

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Life Satisfaction*

a. Pengertian *Life Satisfaction*

Dalam bahasa Indonesia, *Life Satisfaction* disebut kepuasan hidup. Kepuasan hidup adalah bagian dari *subjective well-being*. Menurut Ryff, *Subjective well-being* adalah sebuah kondisi di mana seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan dapat membuat lingkungan yang nyaman untuk memenuhi kebutuhannya.¹ Memiliki keinginan untuk belajar lebih banyak tentang dirinya sendiri dan memiliki tujuan untuk membuat hidupnya lebih bermakna.

Subjective well-being didefinisikan sebagai evaluasi diri yang bersifat afeksi dan kognitif. Aspek kognitif mencakup kepuasan hidup, yang menunjukkan persepsi seseorang tentang kehidupan dan keadaan mereka, sedangkan aspek afeksi mencakup perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.² Menurut Michalos, kepuasan hidup terdiri dari berbagai struktur yang harus dinilai dari berbagai aspek kehidupan.³ Namun, kebanyakan orang hanya menempatkan nilai-nilai ini pada satu aspek kehidupan.

Menurut Diener dkk, *Life satisfaction* adalah istilah yang mengacu pada seberapa baik seseorang menganggap kualitas hidup mereka.⁴ Terlepas dari

¹Khalidan Rahama and Umi A Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 7 (2021): 95.

²Marcelline 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), 3.

³Relawanty, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup Pada Lansia Di Panti Tresna Wardha Budi Sejahtera Di Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan," *Kindai* vol 14, no. 3 (2018): 220.

⁴Noor Ul Ain, Maryam Munir, and Ivan Suneel, "Role of Emotional Intelligence and Frit in Life Satisfaction," *Heliyon* vol 7 (2021).

pendapat atau hipotesis yang tersebar luas oleh para peneliti yang jelas menekankan betapa pentingnya ambisi dan pengaruh orang lain pada kepuasan hidup seseorang

Hurlock, mengatakan *life satisfaction* adalah keadaan seseorang yang merasa puas atau bahagia karena kebutuhan dan harapan mereka dapat dipenuhi.⁵ Santrock, mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah kepuasan secara keseluruhan dengan kehidupan seseorang atau keadaan psikologis mereka.⁶ Menurut Ryff dan Singer, kesejahteraan psikologis seseorang adalah hasil dari penilaian dan pemahaman mereka tentang pengalaman hidup mereka.⁷

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan *life satisfaction* adalah evaluasi diri untuk mengetahui sejauh mana seorang individu merasa puas dengan dirinya sendiri dan mengetahui kemampuannya selama ini. Kebahagiaan hidup akan datang dengan sendirinya bagi mereka yang mampu menilai diri mereka secara positif. Tidak semua orang dapat mencapai tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Individu dengan tingkat kepuasan hidup tinggi melakukan yang terbaik untuk mencapai tujuan hidup mereka.⁸ Sebaliknya, individu yang berada ditingkat rendah akan menghadapi berbagai hambatan dalam diri.

Memiliki kepuasan hidup yang tinggi dalam agama Islam berarti bersyukur kepada Allah. Bersyukur

⁵Aisah Indati, Maria G Adiyanti, and Neila Ramdhani, "Peran Wisdom Terhadap Life Satisfaction Pada Lansia," *Gadja Mada Journal of Psychology (Gamajop)*. vol 5, no. 1 (2019): 62.

⁶Belladina N Raharja and Aisah Indati, "Kebijaksanaan Ddan Kepuasan Hidup Remaja," *Gadja Mada Journal of Psychology (Gamajop)*. vol 4, no. 2 (2018): 97.

⁷Eka Wahyuni and Irma Maulid, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* vol 8, no. 2 (2019): 176.

⁸Yosua 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.

karena telah diberikan kenikmatan.⁹ Bersyukur membantu menghasilkan pengalaman hidup yang positif dari situasi atau pengalaman yang dihadapi, sehingga seseorang dapat mencapai kepuasan maksimal dan menikmati keadaan mereka saat ini.¹⁰ Sifat syukur adalah kebalikan dari kufur.

Hakikat kufur adalah menyembunyikan nikmat. Menurut beberapa ulama, kata "syakara" yang berarti membuka atau menampakan adalah asal kata syukur.¹¹ Oleh karena itu, menunjukkan rasa syukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT adalah hakikat syukur, ini dapat dilakukan dengan menyebut nikmat tersebut atau menggunakannya dengan cara yang diinginkan Allah SWT.

Seseorang yang bersyukur setiap harinya memiliki emosi positif yang lebih besar dibanding dengan emosi negatif. Dalam Al-Qur'an terdapat penjelasan tentang bersyukur, salah satunya pada Q.S Ibrahim ayat 7.

وَمِنْ آيَاتِهِ ۖ خَلَقَ السَّمُوتَ وَالْأَرْضَ وَاخْتَلَفَ الْأَلْسِنَتِمْ وَالْوَأَنَاءِمْ إِنِّي ذَلِكْ
لَأَنبِئَنَّ لِلْعَالَمِينَ

“Dan (ingatlah) ketika tuhanmu memaklumkan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”.¹²

Dalam Q.S Ibrahim ayat 7 tersebut menjelaskan setiap orang yang dapat mensyukuri hidupnya maka kenikmatan yang diberikan Allah SWT, merasa cukup dengan hiddupnya maka kenikmatan dan kebahagiaan

⁹Alda C Sunaryo and Erik Wijaya, “Peranan Rasa Syukur Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA Saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ),” *Provite Jurnal Psikologi Pendidikan* vol 14, no. 2 (2021): 82.

¹⁰Yuliana I Lestari, “Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Baing Pada Remaja Muslim,” *Jurnal Psikologi* vol 17, no. 1 (2021): 34.

¹¹Yuliana I Lestari, “Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Baing Pada Remaja Muslim,” *Jurnal Psikologi* vol 17, no. 1 (2021): 35.

¹²Departemen Agama RI Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Ddan Terjemahnya*, n.d.

akan menanti.¹³ Sebaliknya, jika tidak ingin menyukuri hidupnya maka akan mendapatkan ganjaran yang setimpal.

b. Aspek-aspek *Life Satisfaction*

Menurut penelitian Diener dan Bieswar terdapat lima komponen pada *life satisfaction*,¹⁴ yaitu:

- 1) Keinginan untuk mengubah hidup
Seringkali orang merasa hidupnya buruk dan ingin memperbaikinya. Hal-hal seperti kesehatan, ekonomi, dan kemampuan adalah beberapa alasan mengapa orang ingin mengubah hidupnya.
- 2) Kepuasan dengan kehidupan saat ini
Situasi saat ini. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi akan menganggap kehidupan mereka saat ini indah dan memuaskan.
- 3) Kepuasan dengan masa lalu
Dalam aspek ini, individu tidak menyesali kehidupan masa lalunya. Individu merasa tidak mudah untuk melupakan masa lalu, tetapi menjadikan pengalaman masa lalu sebagai penilaian diri saat ini.
- 4) Kepuasan dengan masa depan
Individu dengan kepuasan hidup yang baik di masa lalu dan sekarang akan lebih optimis terhadap kepuasan hidup di masa depan.
- 5) Pandangan orang lain tentang individu
Aspek ini merupakan salah satu aspek terpenting yang mempengaruhi kepuasan hidup. Ini karena individu sering mendengarkan orang lain dan mempertimbangkan pendapat mereka sendiri.

¹³Amelia Dewi, H. Akhmad Dasuki, and Munirah, “Konsep Syukur Dalam Al-Qur’an (Studi QS Ibrahim (14): 7) Dengan Pendekatan Ma’na Cum Maghza,” *Syams: Jurnal Studi Keislaman* vol 3, no. 2 (2022): 184.

¹⁴Almira Kiyassathina and Indri U Sumaryanti, “Pengaruh Fear of Missing out Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram Di Kota Bandung,” *Prosiding Psikologi* vol 7, no. 2 (2021): 382.

Pendapat lain berasal dari Ryff, mengungkapkan bahwa kepuasan hidup atau kondisi *well-being* terdiri dari enam aspek,¹⁵ yaitu:

1) *Self acceptance* (Penerimaan diri)

Karakteristik utama kesehatan mental, aktualisasi diri, dan fungsi pribadi yang optimal. Menurut Ryff, Seseorang memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri, jika ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya.¹⁶ Sebaliknya, jika seseorang merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, atau jika ia merasa kecewa dengan hal-hal yang telah terjadi pada kehidupannya sebelumnya, mereka memiliki nilai yang rendah dalam dimensi penerimaan diri.

2) *Positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain)

Beberapa teori menggarisbawahi kehangatan dan kepercayaan sangat penting dalam hubungan interpersonal. Kehangatan terhadap orang lain merupakan standar dan tanda kedewasaan seseorang.¹⁷ Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain menunjukkan tingkah laku yang tertutup saat berinteraksi dengan orang lain.

3) *Autonomy* (kemandirian)

Mampu menilai dirinya dengan menggunakan standarnya sendiri. Individu yang memiliki kemandirian tinggi didefinisikan sebagai orang yang mandiri dalam menentukan nasib mereka sendiri.¹⁸ Sebaliknya, seseorang yang kurang

¹⁵Wahyuni dan Maulid, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," 176.

¹⁶Rahama dan Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," 95.

¹⁷Rahama and Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," 95.

¹⁸Khalidan Rahama and Umi A Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 7 (2021): 96.

kemandirian akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain saat membuat keputusan penting.

4) *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

Penguasaan lingkungan yang baik memungkinkan seseorang untuk menguasai dan terampil mengelola lingkungannya, mengontrol aktivitas internalnya, dan dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal di lingkungannya, seperti mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari.¹⁹ Sebaliknya, seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang kurang baik akan lebih mudah mengatur situasi sehari-hari dan kurang peka terhadap peluang yang ada di lingkungannya.

5) *Purpose in life* (tujuan hidup)

Seseorang yang tidak memiliki tujuan hidup didefinisikan sebagai orang yang tidak memiliki makna, arah, harapan, pandangan, atau keyakinan dalam hidup mereka.²⁰ Sebaliknya, seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam memiliki tujuan hidup memiliki arah dalam hidup mereka, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup mereka.

6) *Personal growth* (perkembangan pribadi)

Mereka yang memiliki growth attraction yang baik percaya bahwa mereka mampu terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan selalu berusaha memperbaiki diri. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan penambahan perasaan mengenai kemajuan

¹⁹Khalidan Rahama and Umi A Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 7 (2021): 96.

²⁰Khalidan Rahama and Umi A Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 7 (2021): 96.

dalam dirinya, memiliki keyakinan bahwa mereka adalah orang yang selalu tumbuh dan berkembang.²¹

c. Struktur *Life Satisfaction*

Dua perspektif berbeda dapat digunakan untuk melihat kepuasan hidup. Teori bottom-up Diener mengatakan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menilai domain-domain dalam kehidupannya. Kedua, Diener mengusulkan teori top-down, yang berpendapat bahwa domain kepuasan hidup seseorang akan dipengaruhi oleh kepuasan hidup mereka. Jika seseorang secara umum merasa puas dengan kehidupannya, mereka akan melihat aspek penting dalam kehidupan mereka dengan lebih positif.²² Namun, kepuasan hidup tidak selalu bergantung pada kepuasan terhadap aspek tertentu.

Pendekatan Bottom Up, menurut Pavot dan Diener, melihat kepuasan hidup sebagai hasil dari kejadian yang terjadi selama hidup. Sehingga kesejahteraan subjektif selalu berubah seiring dengan perkembangan nilai dan kepribadian. Pendekatan top-down mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah hasil dari sifat manusia yang bertahan lama, karena orang cenderung mencapainya.²³

d. Faktor-faktor *Life Satisfaction*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *life satisfaction* secara umum,²⁴ yaitu:

²¹Khalidan Rahama and Umi A Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Denan Subjective Well-Being Pada Karyawan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* vol 8, no. 7 (2021): 96.

²²Muthia Pramesti, Isbandi R Adi, and Riani Rachmawati, "Kepuasan Hidup Pekerja Perempuan: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)* vol 14, no. 2 (2021): 154.

²³Muthia Pramesti, Isbandi R Adi, and Riani Rachmawati, "Kepuasan Hidup Pekerja Perempuan: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)* vol 14, no. 2 (2021): 155.

²⁴Eka Wahyuni and Irma Maulid, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* vol 8, no. 2 (2019): 177.

1) Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Orang yang bahagia lebih jarang sakit daripada orang yang tidak bahagia.

2) Hubungan sosial

Kehidupan orang yang dekat dengan orang lain, memiliki teman dan keluarga yang mendukung, cenderung membuat mereka bahagia. Sebaliknya, kehilangan orang yang disayangi dapat menyebabkan rasa puas hidup menurun, dan membutuhkan waktu untuk memperbaikinya.

3) Agama atau kepercayaan

Dengan memiliki kepercayaan dan keyakinan untuk terus hidup, agama dapat membuat orang bersyukur dan merasa bahagia dalam hidup mereka, terutama selama masa kesulitan.

4) Usia

Ryff dan Keyes menemukan bahwa, seiring bertambahnya usia, penguasaan lingkungan dan kemandirian meningkat, terutama dari dewasa muda hingga madya; hubungan positif dengan orang lain juga meningkat. Sebaliknya, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi bersamaan dengan bertambahnya usia akan menurun.

Sedangkan menurut Veenhoven terdapat 4 faktor penentu *life satisfaction*,²⁵ yaitu:

1) *Life chances* (kesempatan hidup)

Dalam kategori ini, kepuasan hidup didefinisikan sebagai sumber daya sosial (kesejahteraan ekonomi, kesetaraan sosial, kebebasan politik, budaya dan moral), sumber daya pribadi (status sosial, kekayaan dan hubungan keluarga), dan kemampuan pribadi (kesehatan fisik, kekuatan, mental, kompetensi sosial dan kemampuan intelektual).

²⁵Serly Angraini, "Hubungan Social Comparison Dengan Life Satisfaction Pada Wanita Deasa Awal Pengguna Tiktok," *UIN Sunan Ampel*, 2021, 22.

2) *Course of events* (jalannya acara)

Bergantung pada peluang hidup, kita mungkin menghadapi situasi yang cenderung mengarah pada kepuasan atau ketidakpuasan yang lebih besar. Dalam hal ini meliputi kebutuhan atau kemakmuran, penyerangan atau perlindungan, kesendirian atau kebersamaan, aib atau kehormatan, rutinitas atau tantangan, keburukan atau keindahan.

3) *Flow of experiences* (arus pengalaman)

Kategori ini mencakup pengalaman seperti keinginan atau kepuasan, kecemasan atau keamanan, jijik atau senang. Hal itu adalah perasaan dan reaksi kita terhadap apa yang terjadi pada kita, dan itu bergantung pada sumber daya pribadi dan sosial kita.

4) *Evaluation of life* (evaluasi hidup)

Kategori ini termasuk membandingkan hidup kita sendiri dengan persepsi kita tentang seperti apa “kehidupan yang baik” itu dan seberapa seimbang hidup kita.

2. *Social Comparison*

a. *Pengertian Social Comparison*

Proses membandingkan kemampuan, pendapat, atau sifat seseorang dengan orang lain dikenal sebagai *social comparison*. Guyer dan Johnston, menyatakan bahwa *social comparison* adalah proses mengevaluasi diri sendiri dengan melihat sikap, fisik, pencapaian, dan beberapa aspek kemampuan diri orang lain.²⁶

Leon Festinger mengembangkan teori proses perbandingan sosial pada tahun 1954 untuk menjelaskan perbandingan komparatif yang berkaitan dengan pendapat dan kemampuan individu.²⁷ Faktor-faktor yang memengaruhi perbandingan sosial dapat menunjukkan motivasi individu yang melakukan perbandingan sosial terhadap dirinya.

²⁶Muchlisin Riadi, “Social Comparison,” 2022.

²⁷Nurfitriany Fakhri, “Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial,” *Jurnal Psikologi Talenta* vol 3, no. 1 (2017): 2.

Menurut Festinger, *social comparison* adalah cara bagi orang untuk membuat penilaian yang salah tentang diri mereka sendiri.²⁸ Ketika orang membutuhkan standar eksternal untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan pribadi mereka, mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain. Meskipun pendapat dan kemampuan tampak sangat berbeda pada awalnya, ada hubungan yang kuat antara keduanya.

Menurut Gibbons dan Buunk, tujuan utama dari perbandingan perilaku sosial adalah untuk memperoleh informasi tentang diri sendiri.²⁹ Individu belajar untuk mengenal dirinya sendiri ketika mereka membandingkan diri dengan orang lain. Oleh karena itu, mereka akan menilai apakah mereka lebih baik atau lebih buruk dari orang yang mereka bandingkan.³⁰ Perbandingan negatif dapat menyebabkan evaluasi diri rendah, kecemburuan, dan suasana hati yang buruk.

Buunk dan Gibbons mendefinisikan perbandingan sosial sebagai fenomena sosial terjadi pada setiap orang yang secara alami melakukan perbandingan.³¹ Hal ini karena pada dasarnya perbandingan dapat melakukan fungsi dasar, seperti memberikan informasi tentang status sosial seseorang, cara beradaptasi dengan situasi yang sulit, dan meningkatkan perasaan diri. Menurut para ilmuwan, perbandingan sosial membantu orang mempelajari

²⁸Nurfitriany Fakhri, "Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial," *Jurnal Psikologi Talenta* vol 3, no. 1 (2017): 2.

²⁹Dikky Wulandari and Meita S Budiani, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Materialisme Pada SMK X Di Kota Kediri," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* vol 7, no. 4 (2022): 130.

³⁰Dikky Wulandari and Meita S Budiani, "Hubungan Antara Social Comparison Dengan Materialisme Pada SMK X Di Kota Kediri," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* vol 7, no. 4 (2022): 128.

³¹Saidatur R Nisa', "Hubungan Social Comparison Dengan Body Disatisfaction Pada Pengguna Instagram Dewasa Awal Di Kota Malang," *UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2021, 27.

aspek identitas mereka dengan orang lain atau dengan seseorang yang mirip dengan mereka.³²

Berdasarkan pengertian di atas *social comparison* adalah Membandingkan diri dengan orang lain yang dapat membuat individu memperhatikan dirinya sendiri atau melakukan evaluasi untuk mengetahui bagaimana mereka dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Ketika seseorang dihadapkan pada berbagai jenis informasi, mereka dapat membuat penilaian yang lebih objektif tentang kinerja, kemampuan, dan kehidupan mereka sendiri. Ini membantu mereka menilai apakah mereka cukup baik atau tidak dibandingkan dengan orang lain. Menurut Gibbons dan Buunk, ada tiga alasan yang mendorong orang untuk melakukan *social comparison*,³³ yaitu:

1) *Evaluation* (Evaluasi diri)

Individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi pendapat ataupun kemampuan mereka melalui orang lain dengan cara membandingkan diri.

2) *Improvement* (Perbaikan diri)

Digunakan individu untuk mempelajari bagaimana cara memperbaiki karakteristik tertentu dalam diri atau memecahkan suatu masalah dengan cara membandingkan diri pada orang lain sehingga mereka bisa menjadi semakin lebih baik.

3) *Enhancement* (Peningkatan diri)

Individu ingin melindungi harga diri mereka dan mempertahankan pandangan positif tentang diri ketika mereka berada dalam ancaman.

Perbandingan sosial didasari dengan kurangnya percaya diri individu pada kondisinya saat

³²Bungalia K Putri, “hubungan social comparison engan kepuasan hidup pada wanita yang bekerja,” *UIN Sunan Ampel*, 2018, 35.

³³Marcelline 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): 2.

ini. Dalam Al-Qur'an terdapat penjelasan mengenai kepercayaan diri. Penjelasan tersebut terdapat dalam Q.S Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.³⁴

Dalam Q.S Ali-Imran ayat 139 tersebut menurut pandangan Mufassir M. Quraish Shihab dalam penelitian Andini dan Suharti pengertian ayat tersebut berasal dari penegasan dua ayat sebelumnya yang menjelaskan mengenai adanya sunnah atau hukum kemasyarakatan yang berlaku terhadap semua manusia. Andini dan Suharti memberikan gambaran dengan perang uhud. Pada perang uhud mereka tidak meraih kemenangan, hal itu tidak membuat mereka merasa putus asa.³⁵ Karena itu, janganlah menjadi lemah, kuatkan jasmani dan janganlah bersedih hati walaupun mengalami kegagalan.

Saat mencari informasi terkait diri, orang mungkin dihadapkan pada pemikiran atau penilaian yang berdampak negatif pada diri mereka sendiri. Efek negatif dari melakukan perbandingan adalah iri hati, perasaan tidak menyenangkan, dan kurangnya rasa bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT kepada mereka. Rasa iri hati sangatlah dibenci oleh Allah. Sifat iri itu akan memakan kebaikan pelakunya sebagaimana api memakan kayu bakar (H.R. Abu Daud).³⁶

³⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.

³⁵Nuryah A Andriani, Nurul Suharti dan M Mu'alim, “Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Perspektif Qs. Ali-Imran Ayat 139 (Studi Kitab Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab),” *At-tafsir: journal of indonesian tafsir studies* vol 3, no. 2 (2022): 12, <http://jurnal.idaqu.ac.id>.

³⁶Sagaf Hasan, *Terapi Hati Dan Jiwa* (Jawa Timur: yayasan pondok pesantren darulluhghah wadda'wah bangil, 2016), 300.

b. Aspek-aspek *Social Comparison*

Festinger, menyebutkan bahwa individu membandingkan diri dengan dua aspek,³⁷ yaitu:

1) Aspek kemampuan (*ability*)

Semua orang memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasi diri dengan lingkungannya dan mencoba memahami perbedaan penting dari orang lain. Salah satu aspek kemampuan adalah bahwa jika kemampuan seseorang berbeda dari orang lain, mereka akan termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya sehingga perbedaan antara mereka dan orang lain tidak terlalu besar.³⁸ Dengan dorongan semacam ini, perubahan pendapat lebih sering terjadi daripada perubahan kemampuan. Terkadang, orang ingin tahu siapa yang lebih baik daripada orang lain.

Menurut Gibbons dan Buunk, kemampuan berpusat pada keinginan seseorang untuk membandingkan kemampuan mereka dengan orang lain. Locke mengatakan bahwa orang cenderung membandingkan dirinya dengan seseorang yang dekat dengan mereka daripada orang lain yang tidak memiliki hubungan dengan mereka.³⁹

2) Aspek opini (*opinion*)

Perbandingan dalam pemikiran dan keyakinan adalah sesuatu yang sering terjadi bagi orang untuk membandingkan pendapat mereka dengan pendapat orang lain, untuk membandingkan pendapat ini, ada dua pilihan. Seseorang cenderung mengubah pendapatnya sendiri agar sesuai dengan pendapat orang lain

³⁷Panjaitan and Rahmasari, "Hubungan Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi UNESA Pengguna Instagram," 3.

³⁸Dinda Krisanti, "Hubungan Social Comparison Dengan Gratitude Pada Dewasa Madya Di Kota Makassar," *Universitas Bosowo Makassar*, n.d., 24.

³⁹Dinda Krisanti, "Hubungan Social Comparison Dengan Gratitude Pada Dewasa Madya Di Kota Makassar," *Universitas Bosowo Makassar*, n.d., 24.

jika pendapat mereka berbeda dengan pendapat orang lain. Sebaliknya, orang dapat mengubah pendapat mereka sendiri dan orang lain agar sesuai dengan pendapat mereka sendiri. Fokusnya hanyalah untuk menentukan apakah pendapat seseorang akurat dan dapat diterima secara sosial, atau apakah "*am I correct?*".⁴⁰

Menurut Krizan dan Gibbons, orang-orang dalam kelompok ingin mencapai kesamaan pendapat karena itu membantu kelompok bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Menurut Festinger, individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan pendapat mereka sendiri dengan pendapat orang lain dalam kelompok yang sama.⁴¹

Menurut Wheeler dan Miyake, ada beberapa aspek juga yang melatar belakangi individu melakukan *Social Comparison*,⁴² yaitu:

1) *Personality* (Kepribadian)

Setiap individu pastinya memiliki kepribadian yang unik dan berbeda sehingga ketika individu melihat orang dengan kepribadian yang berbeda pada dirinya, individu akan membandingkan kepribadiannya dengan orang lain.

2) *Wealth* (Kekayaan)

Dalam hal ini, individu terkadang melakukan perbandingan sosial dengan orang dalam aspek ekonomi

3) *Lifestyle* (Gaya Hidup)

Gaya hidup setiap orang juga berbeda-beda. Hal ini juga dapat menimbulkan *Social Comparison* antara individu dengan orang lain.

4) *Physical Attractiveness* (Daya Tarik Fisik)

Setiap orang memiliki daya tarik fisik yang berbeda, sama halnya dengan gaya hidup dan

⁴⁰ Dinda Krisanti, "Hubungan Social Comparison Dengan Gratitude Pada Dewasa Madya Di Kota Makassar," *Universitas Bosowo Makassar*, n.d., 23.

⁴¹ Dinda Krisanti, "Hubungan Social Comparison Dengan Gratitude Pada Dewasa Madya Di Kota Makassar," *Universitas Bosowo Makassar*, n.d., 23.

⁴² Muchlisin Riadi, "Social Comparison," 2022.

kepribadian orang lain. Cara pandang orang lain terhadap penampilan fisik lebih utama, hal tersebut mengakibatkan datangnya *Social Comparison*.

c. Jenis-jenis *Social Comparison*

Wood, membagi dua arah *Social Comparison*,⁴³ yaitu:

1) *Upward Comparison*

Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih baik darinya. Dari segi kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman, individu tersebut cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

2) *Downward Comparison*

Ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih buruk dari dirinya. Individu membandingkan diri mereka untuk menjaga citra mereka. Perbandingan ke bawah ini membuat individu merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri.

3. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah ketika seseorang memiliki pemahaman dan kesadaran tentang apa yang mereka pikirkan atau alami.⁴⁴ Menelaah, membandingkan, menganalogikan, dan merangkai adalah beberapa tindakan yang dilakukan manusia selama proses berpikir. Emosi juga dapat didefinisikan sebagai gambaran dari pikiran, perasaan, atau gerakan fisik yang memiliki makna yang terasosiasi. Gerakan mental seseorang secara otomatis, berkembang, dan berubah

⁴³Panjaitan and Rahmasari, "Hubungan Social Comparison Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi UNESA Pengguna Instagram," 3.

⁴⁴Al Tridhonanto and Beranda Agency, *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 3.

secara sadar.⁴⁵ Cinta, bahagia, sedih, takut, terkejut, moral, dan cemas adalah tujuh kategori emosi datar.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, ketabahan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, menunda kepuasan, dan mengelola keadaan jiwa.⁴⁶ Dengan kecerdasan emosional, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati.

Kecerdasan emosional, menurut Cooper dan Sawaf, adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan kekuatan dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh pada diri sendiri.⁴⁷ Agustian mengatakan kemampuan untuk merasa adalah kecerdasan emosional.⁴⁸ Kejujuran suara hati adalah kunci kecerdasan emosional. Ini seharusnya menjadi dasar prinsip yang dapat memberikan rasa aman, pedoman, kekuatan, dan kebijaksanaan. Kecerdasan emosional, menurut M Ustman Najati (diterjemahkan oleh Irfan Salim), adalah kondisi yang memberikan motivasi psikologis bagi seseorang untuk berkembang atau menjadi pribadi yang lebih matang.⁴⁹

Berdasarkan beberapa pengertian di atas kecerdasan emosional adalah seseorang yang mampu mengenal dan menghargai perasaannya sendiri dan orang lain. kecerdasan emosional dapat mempengaruhi

⁴⁵Budi Sarasati and Okta Nurvia, "Emosi Dalam Tulisan," *Jurnal Psibermetika* vol 14, no. 1 (2021): 24, <https://doi.org/10.30813/psibermetika.V14I1.2745>.

⁴⁶Al Tridhonanto and Beranda Agency, *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 7.

⁴⁷ Al Tridhonanto and Beranda Agency, *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 8.

⁴⁸Al Tridhonanto and Beranda Agency, *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 8.

⁴⁹Dedek P Pakpahan, *Kecerdasan Spiritual (SQ) Dan Kecerdasan Intelektual (IQ) Dalam Moralitas Remaja Berpacaran* (Malang: CV Multimedia Edukasi, 2021), 34.

kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan melakukan beberapa cara yang tepat.

Kemampuan jiwa tertinggi yang hanya dimiliki oleh manusia adalah kecerdasan emosional, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dengan baik. Perilaku cerdas dalam hal emosi dapat tercermin dari.⁵⁰

- 1) Menghargai emosi negatif orang lain
- 2) Sabar menghadapi emosi negatif orang lain
- 3) Sadar dan menghargai emosi diri sendiri
- 4) Emosi negatif untuk membina hubungan
- 5) Peka terhadap emosi orang lain
- 6) Tidak bingung menghadapi emosi orang lain
- 7) Tidak menganggap lucu emosi orang lain
- 8) Tidak memaksa apa yang harus dirasakan
- 9) Tidak harus membereskan emosi orang lain
- 10) Saat emosional adalah saat mendengarkan

Dalam Q.S Ali-Imran ayat 134 menjelaskan bagaimana cara agar individu bisa menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.⁵¹

Ayat tersebut memberitahukan kepada manusia agar menahan amarahnya ketika sedang marah dan senantiasa berlapang dada untuk memaafkan kesalahan

⁵⁰Ivan Riyadi, “Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di SMA: Perspektif Daniel Goleman,” *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* vol 12, no. 1 (2015): 145.

⁵¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Ddan Terjemahnya*.

orang.⁵² Karena jika hanya menahan amarah masih ada rasa dendam dan benci dalam diri.

Di dalam Al-qur'an kecerdasan emosional cenderung berkaitan dengan *nafs* dan *qalbu*. *Nafs* artinya, mendorong terbentuknya perilaku dari keseluruhan potensi yang ada pada individu. *Qalbu* artinya, media untuk menampung hasil pembelajaran berupa kasih sayang, keimanan dan ketakwaan.⁵³

Menurut perspektif Islam, kecerdasan emosional dikaitkan dengan hati (*qalbu*) dan perilaku (*nafs*). Dengan demikian, apabila hati dan perilaku yang positif ada dalam seseorang, maka emosi dalam diri mereka dapat berdampak pada hal-hal yang positif juga, seperti menumbuhkan sikap beriman dan bertakwa, memiliki empati dan simpati, mampu berinteraksi, berkomunikasi, dan beradaptasi dengan baik.⁵⁴

Kecerdasan intelektual atau IQ tidak bertentangan dengan kecerdasan emosional namun, keduanya berinteraksi secara dinamis.⁵⁵ Peranan lingkungan orang tua sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak dalam pembentukan kecerdasan emosional karena kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan tidak stabil. Gardner mengatakan kecerdasan emosional adalah kecerdasan pribadi yang terdiri dari:⁵⁶

⁵²Abdul Muttaqin A.Z, Fadlil Y Ainusyamsi, and Pepe Iswanto, "Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Dalam al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 134 (Analisis Tafsir al-Qur'an al-Azhim Karya Ibnu Katsir)," *Bestari* vol 17, no. 1 (2020): 45.

⁵³Fenty Setiawati, "Peran Pendidikan Islam Dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional," *Nizamul 'ilmi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam (JMPI)* vol 6, no. 1 (2021): 21–30.

⁵⁴Ega Suryanti and Anang Kistyanto, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Karir Melalui Ketrampilan Politik," *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)* 10, no. 2 (2019): 270.

⁵⁵Choirun Choirun, *Psikologi Remaja (Meembangkan Karakter Interprensif Menuju Hidup Mandiri)* (Idea Pres Yogyakarta: STAIN Kudus, 2011), 166-167.

⁵⁶Ega Suryanti and Anang Kistyanto, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kepuasan Karir Melalui Ketrampilan Politik," *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)* 10, no. 2 (2019): 270.

- 1) Kecerdasan antar pribadi
Kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana bekerja saling membantu dengan kecerdasan
- 2) Kecerdasan intra pribadi
Kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri

b. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Dalam definisi dasar kecerdasan emosional, Gardner, menciptakan kecerdasan pribadi dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama,⁵⁷ yaitu:

1) Mengenali emosi diri

Komponen utama kecerdasan emosional adalah kesadaran diri untuk menyadari emosi diri sendiri. Para psikolog menyebut kesadaran diri ini sebagai "*metamood*" atau kesadaran emosional. Jika seseorang tidak peduli dengan perasaan mereka atau tidak dapat menggunakan emosi mereka sebagai kekuatan untuk membuat keputusan, ini akan berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk membuat keputusan.⁵⁸

2) Mengelola emosi

Untuk mencapai keseimbangan dalam diri sendiri, seseorang dapat mengelola emosinya dengan mengatur perasaan mereka sehingga dapat terungkap dengan benar.⁵⁹ Dalam diri seseorang, emosi diproses dan diseimbangkan sehingga dapat

⁵⁷Wulandari, Burhanudin Burhanudin, dan Nuryanti Mustari, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima," *Journal Unismuh* vol 2, no. 1 (2021): 141, <https://journal.unismuh.ac.id/inde.php/kimap/index>.

⁵⁸Nuris F Hanana, "Pengaruh Self Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prososial," *Tazkiya Journal of Psychology* vol 6, no. 1 (2018): 90.

⁵⁹Nuris F Hanana, "Pengaruh Self Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prososial," *Tazkiya Journal of Psychology* vol 6, no. 1 (2018): 91.

diekpresikan dengan benar. Emosi dikatakan dikelola dengan baik ketika:⁶⁰

- a) Mereka dapat menjadi ceria ketika kesedihan menguasai mereka.
- b) Kecemasan dihilangkan.
- c) Mereka pulih dengan cepat dari depresi atau kemarahan.

Sebaliknya, orang yang buruk mengendalikan emosinya akan terus melawan depresi atau lari dari hal negatif yang merugikan dirinya.

3) Memotivasi diri

Motivasi diri adalah kemampuan yang membangkitkan semangat pada diri sendiri untuk meningkatkan keadaan, mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, dan bertahan setelah kegagalan dan frustrasi. Orang yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri cenderung memiliki penilaian yang positif tentang segala sesuatu yang terjadi dalam hidup mereka.⁶¹

4) Mengenal emosi orang lain

Kesadaran diri menentukan empati atau pengetahuan tentang perasaan orang lain. Orang-orang dengan empati lebih mampu menangkap isyarat sosial yang tersembunyi atau mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain. Kemampuan untuk membaca pesan nonverbal, seperti gerak-gerik tubuh dan ekspresi wajah, sangat penting untuk memahami perasaan atau emosi orang lain.⁶²

5) Membangun hubungan dengan orang lain

⁶⁰Wulandari, Burhanudin Burhanudin, dan Nuryanti Mustari, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima," *Journal Unismuh* vol 2, no. 1 (2021): 141, <https://journal.unismuh.ac.id/inde.php/kimap/index>.

⁶¹Nuris F Hanana, "Pengaruh Self Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prososial," *Tazkiya Journal of Psychology* vol 6, no. 1 (2018): 91.

⁶²Nuris F Hanana, "Pengaruh Self Esteem Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prososial," *Tazkiya Journal of Psychology* vol 6, no. 1 (2018): 91.

Keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam hubungan dengan orang lain dikenal sebagai pengembangan hubungan. Tanpa teknologi, seseorang akan kesulitan berinteraksi sosial. Kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang membantu seseorang berinteraksi dengan baik dengan orang lain.⁶³ Tanpa keterampilan ini, seseorang akan mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain.

c. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Patton, membagi beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuhnya kecerdasan emosional,⁶⁴ yaitu:

1) Faktor pendukung kecerdasan emosional

a) Keluarga

Kepuasan psikis yang diperoleh anak dalam keluarga akan sangat menentukan bagaimana anak akan bereaksi terhadap lingkungan. Karena keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi anak.

b) Hubungan pribadi

Adanya hubungan pribadi dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak.

c) Hubungan dengan teman kelompok

Saling menghargai, memberikan dukungan dan umpan balik diantara sesama dapat mempengaruhi pembentukan emosi individu.

⁶³ Wulandari, Burhanudin Burhanudin, dan Nuryanti Mustari, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima," *Journal Unismuh* vol 2, no. 1 (2021): 141, <https://journal.unismuh.ac.id/inde.php/kimap/index>.

⁶⁴ Wulandari, Burhanudin, dan Nuryanti Mustari, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima," *Journal Unismuh* vol 2, no. 1 (2021): 143, <https://journal.unismuh.ac.id/inde.php/kimap/index>.

d) Lingkungan

Dengan pengenalan lingkungan maka sejak dini anak sudah mengetahui bahwa anak memiliki lingkungan sosial yang luas, tidak hanya terdiri dari orang tua, saudara atau lainnya.

e) Hubungan dengan teman sebaya

Pergaulan individu dengan teman sebaya dapat saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung membentuk kehidupan emosi tersendiri.

2) Faktor penghambat kecerdasan emosional,⁶⁵ yaitu:

a) Tenggelam dalam permasalahan

Seseorang yang tidak dapat melepaskan diri dari emosi mereka, merasa emosi mereka mengontrol mereka, dan merasa tidak dapat mengontrol kehidupan emosional mereka.

b) Emosi negatif

Jika seseorang tidak dapat membatasi diri mereka untuk mengeluarkan atau menenangkan emosinya, emosi negatif akan terus mengalahkan pikiran yang positif.

c) Tidak memiliki empati

Seseorang yang tidak memiliki empati adalah orang yang keras kepala jika mereka ingin sesuatu, mereka akan memilikinya apapun caranya, bahkan jika itu berarti merugikan orang lain.

Menurut Goleman ada 2 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional,⁶⁶ yaitu:

a) Lingkungan keluarga, merupakan awal dari anak-anak belajar banyak hal baru, seperti

⁶⁵ Wulandari, Burhanudin, dan Nuryanti Mustari, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima," *Journal Unismuh* vol 2, no. 1 (2021): 141, <https://journal.unismuh.ac.id/inde.php/kimap/index>.

⁶⁶ Andoko A Setyawan and Dumora Simbolon, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Kansai Pekanbaru," *JPPM* 11, no. 1 (2018).

berbicara, berjalan, dan mengelola emosi. Mengelola emosi sejak kecil akan melekat pada diri mereka hingga dewasa, dan pelajaran kehidupan emosional yang dipelajari dalam keluarga sangat bermanfaat bagi anak-anak di kemudian hari.

- b) Lingkungan non keluarga, merupakan lingkungan pendidikan dan masyarakat. Perkembangan fisik dan mental anak menghasilkan kecerdasan emosi. Anak-anak belajar mengerti keadaan orang lain dengan bertindak sebagai orang lain dengan emosi yang menyertainya.

B. Penelitian Terdahulu

Topik mengenai *social comparison*, kecerdasan emosional, dan *life satisfaction* telah banyak didiskusikan oleh penelitian-penelitian terdahulu. Hubungan antara *social comparison* dan *life satisfaction* ataupun kecerdasan emosional dengan *life satisfaction* telah dianalisis dan diteliti dengan berbagai macam uji dan cara. Penelitian dibawah ini adalah penelitian terdahulu yang bisa dijadikan sebagai bahan menguatkan hipotesis yang peneliti temukan.

1. Penelitian Arifin, Basti, dan Firdaus dengan judul “Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Remaja”.

Penelitian Arifin, Basti, dan Firdaus, menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *Rank Spearman*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 251 orang, diambil menggunakan *accidental sampling* untuk pengambilan sampelnya. Berdasarkan analisis data tersebut terdapat hubungan yang negatif antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup. Kesimpulannya, semakin banyak perbandingan sosial yang dilakukan remaja, semakin rendah kepuasan hidup mereka, dan sebaliknya, semakin sedikit

perbandingan sosial yang dilakukan remaja, semakin tinggi kepuasan hidup mereka.⁶⁷

Perbedaan artikel jurnal penelitian Arifin, Basti, dan Firdaus dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada variabel bebas yang ada. Artikel jurnal penelitian menggunakan perbandingan sosial sebagai variabel bebasnya. Penelitian yang akan dilaksanakan terdapat dua variabel bebas, yaitu *social ccomparison* dan kecerdasan emosional. Teknik pengambilan sampel pun berbeda, artikel jurnal penelitian menggunakan *accidental sampling*, penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan *simple random sampling*.

Persamaan artikel jurnal penelitian Arifin, Basti, dan Firdaus, dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada variabel terikat, yaitu kepuasan hidup atau dalam bahasa inggrisnya disebut "*life satisfaction*". Persamaan penelitian juga terletak pada hubungan yang dibahas dalam penelitian, yaitu hubungan perbandingan sosial dan kepuasan hidup.

2. Penelitian Agoes Dariyo dengan judul "Hubungan antara Persahabatan dan Kecerdasan Emosi dengan Kepuasan Hidup Remaja".

Penelitian Agoes Dariyo, menggunakan kuesioner untuk pengumpulan datanya dengan melibatkan 235 orang remaja. Teknik analisis datanya menggunakan uji korelasi *Kendal's tau* dan ditemukan hubungan yang signifikan antara persahabatan dan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup remaja. Berdasarkan hasil di atas dapat diambil kesimpulan semakin tinggi kualitas persahabatan dan kecerdasan emosi yang dimiliki remaja maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki remaja. Sebaliknya, semakin rendah kualitas persahabatan dan rendahnya kecerdasan emosi maka kepuasan hidup remaja juga akan rendah.⁶⁸

⁶⁷Nopiati Arifin, Basti, and Faradillah Firdaus, "Hubungan Antara Perbandingan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Remaja," *Adiba: Jurnal of Education* vol 2, no. 3 (2022).

⁶⁸Agoes Dariyo, "Hubungan Antara Persahabatan Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kepuasan Hidup Remaja," *Jurnal Psikogenesis* vol 5, no. 2 (2017).

Perbedaan artikel jurnal penelitian Agoes Dariyo dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada variabel bebas. Penelitian yang akan dilaksanakan salah satu variabel bebasnya, yaitu *social comparison*. Penelitian Agoes Dariyo salah satu variabel bebasnya membahas terkait persahabatan.

Persamaan artikel jurnal penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada hubungan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup, disimpulkan semakin tinggi persahabatan dan kecerdasan emosional individu maka semakin tinggi kepuasan hidup individu.

3. Penelitian Marcelline E Panjaitan dan Diana Rahmasari dengan judul “Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Subjective well-being* pada mahasiswi psikologi UNESA Pengguna Instagram”.

Penelitian Panjaitan dan Rahmasari menggunakan *sampling incidental*, untuk teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan 235 mahasiswi sebagai responden. Berdasarkan data penelitian Panjaitan dan Rahmasari didapatkan hasil ke arah yang negatif dengan hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *subjective well-being*. Artinya jika *social comparison* individu tinggi maka akan berdampak negatif pada *subjective well-being*. Sebaliknya, jika *social comparison* rendah maka akan berdampak positif pada *subjective well-being*.⁶⁹

Perbedaan artikel jurnal penelitian Panjaitan dan Rahmasari dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada variabel. Jika penelitian Panjaitan dan Rahmasari terdapat 2 variabel pembahasan yaitu *social comparison* dan *subjective well-being*. Maka penelitian yang akan diteliti terdapat 3 pembahasan yaitu *social comparison*, kecerdasan emosional, dan *life satisfaction*. Selain itu, perbedaan penelitian terletak pada fokus permasalahan, penelitian Panjaitan dan Rahmasari fokus pada pengguna instagram. Penelitian yang akan dilakukan

⁶⁹Marcelline 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).

fokus pada mahasiswa baru yang menilai dirinya berdasarkan penampilan dan kemampuan orang lain. Jumlah responden pada penelitian Panjaitan dan Rahmasari terdapat 235 mahasiswi sebagai responden, sedangkan penelitian yang dilakukan terdapat 31 responden.

Persamaan artikel jurnal penelitian Panjaitan dan Rahmasari dengan penelitian yang akan dilaksanakan terletak pada subjek penelitian yang sama-sama menargetkan mahasiswa/mahasiswi. Persamaan terletak pada tujuan penelitian yang mencari tahu hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*.

4. Penelitian Mahmudah, M Imam Khaudli, Ahmad Qusyairi dengan Judul “Kontribusi Kecerdasan Emosional terhadap *Subjective well-being* Santri Putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa’at Blokagung Tegalsari Banyuwangi”

Penelitian Mahmudah, Khaudli dan Qusyairi menggunakan analisis regresi berganda dengan jumlah sampel 35 santri. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dokumentasi dan kuesioner. Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* dengan kontribusi efektif yang diberikan kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* sebesar 32,4%, sedangkan sisanya yaitu 67,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.⁷⁰

Perbedaan artikel jurnal penelitian yang dilakukan Mahmudah, Khaudli dan Qusyairi dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada subjek penelitian. Penelitian Mahmudah, Khaudli dan Qusyairi menjadikan santri sebagai subjek, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Variabel pada penelitian Mahmudah, Khaudli

⁷⁰Mahmudah Mahmudah, M. Imam Khaudli, and Ahmad Qusyairi, “Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Subjective Well-Being Santri Putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa’at Blokagung Tegalsari Banyuwangi,” *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam* vol 1, no. 2 (2021).

dan Qusyairi terdapat dua variabel, sedangkan penelitian yang akan dilakukan terdapat 3 variabel yang akan diteliti.

Persamaan artikel jurnal penelitian yang dilakukan Mahmudah, Khaudli dan Qusyairi dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada analisis data dan juga variabel nya. Penelitian Mahmudah, Khaudli dan Qusyairi dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan analisis regresi berganda untuk mencari pengaruh kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* atau bisa dikatakan *life satisfaction*.

C. Kerangka Berpikir

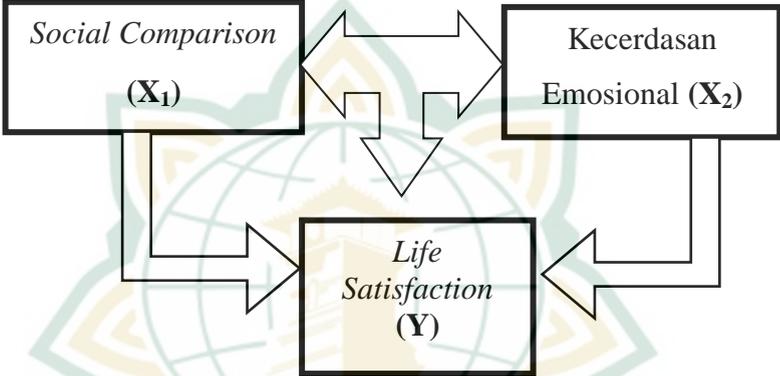
Dalam hidup tidak jauh dari “membandingkan” ataupun “dibandingkan” oleh orang lain. Membandingkan penampilan dan kemampuan sendiri dengan orang lain bisa dikatakan sebagai hal yang biasa saja, berbeda jika memiliki rasa iri dan kurang puas atas apa yang sudah ada dalam kehidupan ini, seperti membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki penampilan menarik dan kecakapan dalam menghadapi permasalahan dirinya dan mulai menilai diri dengan negatif yang mempengaruhi kepuasan hidup. Secara tidak sadar hal itu membuat seseorang hanya melihat orang lain dari *cover* yang dia tunjukkan.

Kepuasan hidup merupakan salah satu aspek *subjective well-being*, sehingga ketika kebermaknaan hidup seseorang tinggi maka *life satisfaction* juga berpengaruh. *Life satisfaction* sebagai evaluasi untuk menilai perkembangan individu dalam memahami kualitas hidupnya. Tidak semua orang dapat merasakan kepuasan hidup yang tinggi namun, tidak semua individu merasa kepuasan hidupnya rendah. Kepuasan hidup dapat berpengaruh negatif jika individu tidak bisa mengenali emosi dalam dirinya.

Seseorang yang memiliki emosi negatif lebih besar cenderung akan merasa kurang pada apa yang dimilikinya saat ini sebaliknya seseorang yang memiliki emosi positif lebih besar rasa puas dan syukur akan timbul dalam diri. Menurut Wuryanano, individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menjalani kehidupannya dengan rasa puas

dan gembira.⁷¹ Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan ini. Goleman mengatakan bahwa mengendalikan emosi berarti mengetahui kapan harus mengambil tindakan yang sesuai dalam situasi tertentu

Gambar 2. 1
Kerangka Berpikir



⁷¹Prasetyo and Andriani, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Pertama.”

D. Hipotesis

John W. Best mengatakan hipotesis adalah kesimpulan yang dibuat oleh peneliti dan bersifat sementara. Hipotesis juga digunakan untuk melakukan penyelidikan lebih lanjut dan untuk menjelaskan fakta atau kondisi yang diamati. Hipotesis juga merupakan proposal yang tepat untuk diuji dan mendapatkan jawaban sementara.⁷²

Hipotesis adalah hubungan logis antara dua atau lebih variabel yang didasarkan pada teori yang masih perlu diuji kebenarannya. Pengujian berulang atas hipotesis yang sama akan memperkuat teori yang mendasari atau dapat menolak teori.⁷³ Hipotesis dapat membantu peneliti dalam menentukan pengumpulan data.

Hipotesis memiliki beberapa bentuk yaitu hipotesis komparatif dan hipotesis asosiatif. Dalam penelitian ini menggunakan hipotesis hubungan atau asosiatif. Hipotesis asosiatif adalah pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih.⁷⁴ Berdasarkan kerangka berfikir hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

- H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *life satisfaction* pada mahasiswa BKI angkatan 2022
- H2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *life satisfaction* pada mahasiswa BKI angkatan 2022
- H3 : Terdapat hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan Kecerdasan emosional terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa BKI angkatan 2022

⁷²Nanang Martono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi Ddan Analisis Data Sekunder)*, ed. rev 2 (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hal 67.

⁷³Ratna Wijayanti D Paramita, Noviansyah Rizal, and Riza Bahhtiar Sulistyan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, cet. 3 (Lumajang: Widyagama Press, 2021), 53.

⁷⁴Sidik Priadana and Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Tangerang: Pascal Books, 2021), 204.