tentu melakukan perbandingan dengan emosi yang negatif, bisa saja mereka melakukan perbandingan untuk mengevaluasi diri dengan emosi yang positif, karena setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda-beda walaupun tujuannya sama.

Hasil penemuan dari penelitian terdahulu banyak peneliti mengatakan perbandingan sosial memiliki hubungan yang negatif dengan kepuasan hidup. Hubungan yang terjadi karena mereka merasa kurang puas dengan pencapaiannya lalu melakukan perbandingan. Hubungan di antara keduanya apa hanya negatif saja atau bisakah terjadi hubungan yang positif di antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup.

Berawal dari permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mencari lebih dalam lagi hubungan yang terjadi antara perbandingan sosial terhadap kepuasan hidup. Peneliti juga tertarik untuk membahas lebih dalam lagi pengaruh dari memiliki kecerdasan emosional dengan kepuasan hidup. Hubungan yang terjadi jika seseorang dapat mengatur emosinya menjadi emosi positif maka seseorang tersebut akan merasakan kepuasan hidup yang tinggi.

Penelitian ini dilakukan di IAIN Kudus. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Subjek yang di ambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Alasannya karena mahasiswa angkatan 2022 bisa dikatakan masih berada di tahun pertama yang perlu mengenal lingkungan dengan baik. Di tahun pertama dalam perkuliahan usia mahasiswa rata-rata 18-19 tahun ke atas, pada usia tersebut mereka harus mampu bertahan dan menghadapi permasalahan yang datang untuk menuju usia dewasa yang lebih baik. Perjalanan menuju dewasa individu akan banyak menemui orang lain dengan kemampuan yang berbeda-beda, dalam perjalanan tersebut tak dipungkiri jika individu akan melakukan perbandingan untuk mengevaluasi dirinya.

Dari pembahasan di atas, peneliti mencari hubungan yang terjadi terkait permasalahan yang telah dibahas sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian dengan tema “HUBUNGAN *SOCIAL COMPARISON* DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA MAHASISWA BKI ANGKATAN 2022 DI IAIN KUDUS.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dengan *life satisfaction*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *life satisfaction*?
3. Bagaimana hubungan antara *social comparison* dan kecerdasan emosional terhadap *life satisfaction*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat teridentifikasi tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *life satisfaction*
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *life satisfaction*
3. Untuk mengetahui hubungan *social comparison* dan kecerdasan emosional terhadap *life satisfaction*

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai kecerdasan emosi yang bisa menghasilkan kebahagiaan sederhana dan kepuasan hidup dalam waktu bersamaan
  - b. Menggambarkan perbandingan sosial sebagai evaluasi diri yang positif dan negatif pada kepuasan hidup
  - c. Menambah referensi pada kaidah kegiatan BKI

2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat membantu membuka pikiran untuk membandingkan diri dengan megevaluasi ke arah yang lebih positif
  - b. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk peneliti menemukan lebih dalam mengenai faktor dari melakukan perbandingan sosial
  - c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan mengenai hubungan perbandingan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *life satisfaction*

#### E. Sistematika Penelitian

Dalam skripsi ini, peneliti membuat sistematika penelitian yang berisi pembahasan penelitian yang dikelompokkan menjadi tiga bagian. Bagian awal, isi dan akhir agar memudahkan pembaca dalam membaca skripsi ini, adapun sistematika penulisan sebagai berikut:

1. Bagian Awal  
Bagian awal berisi tentang halaman juddul, halaman persetujuan pembimbing skripsi, halaman pengsahan ujian munaqosah, pernyataan keaslian skripsi, halaman abstrak, motto, persembahan, halaman pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar
2. Bagian Isi  
Bagian isi terdiri dari lima Bab yang sesuai dengan sistematika penulisan untuk pendekatan kuantitatif, sebagai berikut:

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini dimulai dari: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penelitian.

#### **BAB II : LANDASAN TEORI**

Bab ini berisi tentang: Deskripsi Teori *social comparison*, kecerdasan emosional, dan *life satisfaction*,

Penelitian Terdahulu yang relevan, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis

**BAB III : METODE PENELITIAN**

Bab ini berisi tentang: Jenis dan Pendekatan, *Setting* Penelitian, Populasi dan Sampel, Desain dan Definisi Operasional Variabel, Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data.

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi tentang: Hasil penelitian gambaran obyek penelitian, analisis data, dan pembahasan

**BAB V : PENUTUPAN**

Bab ini berisi tentang: Simpulan dan saran

3. Bagian Akhir

Bagian ini berisi daftar pustaka dan lampiran untuk mendukung isi skripsi serta terdapat daftar riwayat dari peneliti