





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa yang memasuki peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal merasakan berbagai macam permasalahan, seperti banyaknya tugas perkembangan yang perlu dipenuhi, adaptasi pada masa transisi dari remaja-dewasa awal dan juga permasalahan krisis identitas. Pada masa ini sebagai mahasiswa mulai merasakan adanya tanggung jawab sebagai bagian dari masyarakat, seperti mulai mencari kelompok sosial yang sesuai dengan diri. Hurlock (2009) mengatakan bahwa tidak semua mahasiswa dapat memenuhi tugas perkembangan pada masanya dan hal ini yang menjadi penyebab menurunnya rasa puas terhadap hidupnya (Djaling & Purba, 2020). Adanya berbagai macam permasalahan yang dialami oleh mahasiswa menjadi beban yang cukup berat, mahasiswa juga memiliki tuntutan yang harus dilakukannya seperti tuntutan untuk mampu berpikir secara kritis, tuntutan akademis untuk selalu mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, tuntutan untuk dapat bersosialisasi, tuntutan untuk menjadi cerdas atau mampu melakukan rencana-rencana untuk mencapai kehidupan yang lebih baik (Sari, 2019).

Tuntutan akademik yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi juga menambah beban psikologis bagi mahasiswa generasi ini. Penelitian oleh Chen et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Mahasiswa seringkali mengaitkan kepuasan hidup mereka dengan prestasi akademik, di mana hasil yang baik meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri, sementara kegagalan akademik dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan (Hawi & Samaha, 2017). Ditambah lagi, tantangan dalam menemukan jati diri dan membangun harga diri yang positif menjadi isu yang signifikan. Orth dan Robins (2014) menekankan bahwa harga diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan gejala depresi dan kecemasan, yang juga berdampak negatif pada kepuasan hidup. Selain itu, tantangan dalam menemukan jati diri dan membangun harga diri yang positif menjadi isu signifikan.

Harga diri yang rendah sering kali berkorelasi dengan gejala depresi dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kepuasan hidup (Orth & Robins, 2014).

Menurut Twenge (2017), sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital, mahasiswa sering terpapar dengan informasi berlebihan dan perbandingan sosial melalui media sosial. Hal ini dapat mengakibatkan stres, kecemasan, dan depresi yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penggunaan media sosial yang intens dapat mengurangi interaksi tatap muka yang esensial untuk membangun hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup. Twenge (2017) juga menjelaskan bahwa generasi yang terhubung secara digital cenderung mengalami penurunan kepuasan hidup seiring dengan peningkatan penggunaan media sosial. Perasaan isolasi sosial dan perbandingan sosial yang berlebihan, seringkali dipicu oleh konten yang disajikan di media sosial, dapat mengurangi kepuasan hidup individu (Primack dkk., 2017).

Generasi Z yang saat ini mendominasi populasi mahasiswa, memiliki pandangan yang unik tentang kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh nilai-nilai yang mereka anut. Nilai-nilai ini mencakup pentingnya kesehatan mental, keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, serta keterhubungan sosial melalui teknologi digital. Penelitian oleh Twenge (2017) menunjukkan bahwa Generasi Z lebih cenderung mengutamakan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka dibandingkan generasi sebelumnya. Mereka menganggap pentingnya memiliki waktu untuk diri sendiri dan untuk kegiatan yang memberikan makna pribadi. Selain itu, keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi dianggap krusial oleh mahasiswa generasi ini, di mana mereka lebih memilih jadwal yang fleksibel dan waktu untuk aktivitas non-akademik yang mendukung pengembangan diri (Parker dkk., 2019).

Harga diri memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa memandang diri mereka dan berinteraksi dengan dunia sekitar. Menurut penelitian Orth dan Robins (2014), harga diri yang tinggi berhubungan positif dengan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup, sementara harga diri yang rendah sering kali terkait dengan gejala depresi, kecemasan, dan kesepian (Orth & Robins, 2014). Penggunaan internet termasuk didalamnya yaitu media sosial, dalam media sosial ini

individu dapat melihat dengan mudah kehidupan-kehidupan orang lain yang ditampilkan seideal mungkin. Menurut Vogel, dkk. (2014) penggunaan media sosial ini menyajikan berbagai konten yang cenderung menampilkan diri seseorang secara ideal yang mana akibatnya mendorong individu menerima informasi mengenai perbandingan sosial ini secara positif. Karenanya media sosial ini cenderung membuat individu melihat orang lain lebih di atas dirinya, persepsi ini dapat menurunkan harga diri yang dimiliki seseorang. Menurut Blase (2015) perbandingan sosial merupakan hal umum yang terjadi karena sebagai manusia memungkinkan adanya bias terhadap manusia lainnya yang terlihat berstatus tinggi dan individu yang terlihat bersifat menyenangkan. Status tinggi yang dimaksud biasanya disimpulkan dari kesuksesan yang diperlihatkan seseorang dari hidupnya, seperti gambaran sukses ialah memiliki uang yang banyak, memiliki barang-barang yang mahal harganya, memiliki pakaian mahal dan sebagainya (Evelin & Adishesa, 2020).

Selain itu, rasa kesepian, yang didefinisikan sebagai perasaan terisolasi atau tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna, juga menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Penelitian oleh (Holt-Lunstad dkk., 2015) menunjukkan bahwa kesepian dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Di era digital ini, mahasiswa sering kali mengandalkan media sosial untuk berinteraksi, yang meskipun dapat membantu mengurangi rasa kesepian, juga dapat meningkatkan perbandingan sosial dan tekanan, yang pada akhirnya menurunkan harga diri dan kepuasan hidup (Primack dkk., 2017).

Kesepian juga merupakan salah satu isu psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa selama masa studi mereka di perguruan tinggi. Transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial, akademis, dan emosional mahasiswa, yang sering kali menyebabkan perasaan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademis yang tinggi dapat memperburuk perasaan kesepian (Arslan, 2018). Selain itu, harga diri yang rendah dan kurangnya dukungan sosial juga merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesepian pada mahasiswa (Wang dkk., 2014). Meskipun media sosial dapat membantu mahasiswa tetap terhubung dengan keluarga dan

teman-teman jauh, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perasaan kesepian (Pittman & Reich, 2016). Faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang budaya juga memainkan peran penting dalam pengalaman kesepian pada mahasiswa (Keles dkk., 2020). Kesepian sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan stres, yang dapat mempengaruhi kinerja akademis dan kualitas hidup mahasiswa (Diehl dkk., 2018).

Kepuasan hidup merupakan hal yang erat kaitannya dengan kesehatan mental, karena kepuasan hidup adalah indikator utama dari kesehatan mental itu sendiri. Menurut Proctor Kepuasan hidup adalah indikator utama dari kesehatan mental yang memiliki korelasi positif dengan beragam hasil positif pada level pribadi, psikologis, perilaku, sosial, interaksi dengan orang lain, dan pengenalan diri sendiri (Proctor dkk., 2017). Dengan permasalahan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa menurunnya kepuasan hidup sangatlah membahayakan bagi mahasiswa, menurut Hurlock, tingkat kepuasan hidup yang rendah dapat berpotensi mengalami hambatan-hambatan dalam menunjukkan kemampuan sebenarnya yang ada dalam diri individu untuk melakukan sesuatu. Hal ini dapat berujung pada perasaan tidak puas akan diri dan sulit untuk berkembang serta perasaan sulit untuk merasa bahagia dan berdampak pada permasalahan dalam penyesuaian diri dan sosial (Raharjo & Sumargi, 2018).

Menurut Diener kepuasan hidup individu bersifat subjektif dan terjadi ketika individu menilai kehidupannya saat ini dengan kehidupan yang ia jadikan sebagai standar ideal (Sirajuddin dkk., 2023). Adanya internet sangatlah berpengaruh terhadap penilaian individu akan standar ideal kehidupan, karena dengan internet individu dapat banyak mengamati kehidupan-kehidupan orang lain yang mana akhirnya membuat standar ideal akan kehidupan menjadi tinggi. Menurut Choi dan Kim (2020) perbandingan keatas atau perbandingan sosial yang dilakukan dengan melihat hidup orang lain yang berada di atasnya dapat berefek negatif yang mana dapat menurunkan kepuasan hidupnya (Sirajuddin dkk., 2023).

Berdasarkan pemaparan diatas maka dilakukan wawancara dengan 10 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mengenai topik yang akan diteliti. Wawancara dengan responden 1 dan 2 dengan inisial SR dan RL dilakukan hari

Selasa tanggal 28 November 2023 pada waktu yang berbeda, responden merupakan mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Responden 1 yaitu SR mengatakan bahwa ia masih kurang puas dengan hidupnya karena masih banyak hal yang belum bisa ia dapatkan saat ini. Dalam hal terkait harga diri, SR merasa masih belum memiliki harga diri yang cukup stabil karena seringkali terpengaruh dengan ucapan orang lain terkait dengan kondisi fisik serta pencapaiannya saat ini. Sedangkan dalam hal terkait kesepian, SR mengakui bahwa tentunya ia seringkali merasa kesepian, seperti ketika ia pulang kerumah walau ia merasa hubungan dengan keluarganya baik-baik saja perasaan kesepian itu seringkali muncul ketika ia sedang dirumah dan tidak bersama-sama dengan teman.

Responden 2 yaitu RL, mengatakan bahwa ia merasa kurang puas dengan hidupnya saat ini, karena saat ini ia merasa terlalu terkekang dengan orang tuanya, RL juga mengatakan bahwa sepertinya rasa kurang harga diri dan kesepian yang ia rasakan kemungkinan pengaruh dari perasaan dan pengalaman pada masa lalunya, selain pengaruh dari keluarga sebelumnya RL memiliki orang yang ia percaya, namun orang tersebut sudah tidak ada dan saat ini RL merasa tidak bisa benar-benar terbuka dengan orang lain, menurut RL perasaan kesepian yang ia rasakan mungkin berasal dari ketidakmampuannya dalam memberikan rasa benar-benar percaya kepada orang lain yang mungkin juga muncul karena pengalaman masa lalunya sehingga ia sulit untuk terbuka baik dengan orang tuanya maupun dengan teman-teman dekatnya, karena hal tersebut RL sering merasa kesepian dan perasaan akan keberhargaan dirinya pun ikut menurun karena ia merasa jadi kurang berharga bagi orang-orang disekitarnya.

Wawancara selanjutnya dengan 4 responden dengan inisial AN, ZL, HN dan FN yang dilakukan hari Rabu tanggal 29 November 2023 pada waktu yang berbeda, responden merupakan mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Responden 3 yaitu AN menyatakan bahwa ia merasa belum puas untuk kehidupan saat ini karena menurutnya, perasaan puas terhadap hidup itu memiliki banyak aspek yang harus dicapainya, sedangkan saat ini ialah masa dimana ia masih berproses dalam menggapai kepuasan hidupnya. AN mengatakan bahwa jika terkait dengan harga diri untuk saat ini ia masih kurang puas dan menurutnya hal itu wajar saja dan

untuk saat ini AN lebih memilih untuk bersyukur atas apa yang ia miliki. Dalam hal terkait kesepian AN merasa cukup, karena saat ini AN sudah berusaha masuk ke berbagai lingkungan sosial dan AN juga sudah bisa menilai situasi dimana tempat yang cocok untuknya bersosialisasi untuk meminimalisir perasaan kesepian akan keinginan diterima tersebut.

Pada responden 4 yaitu ZL mengatakan bahwa ia belum merasa puas akan kehidupan, karena ia merasa saat ini memang masanya untuk banyak belajar seperti kuliah dan melakukan aktivitas yang sekiranya bisa ia jadikan pengalaman untuk bekerja nantinya. Sedangkan dalam hal terkait dengan harga diri ZL merasa walau banyak hal yang ia tidak mampu namun ia merasa cukup dengan dirinya dan lingkungannya saat ini, jadi ia tidak terlalu memikirkan akan hal tersebut. Saat merasa kesepian pun ZL biasanya lebih mengalihkan perasaannya dengan melakukan hal yang disukainya walau menurutnya perasaan kesepian akan datang kembali karena yang ia lakukan hanyalah untuk menghilangkan rasa kesepian sementara. ZL juga mengatakan bahwa ia tidak terlalu memikirkan mengenai keterikatan dengan lingkungan sosial, ia merasa dirinya mampu saja untuk bergabung dalam lingkungan sosial namun ia lebih memilih untuk bersama dengan orang-orang yang membuatnya nyaman saja.

Pada responden 5 yaitu HN yang menyatakan bahwa saat ini ia sudah cukup puas dengan kehidupannya karena menurutnya, ia hidup dengan berusaha untuk menikmati saat ini dan rencana masa depan akan ia jalani perlahan, dalam hal terkait harga diri menurut HN pun ia sudah memiliki harga diri yang cukup baik, menurutnya ia tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain karena hal itu tidak seharusnya, HN lebih suka membandingkan dirinya saat ini dengan dirinya dimasa lalu. Menurut HN, ia pun sudah cukup terampil dalam hal bersosial, HN merasa mampu berkomunikasi dengan orang lain dengan baik. HN juga menjadikan komentar orang lain sebagai evaluasi untuk dirinya menjadi lebih baik, kemudian dalam hal terkait kesepian HN merasa bahwa kesepian yang muncul hanyalah karena faktor kurangnya kesibukan, saat perasaan kesepian itu muncul HN akan mulai evaluasi penyebabnya dan memilih untuk mengalihkannya dengan mencari ker



kesibukan. Kemudian HN menyadari setelahnya bahwa sebenarnya keadaan dirinya sudah cukup baik.

Pada responden 6 yaitu FN, ia menyatakan bahwa belum cukup puas dengan kehidupan saat ini karena menurutnya, saat ini ia masih dalam masa mempersiapkan hal-hal yang menjadi faktor kepuasan hidupnya di masa depan. Kemudian dalam hal terkait harga diri, FN merasa bahwa setidaknya ia sudah berusaha untuk menaikkan harga dirinya dengan melihat kehidupannya di masa lalu yang bisa dikatakan sangat berbeda dengan dirinya di masa sekarang. FN sering membandingkan dirinya di masa saat ini dan dirinya di masa lalu seperti apa yang menurutnya sudah ia capai. FN juga selalu melihat kedepan dengan melakukan yang terbaik yang ia bisa untuk saat ini, walau ia tidak tahu apa yang ia lakukan termasuk pencapaian atau bukan namun ia jadi merasa cukup percaya akan kemampuan yang ia miliki setelah melakukan banyak kegiatan, seperti volunteer menjadi konselor dan sebagainya. Dalam hal terkait kesepian, FN masih sering merasakannya dan jika rasa kesepian itu datang FN biasanya masih meratapi perasaan tersebut dan membiarkan perasaan itu datang dengan memberi dirinya sendiri waktu untuk pulih dari rasa kesepian tersebut.

Wawancara yang dilakukan hari kamis tanggal 30 November 2023 dengan responden 7 yaitu NM yang merupakan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi jurusan Manajemen. Menurut NM dalam hal terkait kepuasan hidup, ia merasa belum puas karena masih banyak hal yang ingin dicapainya, walau untuk saat ini ia ingin menerima hal yang sudah ada dan bersyukur dengan apa yang dimilikinya. Sedangkan dalam hal terkait harga diri NM merasa masih kurang karena ia masih sering merasa menyalahkan diri atas apa yang terjadi, namun NM menekankan bahwa ia harus selalu bersyukur walau ia masih cukup sering memikirkan komentar orang lain akan dirinya. Dalam hal terkait kesepian, NM merasa bahwa dirinya cukup kesepian karena lingkungannya yang sekarang tidak sama seperti sebelumnya, NM merasa bahwa di lingkungannya yang sekarang ia cukup kesulitan dengan orang lain karena ia sering terpikirkan akan membuat masalah dengan orang lain, seperti salah bicara sehingga ia merasa menyesal dan berpikir berlebihan akan dirinya.

Wawancara terakhir dilakukan hari Sabtu tanggal 9 Desember 2023 dengan 3 orang responden yaitu SA, SW dan HY pada waktu yang berbeda, responden

merupakan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Responden 8 SA dari jurusan ilmu komunikasi, responden 9 yaitu SW dan responden 10 yaitu HY dari jurusan sastra inggris. Responden 8 yaitu SA mengatakan bahwa ia sangat belum puas terhadap kehidupannya saat ini, ia merasa sedang dalam masa-masa sulitnya dan berupaya untuk mencapai kepuasan hidup dimasa depan, SA merasa sangat kesulitan dalam menjalani tugas-tugasnya pada masa ini yang merupakan semester akhir, walau begitu SA berusaha tetap melakukan yang terbaik yang ia bisa saat ini. Dalam hal harga diri SA merasa cukup baik dari dirinya yang sebelumnya, SA juga sudah mengembangkan kemampuannya dalam hal merias wajah, meningkatkan pengetahuan agar ia dapat bersosialisasi dengan baik walau tentunya ia masih memiliki masalah terkait harga dirinya namun ia berusaha untuk memperlihatkan pada orang lain ia memiliki harga diri yang tinggi. Sedangkan dalam hal terkait kesepian SA masih sering merasakannya namun ia tidak terlalu menghiraukannya karena menurutnya ia bisa melakukan banyak hal untuk meredakan perasaan kesepiannya seperti membuat hubungan parasosial walau ia mengatakan bahwa sebenarnya perasaan kesepian itu tidak pernah ia tangani dengan benar dan saat ini ia lebih memilih untuk mengalihkannya.

Pada responden 9 yaitu SW, ia menyatakan bahwa ia belum puas dengan hidupnya karena ia belum lulus kuliah, SW juga mengatakan bahwa tugasnya sebagai mahasiswa akhir pun cukup membebani dan saat ini SW sangat ingin bekerja setidaknya melakukan kerja *part-time* (setengah hari) karena menurutnya saat lulus pun tidak akan mudah dalam mencari pekerjaan karena kebanyakan pekerjaan pasti membutuhkan pengalaman. Dalam hal terkait harga diri, SW merasa untuk saat ini ia belum memiliki pencapaian apapun yang bisa ia banggakan namun SW merasa cukup dengan dirinya saat ini walaupun dalam hal terkait sosialisasi ia masih cukup kesulitan namun ia pun tidak terlalu tertarik untuk memperluasnya karena sudah merasa cukup dengan beberapa orang yang ia sudah bersamanya saat ini. Dalam hal terkait kesepian, SW mengatakan bahwa ia sangat sering merasakannya. Menurutnya perasaan ini muncul karena ia tidak terlalu tertarik dalam memperluas lingkungan sosialnya namun SW mengatasi hal tersebut dengan memainkan game online “Mobile Legend” dan bersosialisasi di dunia game online tersebut, Menurut SW

walau hal tersebut tidak benar-benar mengatasi rasa kesepian yang ia rasakan namun ia hanya melakukannya dan menikmati apa yang dapat ia lakukan saat ini.

Pada responden 10 yaitu HY, ia menyatakan bahwa kehidupannya saat ini masih jauh dari kata puas selain kesulitan karena saat ini ia merupakan mahasiswa akhir, HY juga berfokus untuk mencari pekerjaan karena saat ini ia merasa sangat membutuhkannya. HY mengatakan bahwa sangat sulit mencari pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya, setidaknya HY ingin melakukan pekerjaan yang ia rasa mampu dilakukan dan akan bersungguh-sungguh walau begitu HY hanya menjalani kesehariannya dengan melakukan apa yang ia bisa untuk saat ini. Dalam hal harga diri, HY merasa memiliki harga diri yang cukup seperti jika dikaitkan dengan fisik ia merasa fisiknya sudah cukup walau sedikit bermasalah pada berat badan yang terlalu ringan jika dilihat dari umurnya, selain itu dalam bersosialisasi HY pun tidak memiliki keinginan untuk aktif, HY mengatakan bahwa setidaknya ia sudah cukup menjadi warga negara maupun mahasiswa yang baik dengan tidak melanggar aturan. Dalam hal terkait kesepian HY mengatakan bahwa ia sering merasakan hal itu namun tidak terlalu ia hiraukan karena banyak hal yang bisa ia lakukan seperti pekerjaan rumah dan pekerjaannya menjadi mahasiswa.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi untuk keperluan *pre-eliminary*, kebanyakan dari responden atau sebanyak 9 dari 10 responden merasa belum puas akan kehidupannya saat ini, kebanyakan responden juga merasa bahwa saat ini ialah masa untuk berusaha menggapai kepuasan hidup dimasa mendatang. Kebanyakan responden juga memiliki kesamaan yaitu cenderung membuka medsos untuk menghilangkan rasa bosan dan kesepian. Ada juga responden yang membuka game online untuk mengatasi perasaan itu. Berbagai macam pandangan responden yang merupakan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi membuat peneliti tertarik untuk meneliti variabel kepuasan hidup di universitas tersebut.

Sosusa dan Lyubomirsky (2001) menyatakan kepuasan hidup berkaitan dengan cara individu itu menerima dan mencapai keinginannya dalam kehidupan secara menyeluruh. Secara umum, ini mencerminkan sejauh mana individu merasa puas dengan pencapaian dan kondisi hidupnya. Kepuasan hidup diukur secara kognitif

oleh individu terhadap dirinya sendiri, dan sifatnya subjektif sehingga membuatnya sulit untuk didefinisikan secara pasti (Relawanty, 2018). Salah satu hal yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup ialah harga diri, menurut Kernis, dkk. Dalam Baron & Byrne (2004) ketidakstabilan harga diri berpengaruh terhadap konsep diri yang dimiliki individu, konsep diri yang rendah pada individu tersebut akan menimbulkan keraguan terhadap diri individu dalam usaha untuk meraih tujuannya, sehingga akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup yang dirasakannya (Sirajuddin dkk., 2023).

Faktor lain yang berhubungan dengan kepuasan hidup adalah kesepian. Perlman dan Peplau (Yıldız & Karadaş, 2017) menggambarkan kesepian sebagai tekanan psikologis subjektif yang muncul ketika seseorang mengalami ketidakmampuan dalam kualitas dan kuantitas jaringan sosialnya. Kesepian dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyedihkan, serta dapat menjadi ancaman bagi kesehatan mental individu jika terus dialami dalam jangka waktu yang lama. Jaleel (2020) juga mengatakan hal yang serupa yaitu “Kesepian merupakan salah satu indikator penting dan faktor kerentanan untuk kepuasan hidup” (Jaleel, 2020). Menurut Myers (Cahyadi, 2019) perasaan kesepian yang sudah sangat fatal dapat membuat individu seakan terjebak pada perasaan-perasaan gagal dalam kognisi sosial dan perilaku sosialnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Çivitci (Sutanto & Suwartono, 2021) yang mana remaja yang merasakan kesepian cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, sementara remaja yang tidak merasa kesepian memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Kepuasan hidup merupakan komponen yang cukup penting bagi setiap individu, menurut Hurlock (Wahyuni & Maulida, 2019) kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati berbagai momen yang dialami dalam kehidupan dengan perasaan gembira. Kemampuan tersebut berkorelasi dengan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai macam masalah dalam kehidupan serta memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup individu tersebut. Selain itu, menurut Erdogan dkk. individu yang merasa puas dengan hidupnya memiliki keunggulan dalam hal pencapaian di tempat kerja dapat dikatakan juga bahwa kepuasan hidup yang tinggi terkait dengan kinerja

pekerjaan yang lebih unggul, kemajuan karier yang lebih lancar, kepuasan kerja yang lebih besar, komitmen yang lebih tinggi terhadap organisasi, dan kecenderungan yang lebih rendah untuk berpindah pekerjaan (Antaramian, 2017). Karenanya penelitian terkait kepuasan hidup cukup menarik untuk diteliti umunya dikalangan mahasiswa sebagai dewasa awal dan bagian dari generasi z.

Penelitian terkait kepuasan hidup yang sudah diteliti sebelumnya oleh Ling dan Ee pada taun 2023 dengan judul “*Self-esteem and Life Satisfaction among University Students*” dimana meneliti tentang harga diri yang merupakan sebuah pandangan akan pencapaian yang dimiliki oleh individu menjadi penentu utama akan nilai dari individu itu sendiri serta dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya termasuk perasaan puas terhadap kehidupannya. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa psikologi di Universitas Sabah yang berada di Malaysia, partisipan dalam peneliatina ini ialah 243 mahasiswa psikologi dari universitas tersebut. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan kepuasan hidup mahasiswa psikologi Universitas Sabah. Artinya semakin tinggi harga diri mahasiswa maka akan meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa (Ling & Ee, 2023).

Kemudian penelitian terkait kepuasan hidup yang sudah diteliti sebelumnya oleh Yıldız, M. A., & Karadaş, C. pada tahun 2017 dengan judul “*Multiple Mediation of Self-Esteem and Perceived Social Support in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction*”. Partisipan dalam penelitian ini ialah 398 Mahasiswa, dengan 289 perempuan dan 109 laki-laki. Dalam penelitian dijelaskan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup (Yıldız & Karadaş, 2017).

Berdasarkan fenomena mengenai kepuasan hidup mahasiswa peneliti tertarik untuk meneliti kepuasan hidup pada mahasiswa sehingga peneliti menemukan bahwa harga diri dan kesepian merupakan hal yang menjadi faktor kepuasan hidup. Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat mendukung fenomena yang telah dipaparkan peneliti sebelumnya. Berdasarkan studi literatur yang telah dijelaskan bahwa harga diri dan kesepian memiliki hubungan dan pengaruh terhadap kespuasan hidup

sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Harga diri dan Kesenian terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar permasalahan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran harga diri, kesepian dan kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal?
2. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal?
4. Apakah terdapat pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal?
5. Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran tentang harga diri, kesepian dan kepuasan hidup mahasiswa sebagai dewasa awal.
2. Mengetahui hubungan antara harga diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal.
3. Mengetahui hubungan antara kesepian dengan kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal.
4. Mengetahui pengaruh dari harga diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal.
5. Mengetahui pengaruh dari kesepian terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa sebagai dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini mampu bermanfaat sebagai sumber pendukung dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai pengaruh harga diri dan

keseharian terhadap kepuasan hidup, serta dapat menjadi ide maupun saran untuk perkembangan dan wawasan dalam penelitian selanjutnya baik dalam ranah psikologi, sosial, dan Pendidikan.

## **2. Manfaat Praktis**

Manfaat secara praktis dari penelitian ini adalah, mahasiswa dapat mengetahui pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup, sehingga mahasiswa dapat mencapai kepuasan hidup sehingga tidak mengalami depresi dalam menghadapi tekanan. Selain itu penelitian dapat dijadikan landasan bagi penelitian selanjutnya sebagai informasi dan pemahaman terhadap mahasiswa mengenai pengaruh harga diri dan keseharian terhadap kepuasan hidup.

