

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rangkaian peristiwa penting dalam kehidupan seperti fase menyelesaikan pendidikan, mencari pekerjaan, menemukan pasangan hidup, dan membangun kehidupan rumah tangga adalah ciri kehidupan di masa dewasa awal. Dampak dari peristiwa-peristiwa ini menjadi fokus yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu (Switek & Easterlin, 2018). Selain itu, Hurlock berpendapat tekanan emosional, seperti rasa takut dan cemas dengan berbagai masalah serta kemampuan seseorang dalam mengatasinya menjadi tanda masa dewasa awal. Di tahap ini, seseorang harus menyesuaikan dirinya dengan peran baru di bidang karir dan pernikahan. Seseorang yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan perubahan yang terjadi di masa ini dapat mengalami masalah seperti ketidaksiapan diri menjalankan peran ganda tanpa dukungan dari orang lain, ketidakmampuan mengelola masalah yang membuatnya rentan mengalami stres, tidak bahagia, bingung, cemas, serta perasaan tidak puas pada kehidupannya (Santoso & Aryono, 2024).

Fenomena perkembangan yang dialami individu pada masa dewasa awal juga terlihat pada masyarakat yang berdomisili di Kota Bekasi. Kota Bekasi, sebagai salah satu kota penyangga Jakarta, memiliki jumlah penduduk sekitar 2,648 juta jiwa yang tersebar di 12 kecamatan. Perkembangan wilayah sebagai pusat kegiatan industri, perdagangan, dan jasa menjadikan Kota Bekasi memiliki tingkat mobilitas penduduk yang tinggi serta persaingan yang semakin ketat dalam bidang pendidikan dan dunia kerja. Situasi tersebut menempatkan individu dewasa awal pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun karier, hingga mencapai kemandirian finansial. Di sisi lain, tingkat pengangguran terbuka di Kota Bekasi yang masih mencapai 7,33% menunjukkan bahwa sebagian masyarakat usia produktif masih menghadapi tantangan dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai (BPS Kota Bekasi, 2026). Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal di Kota Bekasi sebagai kelompok yang dihadapkan

pada berbagai tekanan dan penyesuaian dalam menjalani transisi menuju kehidupan dewasa.

Fenomena tekanan psikologis tersebut semakin kompleks ketika individu berada di lingkungan perkotaan. Sebagai salah satu kota penyangga DKI Jakarta, Kota Bekasi memiliki karakteristik berupa tingginya biaya hidup, mobilitas kerja yang tinggi, serta aktivitas komuter yang didominasi oleh penduduk usia produktif. Kondisi tersebut diduga meningkatkan tuntutan perkembangan yang dihadapi dewasa awal, sehingga berpotensi memengaruhi cara mereka mengevaluasi kehidupannya (Putra, 2025; BPS Kota Bekasi, 2025, 2024). Lingkungan perkotaan seperti ini diduga berdampak pada tingkat perbandingan sosial yang intens, sehingga menjadi tantangan dalam mengelola emosi agar bisa merasa puas dengan hidup.

Berbagai tuntutan tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, salah satunya melalui evaluasi terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Menurut Park dkk., tekanan yang dialami pada fase dewasa awal dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, ketidakpuasan, dan depresi. Kondisi tersebut berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup, terutama ketika individu belum mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya secara optimal. Levinson juga menyatakan bahwa fondasi kehidupan seseorang mulai terbentuk pada usia 22-28 tahun ketika sudah menyelesaikan pendidikan formal, memasuki kehidupan kerja, dan mulai menjalani kehidupan yang stabil. Dengan begitu kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan fase ini menjadi krusial untuk mencapai kepuasan hidupnya (Santoso & Aryono, 2024). Laporan *World Happiness Report* tahun 2019 menampilkan tingkat kepuasan hidup di seluruh dunia dengan skala 0 sampai 10. Berdasarkan data tersebut, Indonesia menduduki peringkat dengan skor 5,35, yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup masyarakat Indonesia (Rahmad & Kirana, 2023).

Salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang banyak digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya adalah kepuasan hidup. Menurut Civitci dan Civitci, intensitas individu dalam

melakukan perbandingan sosial merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kepuasan hidup yang dimilikinya (Rahmad & Kirana, 2023). Penelitian oleh Santoso dan Aryono (2024) mengidentifikasi bahwa rendahnya tingkat kebahagiaan pada sejumlah individu dewasa awal dipicu oleh hambatan dalam mencapai tugas perkembangan. Faktor-faktor tersebut meliputi aspek akademik yang belum tuntas, ketergantungan finansial pada orang tua, serta ketidakpastian karier dan penghasilan. Selain itu, belum tercapainya tujuan personal maupun kegagalan dalam memenuhi ekspektasi orang tua turut menjadi determinan signifikan terhadap penurunan kesejahteraan subjektif pada fase ini. Kepuasan hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh pencapaian material atau harapan yang dimiliki, tetapi juga oleh cara individu mengevaluasi berbagai aspek kehidupannya yang mampu memberikan kebahagiaan atau kepuasan hidup sesuai dengan standar yang ditetapkannya sendiri (Anasril & Susanti, 2025). Selaras dengan teori tersebut, hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap delapan individu berusia 22–25 tahun menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi kehidupan yang mereka alami dengan standar kepuasan hidup yang diharapkan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa perasaan tertinggal dari orang lain dan ketidakstabilan finansial menjadi hambatan utama dalam mencapai kepuasan hidup yang optimal di fase dewasa awal.

Guna memperkuat fenomena penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap delapan individu dewasa awal berusia 21–25 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden menyatakan masih memiliki keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan harapan yang ingin dicapai. Pada aspek keinginan untuk mengubah hidup, mayoritas responden yaitu 6 dari 8 individu dewasa awal mengungkapkan bahwa aspek yang paling ingin diperbaiki adalah kondisi finansial, seperti penghasilan, pekerjaan, dan karier. Keinginan tersebut muncul karena pendapatan yang diperoleh dinilai belum mampu memenuhi kebutuhan pribadi maupun keluarga, serta adanya perasaan tertinggal ketika membandingkan pencapaian ekonomi dan karier dengan teman sebaya.

Sementara itu, 2 responden lainnya lebih memprioritaskan peningkatan kesehatan sebagai upaya untuk memperoleh kualitas hidup yang lebih baik.

Pada aspek kepuasan terhadap kehidupan saat ini, 6 dari 8 responden dewasa awal mengungkapkan bahwa mereka belum sepenuhnya merasa puas terhadap kondisi kehidupannya. Ketidakpuasan tersebut terutama berkaitan dengan aspek penghasilan, pekerjaan, dan pencapaian diri. Meskipun demikian, hampir seluruh responden menyatakan bahwa hubungan yang harmonis dengan keluarga dan teman menjadi sumber dukungan yang membantu mereka tetap bersyukur serta mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Hanya 1 responden yang mengungkapkan bahwa kebutuhan akan dukungan emosional berupa perhatian, validasi, dan kata-kata penyemangat masih belum terpenuhi sehingga memengaruhi kepuasan terhadap kehidupannya.

Lalu pada aspek kepuasan terhadap kehidupan di masa lalu, 7 dari 8 responden masih menyimpan penyesalan terhadap pengalaman yang pernah dialami, seperti kurang memanfaatkan kesempatan belajar, tidak berani mencoba hal baru, salah memilih jurusan, maupun belum mengembangkan potensi diri secara optimal. Pengalaman tersebut masih menjadi bahan evaluasi diri dan dinilai turut memengaruhi cara responden memandang kehidupannya saat ini. Selanjutnya, pada aspek kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, seluruh responden mengungkapkan kekhawatiran mengenai masa depan, terutama terkait pekerjaan, kondisi finansial, jenjang karier, kemampuan memenuhi kebutuhan keluarga, serta ketidakjelasan arah kehidupan. Meskipun demikian, beberapa responden menyatakan tetap berusaha menjalani proses kehidupan dengan optimis dan berfokus pada usaha yang dapat dilakukan saat ini.

Hasil wawancara pada aspek penilaian orang lain terhadap kehidupan, 5 dari 8 responden mengungkapkan bahwa tanggapan dan penilaian orang lain masih memengaruhi cara mereka mengevaluasi kehidupannya. Hal tersebut terlihat ketika responden merasa kurang memperoleh dukungan, merasa dirinya kurang berarti, atau belum mampu memberikan kontribusi bagi

keluarga maupun orang-orang terdekat. Sementara itu, 3 responden lainnya merasa telah memperoleh dukungan yang cukup dari lingkungan atau terbiasa menghadapi berbagai tantangan secara mandiri sehingga penilaian orang lain tidak terlalu memengaruhi kepuasan hidup mereka.

Secara umum, seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengetahui seberapa baik kemampuan dan pendapatnya dibandingkan dengan orang-orang yang dijadikan sebagai acuan. Untuk melakukan hal ini, seseorang perlu mengevaluasi kemampuan diri sendiri dan memutuskan apakah sikap dan perilaku yang dimilikinya sudah tepat. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Edillo dan timnya, yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara proses pengambilan keputusan dan tingkat kepuasan hidup seseorang. Selain itu, penelitian ini juga melihat bagaimana sering seseorang membandingkan diri dengan orang lain mempengaruhi tingkat kepuasan mereka. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang negatif, artinya semakin sering seseorang membandingkan diri sendiri dengan orang lain, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dirasakan oleh orang tersebut. Oleh karena itu, orang-orang cenderung membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain, dan ini bisa mengurangi rasa bahagia dalam hidup mereka (Rahmad & Kirana, 2023).

Perbandingan sosial sering dilakukan oleh dewasa awal, terutama pengguna media sosial. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, terdapat temuan bahwa individu dalam tahap dewasa awal melakukan perbandingan sosial secara dua arah, yaitu ke atas dan ke bawah. Perbandingan ke atas dilakukan dengan mengambil pencapaian akademik, kondisi ekonomi, penampilan fisik, serta cara hidup orang lain sebagai dasar untuk menilai diri sendiri. Sebaliknya, perbandingan ke bawah dilakukan terhadap aspek-aspek seperti konflik keluarga atau kegagalan orang lain, yang bertujuan untuk meningkatkan rasa keberuntungan diri, mencari validasi atas keunggulan pribadi, serta sebagai sarana pembelajaran. Dampak psikologis dari aktivitas perbandingan ini bersifat ambivalen. Di satu sisi, individu sering kali merasakan emosi negatif

seperti perasaan tertinggal, rendah diri, serta ketidakpuasan terhadap pencapaian dan kondisi dirinya saat ini. Namun di sisi lain, fenomena tersebut juga bertindak sebagai penggerak positif yang memberikan semangat dan dorongan bagi seseorang untuk terus memperbaiki diri di masa mendatang (Anasril & Susanti, 2025).

Kocabiyik menjelaskan bahwa membandingkan secara ke atas maupun ke bawah berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif (Anasril & Susanti, 2025). Li dkk., menemukan bahwa kebiasaan membandingkan diri berdampak buruk karena meningkatkan kecemasan dan mengurangi kepuasan hidup. Menurut Hafarinto dkk, perilaku ini sering muncul karena seseorang merasa kurang percaya diri dan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, penggunaan media sosial turut memperparah kondisi ini dengan memfasilitasi perbandingan pencapaian pribadi dengan orang lain (Rochim, 2025). Proses membandingkan diri dengan orang lain tidak hanya sekadar pikiran, tetapi juga bisa memicu reaksi pada perasaan (emosi), cara bertindak (perilaku), dan cara berpikir (kognitif) seseorang. Banyak temuan klinis Trinh & Robins, menunjukkan bahwa kebiasaan menilai diri sendiri secara negatif dan merasa lebih rendah (*inferior*) dibanding orang lain sering kali memicu masalah psikologis, salah satunya adalah depresi. Perbandingan sosial ini adalah proses yang terjadi terus-menerus dan membentuk cara kita memandang dunia sepanjang hidup. Hal ini terjadi karena ada dorongan atau motivasi tertentu di dalam diri manusia yang membuat kita selalu ingin membandingkan diri dengan orang lain (Kritika & Bhargava, 2024).

Kecenderungan untuk membandingkan diri yang dijelaskan dalam teori tersebut tercermin nyata dalam hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Hasil wawancara menggambarkan bahwa seluruh responden memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial masih cukup tinggi. Pada aspek pendapat (*opinion*), 6 dari 8 responden mengaku cenderung mengikuti pendapat orang lain ketika menganggap pendapat tersebut lebih baik atau lebih logis dibandingkan pendapatnya sendiri. Sebagian responden juga mengungkapkan kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat sehingga

lebih memilih mengikuti keputusan kelompok. Sementara itu, 2 responden lainnya mengaku jarang membandingkan pendapat dengan orang lain karena lebih memilih memahami sudut pandang yang berbeda daripada menentukan siapa yang paling benar.

Pada aspek kemampuan (*ability*), seluruh responden yaitu 8 dari 8 individu dewasa awal mengaku pernah membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain. Perbandingan tersebut paling banyak dilakukan pada aspek pekerjaan, penghasilan, prestasi akademik, keterampilan, pengetahuan, serta kemampuan sosial. Mayoritas responden menyatakan bahwa perbandingan tersebut menyebabkan rasa tertinggal, kurang percaya diri, dan merasa belum mencapai standar yang diharapkan. Studi awal menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang diwawancarai membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih baik, sebagai acuan untuk menilai diri sendiri. Temuan ini berbanding lurus dengan capaian pada variabel kepuasan hidup, di mana intensitas mengukur kesuksesan pribadi berdasarkan standar pencapaian orang lain memicu rasa tidak puas. Ketidakpuasan inilah yang kemudian menjadi stimulan bagi individu untuk terus berupaya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Selain perbandingan sosial, tekanan yang dihadapi individu pada masa dewasa awal juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan. Agarwal dkk dan Santrock menyebutkan bahwa masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai jenis stres. Hal ini berakar dari banyaknya tuntutan peran baru serta perubahan lingkungan yang terjadi secara simultan. Lebih lanjut, ambisi yang besar dan tingginya harapan pada fase perkembangan ini sering kali berdampak pada kelelahan individu, baik secara fisik maupun psikologis. *Mental Health Foundation* juga melaporkan bahwa individu dalam usia dewasa awal lebih rentan mengalami stres serta dampak psikologis yang lebih berat dibandingkan kelompok usia lainnya. Stres muncul ketika tuntutan yang dihadapi dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara optimal, berbagai aspek kehidupan individu dapat terdampak, mulai dari kondisi fisik,

emosional, dan perilaku, hingga pencapaian, kualitas hidup, serta tingkat kepuasan hidup (Giyati & Whibowo, 2023).

Masa awal dewasa adalah fase perkembangan yang ditunjukkan dengan perubahan perasaan yang terus berubah dan proses membentuk identitas diri. Dalam tahap ini, kemampuan mengatur perasaan sangat penting untuk membantu seseorang menghadapi stres, memperbaiki hubungan dengan orang lain, dan mengatasi berbagai masalah dengan cara yang lebih fleksibel. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh kematangan kognitif, pengalaman sosial, dan konteks budaya. Sebaliknya, kesulitan dalam meregulasi emosi dapat memicu berbagai masalah, seperti gangguan kesehatan mental, konflik interpersonal, serta pengambilan keputusan yang kurang tepat. Penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dengan baik, memiliki hubungan dengan orang lain yang baik, serta memiliki tujuan hidup yang jelas dapat meningkatkan rasa puas dalam hidup. Sebaliknya, konflik interpersonal dan kesulitan mengelola emosi dapat menurunkan kepuasan hidup. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi perlu dikembangkan sejak dini untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup individu (Varma & Bhatt, 2024).

Gross, berpendapat bahwa emosi berfungsi sebagai respons terhadap rangsangan dari dalam diri maupun luar, yang memfasilitasi komunikasi, pengambilan keputusan, dan perilaku yang adaptif. Dari perasaan gembira hingga sedih, marah hingga takut, emosi terus membantu kita memahami lingkungan dan memungkinkan interaksi dengan dunia sekitar. Menurut Lazarus, emosi tidak hanya berfungsi sebagai pemicu munculnya respons perilaku, tetapi juga memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis jangka panjang serta membangun interaksi sosial yang adaptif. Emosi turut memengaruhi arah perilaku individu, termasuk dalam cara berinteraksi dengan orang lain, menghadapi stres, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan hubungan, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Penelitian sebelumnya oleh Mayer dkk., menunjukkan bahwa individu yang cerdas secara emosional lebih baik dalam mengelola hubungan

dan menjaga keseimbangan kondisi mental. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan keterampilan penting untuk kehidupan sehari-hari (Ojha & Sharma, 2025).

Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan hidup didukung oleh landasan teoretis yang kuat. Teori Regulasi Emosi, misalnya, menjelaskan bahwa individu menggunakan strategi tertentu untuk mengelola perasaan mereka. Strategi pengaturan emosi yang bisa disesuaikan, seperti mengubah cara berpikir dan menyelesaikan masalah, membantu seseorang melihat suatu situasi dengan cara yang lebih baik dan positif. Kemampuan tersebut tidak hanya berfungsi mengurangi beban psikologis, tetapi juga mendukung peningkatan kepuasan hidup. Sejalan dengan itu, Teori Penilaian Kognitif menekankan bahwa cara seseorang menafsirkan situasi penuh tekanan akan sangat menentukan bagaimana reaksi emosional yang muncul. Dalam kerangka yang lebih komprehensif, Model Proses Regulasi Emosi Gross menjelaskan mekanisme individu dalam mengelola kondisi emosionalnya. Gross menyoroti perbedaan antara strategi yang diterapkan di awal (berfokus pada acuan/antiseden) dan di akhir (berfokus pada respons). Strategi awal, seperti melakukan penilaian ulang kognitif, memungkinkan individu memodifikasi persepsi mereka sebelum respons emosi memuncak. Cara ini terbukti lebih ampuh untuk mendukung kepuasan hidup dibandingkan strategi lainnya, menegaskan bahwa cara seseorang memilih metode regulasi emosi berdampak signifikan pada kepuasan hidup mereka (Khattak dkk., 2024).

Penelitian Khattak dkk, menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi secara adaptif memiliki kaitan yang positif dan signifikan dengan tingkat kepuasan hidup seseorang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam mengelola perasaannya, semakin tinggi pula kemungkinannya merasa bahagia dengan hidup yang dijalani. Strategi seperti penilaian ulang kognitif dinilai sebagai alat yang ampuh untuk kesehatan mental karena mampu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan. Di sisi lain, strategi *expressive suppression* yaitu upaya menghambat keluarnya ekspresi emosi justru diasosiasikan dengan buruknya kesejahteraan emosional. Oleh

karena itu, sangat diperlukan pendekatan yang mendorong individu untuk beralih dari sekadar menahan emosi menuju cara-cara regulasi yang lebih konstruktif (Khattak dkk., 2024). Berdasarkan teori yang telah dibahas, hasil penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa orang dewasa awal masih cenderung menggunakan cara mengendalikan perasaan yang tidak efektif ketika menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih mengandalkan upaya penekanan atau pemendaman emosi (*suppression*) dibandingkan melakukan penilaian ulang yang konstruktif, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan fokus dan kesejahteraan mereka.

Hasil studi pendahuluan mengungkap bahwa aspek regulasi emosi, pada dimensi penerimaan respons emosional, 7 dari 8 responden mengaku cenderung memendam emosi, terutama emosi marah, sedih, dan kecewa, karena tidak ingin menyakiti orang lain atau khawatir emosinya tidak dipahami. Hanya 1 responden yang menyatakan telah berusaha menerima setiap emosi yang dirasakan sebagai bagian dari proses memahami dirinya. Pada dimensi strategi regulasi emosi, 6 dari 8 responden dewasa awal mengaku mengalami kesulitan menemukan cara yang efektif untuk menenangkan diri ketika menghadapi tekanan. Hambatan yang paling sering muncul berupa *overthinking*, banyaknya beban pikiran, kurangnya dukungan dari lingkungan, serta kecenderungan memendam atau menghindari sumber permasalahan.

Selanjutnya, pada dimensi keterlibatan pada perilaku bertujuan, 5 dari 8 responden mengungkapkan bahwa emosi negatif membuat mereka sulit berkonsentrasi sehingga pekerjaan maupun tugas yang sedang dikerjakan menjadi kurang optimal. Sementara itu, 3 responden lainnya berusaha menenangkan diri terlebih dahulu agar tetap dapat menyelesaikan aktivitas sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pada dimensi kontrol respons emosional, 7 dari 8 responden mengaku pernah mengalami kesulitan mengendalikan ekspresi emosinya ketika menghadapi konflik, tekanan pekerjaan, kelelahan, maupun permasalahan interpersonal. Kondisi tersebut

ditunjukkan melalui perilaku menangis, marah, menunjukkan ekspresi yang sulit disembunyikan, hingga meluapkan emosi setelah lama dipendam.

Berdasarkan fenomena kepuasan hidup pada orang dewasa awal dan hasil penelitian sebelumnya, terlihat bahwa perbandingan sosial serta regulasi emosi adalah dua faktor yang berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup seseorang. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa membandingkan diri dengan orang lain sering kali membuat orang merasa tidak puas, sementara kemampuan regulasi emosi bisa membantu meningkatkan rasa puas. Namun, kebanyakan penelitian tersebut masih memeriksa kedua variabel secara terpisah. Penelitian yang membahas dampak bersama antara perbandingan sosial dan regulasi emosi terhadap kepuasan dalam hidup, khususnya pada usia dewasa awal di Kota Bekasi, masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi kekurangan penelitian sebelumnya dan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai pengaruh perbandingan sosial dan regulasi emosi terhadap tingkat kepuasan hidup pada kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan permasalahan yang sudah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perbandingan sosial, regulasi emosi, dan kepuasan hidup dewasa awal?
2. Apakah ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup dewasa awal?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup dewasa awal?
4. Apakah ada pengaruh perbandingan sosial dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang sudah dibahas sebelumnya, tujuan penelitian ini dinyatakan sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran perbandingan sosial, regulasi emosi, dan kepuasan hidup dewasa awal.
2. Mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup dewasa awal.
3. Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup dewasa awal.
4. Mengetahui pengaruh perbandingan sosial, regulasi emosi terhadap kepuasan hidup dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teori, penelitian ini diharapkan bisa membuat literatur di bidang psikologi lebih lengkap, terutama mengenai peran perbandingan sosial dan regulasi emosi dalam menjelaskan tingkat kepuasan hidup pada individu yang berada pada fase dewasa awal. Dengan memberikan pemahaman baru terkait peran perbandingan sosial dan strategi regulasi emosi, penelitian ini berfungsi sebagai inspirasi sekaligus saran bagi penelitian masa depan yang ingin mengembangkan literatur di bidang psikologi sosial dan pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi dewasa awal untuk menyadari bagaimana cara mengelola emosi dan menyikapi perbandingan sosial secara sehat demi menjaga kesejahteraan hidup. Selain itu, temuan ini dapat digunakan oleh para tenaga profesional di layanan psikologi sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun strategi intervensi yang efektif. Dalam lingkup yang lebih luas, hasil studi ini juga diharapkan mampu mengedukasi keluarga dan lingkungan sekitar untuk membangun sistem pendukung yang lebih sehat bagi perkembangan psikologis dewasa awal.

