

HUBUNGAN ANTARA PERBANDINGAN SOSIAL DAN KEPUASAN HIDUP PADA REMAJA

Nopiaty Arifin*

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
nopiatyarifin@gmail.com

Basti

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
basti@unm.ac.id

Faradillah Firdaus

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
faradillah@unm.ac.id

ABSTRACT

Adolescence often do social comparisons with other individuals in their development process. Social comparison will make adolescents feel dissatisfied with the life they are experiencing at the time. This study aimed to determine whether there is a relationship between social comparison and life satisfaction in adolescence. The subjects of this study were 251 adolescents. The sampling technique used in this study is accidental sampling. The measuring instrument used is the social comparison scale and life satisfaction scale. This study used Rank Spearman correlation analysis techniques. The results showed that there was a negative relationship between social comparison and life satisfaction in adolescence ($r = -0,196$, $p = 0,002$). This study illustrates that the higher level of social comparison, the lower tendency of life satisfaction in adolescents.

Keywords: *Adolescence, life satisfaction, social comparison.*

ABSTRAK

Remaja sering kali melakukan perbandingan sosial dengan individu lain dalam proses perkembangan mereka. Perbandingan sosial akan membuat remaja merasa tidak puas terhadap kehidupan yang dialami saat ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 251 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala perbandingan sosial dan kepuasan hidup remaja. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa besarnya kekuatan hubungan antara variabel adalah $r = -0,196$ dan nilai signikansi $p = 0,002$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Semakin tinggi perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup pada remaja.

Kata kunci: *Kepuasan hidup, perbandingan sosial, remaja.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang mendukung pembentukan sikap, nilai, dan minat yang baru. Masa remaja juga dinilai sebagai tahap *storm and stress*, yaitu remaja akan menemui banyak masalah, tuntutan dan tekanan dalam hidupnya (Mazaya & Supradewi, 2011). Memasuki masa remaja yaitu masa yang paling rentan dalam tahap perkembangan, dimana remaja sangat mudah untuk merasakan gejala emosi yang dialaminya, salah satunya yaitu kecemasan. Sebagian besar remaja mengalami kecemasan dan perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam hal ini terdapat kecenderungan rendahnya tingkat kepuasan hidup yang dialami oleh remaja (Ramandani, 2014).

Tricahyani dan Widiasavitri (2016) mengemukakan bahwa rendahnya tingkat kepuasan hidup pada remaja disebabkan karena pada saat individu memasuki usia remaja, individu akan mengembangkan pikiran-pikiran baru, belum dapat mengontrol emosinya sendiri, sering merasa ragu-ragu, tidak stabil, rendah diri dan cepat merasa kecewa.

Amat & Mahmud (2009) menjelaskan bahwa penilaian individu terhadap tingkat kepuasan hidupnya mencakup berbagai aspek kehidupannya, seperti kepuasan terhadap kondisi kesehatan, hubungan interpersonal dan kepuasan terhadap prestasi. Pada umumnya, masa remaja merupakan masa untuk berprestasi, para remaja akan menyadari bahwa pada usianya mereka dituntut untuk menghadapi kehidupan yang penuh dengan persaingan (Prabadewi & Widiasavitri, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Jones (2001) dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui seberapa besar keinginan atau motivasi remaja yang paling sering melakukan perbandingan sosial, antara sosok yang dijadikan *role model* dan teman sebaya. Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi diri sehingga dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap dirinya. Perbandingan sosial merupakan salah satu sumber untuk mengetahui informasi tentang diri sendiri. Informasi ini dibutuhkan oleh seseorang untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan diri dengan individu lain.

Taylor, Peplau, dan Sears (2009) menjelaskan tujuan remaja membandingkan dirinya adalah untuk mengevaluasi diri, menonjolkan diri, dan meningkatkan potensi diri. Namun perbandingan sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif jika orientasi perbandingan sosial individu cukup besar atau intensitasnya tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan White, Langer, Yariv, dan Welch (2006) menjelaskan bahwa seringnya melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan emosi negatif. Gibbons dan Buunk (1999) juga menjelaskan bahwa kecenderungan untuk terus terlibat dengan perbandingan sosial dalam mencari informasi dapat menyebabkan depresi.

Individu cenderung dipengaruhi oleh standar ideal yang berlaku dalam lingkungannya. Ketika individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain mengenai kemampuannya, akan memengaruhi kepuasan hidupnya. Oleh karena perbandingan yang dilakukannya tersebut memberikan informasi yang dapat menimbulkan rasa kompetisi atau persaingan dalam dirinya sendiri hingga menjadi sebuah tekanan bagi orang tersebut dan menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang dapat mengurangi kenikmatan serta rasa puas dalam hidupnya. Civitzi & Civitzi (2015) menjelaskan bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial secara negatif dapat mengalami emosi negatif, seperti ketidakpuasan, kesedihan, dan kecemasan.

Berdasarkan data awal yang dilakukan terhadap 163 responden berusia remaja di Kota Makassar dengan rentang usia 15- 20 tahun menunjukkan bahwa mayoritas remaja merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Persentase responden yang menyatakan bahwa merasa tidak puas sehingga ingin mengubah hidupnya yakni sebanyak 84,7%, merasa kecewa apabila keinginan tidak sesuai dengan kenyataan sebanyak 80,4 % dan menganggap hidupnya belum mendekati ideal sebanyak 58,3 %. Selain itu peneliti juga mengambil data awal untuk melihat tingkat perbandingan sosial pada remaja, sebanyak 58, 3%, menyatakan bahwa apabila individu ingin mengetahui seberapa baik dalam mengerjakan sesuatu mereka akan membandingkan terlebih dahulu dengan orang lain. Sebanyak 61,3% menyatakan bahwa selalu membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Selain itu berdasarkan data awal remaja dengan rentang usia 15-20 tahun menunjukkan bahwa mereka membandingkan diri lebih kepada prestasi akademik sebanyak 44,8%, terkait dengan gaya hidup sebanyak 17,8%, keluarga sebanyak 14, 7%, penampilan fisik sebanyak 10,4%, serta ekonomi dan pekerjaan berada di persentase yang sama yakni sebanyak 6,1%.

Berdasarkan uraian dan data awal di atas maka perlu untuk meneliti secara empirik apakah ada hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja di kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di kota Makassar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan accidental sampling. Sampel dalam penelitian ini, yaitu 251 remaja. Penelitian ini menggunakan skala psikologi model Likert.

Instrumen skala kepuasan hidup di adaptasi dari penelitian Tenis (2018) berdasarkan aspek (Huebner, 2004) yang terdiri dari 30 aitem yaitu, kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap pertemanan, kepuasan terhadap pendidikan atau sekolah, kepuasan terhadap lingkungan, kepuasan terhadap diri sendiri. Hasil validasi isi skala kepuasan hidup menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan esensial, bergerak mulai dari 0,67 sampai 0,75. Daya diskriminasi aitem dari 30 terdapat 1 aitem yang gugur, sehingga tersisa 29 aitem yang valid dan bergerak dari 0,307 sampai dengan 0,742.

Instrumen skala perbandingan sosial di adaptasi dari penelitian Amelia (2019) berdasarkan aspek (Festinger, 1954) yang terdiri dari 11 aitem yaitu, pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*). Hasil validasi isi skala perbandingan sosial menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan esensial, bergerak mulai 0,67 sampai 0,75. Daya diskriminasi aitem dari 11 terdapat 1 aitem yang gugur, sehingga tersisa 10 aitem yang valid dan bergerak dari 0,269 sampai dengan 0,651.

Reliabilitas skala kepuasan hidup menggunakan 29 aitem memperoleh nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,944. Reliabilitas skala perbandingan sosial menggunakan 10 aitem memperoleh nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,767.0,1.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan ialah korelasi *Rank Spearman*. Analisis korelasi *Rank Spearman* diolah dengan bantuan program *SPSS 24.0 for Windows*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Mean	Persentase (%)
1	Laki-Laki	83	16,6	33,1%
2	Perempuan	168	16,5	66,9%
Total		251		100%

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari 251 remaja yang terdiri dari 83 (33,1%) remaja berjenis kelamin laki-laki dan 168 (66,9%) remaja berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Deskripsi subjek berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	15 Tahun	61	24%
2	16 Tahun	50	20%
3	17 Tahun	67	27%
4	18 Tahun	73	29%
Total		251	100

Pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari 251 remaja yang terdiri dari 61 (24%) remaja berusia 15 tahun, 50 (20%) remaja berusia 16 tahun, 67 (27%) remaja berusia 17 tahun, dan 73 (29%) remaja berusia 18 tahun.

Tabel 3. Tabel deskriptif

Variabel	Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Perbandingan Sosial	20	48	39,51	3,92
Kepuasan Hidup	50	139	104,03	18,36

Skala perbandingan sosial berjumlah 10 aitem dengan rentang skor 1 sampai dengan 5. Tabel 3 menunjukkan bahwa *mean* dari skala perbandingan sosial adalah 39,51 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,92. Data menunjukkan bahwa skor minimum sebesar 20 dan maksimum sebesar 48. Skala kepuasan hidup 29 aitem dengan rentang skor 1 sampai dengan 5. Nilai mean dari skala kepuasan hidup adalah 104,03 dengan nilai standar deviasi sebesar 18,36. Data menunjukkan bahwa skor minimum sebesar 50 dan maksimum sebesar 139.

Tabel 4. Kategorisasi dan Interpretasi Skor Perbandingan Sosial

Kategorisasi	Interval	F	%	Ket
$x < (\mu - 1,0\sigma)$	$43 \leq x$	63	25,1	Tinggi
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$36 \leq x < 42$	170	67,7%	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$x < 35$	18	7,2%	Rendah
Total		251	100%	

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 63 subjek (25,1) berada di kategori tinggi, sebanyak 170 subjek (67,7%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 18 subjek (7,2%) berada di kategori rendah. Hasil presentase dari total keseluruhan menunjukkan bahwa responden penelitian cenderung berada pada perbandingan sosial kategori sedang.

Tabel 5. *Kategorisasi dan Interpretasi Skor Kepuasan Hidup Remaja*

Kategorisasi	Interval	<i>F</i>	%	Ket
$x < (\mu - 1,0\sigma)$	$122 \leq x$	37	14,7%	Tinggi
$(\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$	$86 \leq x < 121$	175	69,7%	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq x$	$x < 85$	39	15,5%	Rendah
Total		251	100%	

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat 37 subjek (14,7%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 175 subjek (69,7%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 39 subjek (15,5%) berada pada kategori rendah. Hasil persentase dari total keseluruhan menunjukkan bahwa responden penelitian cenderung berada pada kepuasan hidup kategori sedang.

Tabel 6. *Hasil uji hipotesis*

Variabel	<i>r</i>	p-value	Ket
Kepuasan hidup	-0,196	0,002	
Perbandingan sosial		($p < 0,01$)	Signifikan

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara perbandingan dan kepuasan hidup adalah $r = -0,196$ dengan nilai signifikansi yang diperoleh menunjukkan angka 0,002 ($p = 0,000$). Nilai signifikansi (p) yang diperoleh $p < 0,01$ maka hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada remaja. Taylor, Peplau, dan Sears (2009) menjelaskan bahwa tujuan remaja membandingkan dirinya adalah untuk mengevaluasi diri, menonjolkan diri, dan meningkatkan potensi diri. Namun perbandingan sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif jika orientasi perbandingan sosial individu cukup besar atau intensitasnya tinggi. Seringnya melakukan perbandingan sosial dapat menimbulkan perasaan iri, perasaan bersalah, penyesalan, dan emosi negatif (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). Miao dkk (2015) mengatakan bahwa ketika individu menyadari kemampuan yang dimiliki lebih tinggi daripada orang lain, mereka tidak berusaha banyak untuk berubah. Namun, ketika individu menemukan bahwa kemampuan yang dimiliki lebih rendah daripada individu lain, mereka akan menunjukkan rasa frustrasi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di kota Makassar belum mencapai kepuasan hidup yang tinggi. Tricahyani dan Wideasavitri (2016) menjelaskan bahwa rendahnya tingkat kepuasan hidup pada remaja disebabkan karena pada saat individu memasuki

usia remaja, individu akan mengembangkan pikiran-pikiran baru, belum dapat mengontrol emosinya sendiri, sering merasa ragu-ragu, tidak stabil, rendah diri dan cepat merasa kecewa.

Adapun data yang diperoleh dilapangan ditemukan bahwa remaja cenderung tidak puas dalam lingkungan sekolah. Kondisi yang melatar belakangi ketidakpuasan remaja di sekolah, yaitu kurangnya interaksi sosial dan tidak dapat bekerja dengan baik dengan teman disekolah. Sartika, Said, & Ibrahim (2013) mengemukakan bahwa remaja tidak dapat bekerja sama dalam kegiatan sekolah karena remaja lebih suka menyendiri daripada berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah. Hal ini diduga bahwa remaja tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang interaksi sosial dengan teman dalam melakukan kegiatan di sekolah sehingga dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap lingkungan sekolah.

Hasil uji hipotesis memperlihatkan bahwa jika hubungan perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja memiliki korelasi yang negatif dengan nilai $r = -0,196$ p-value 0,002 ($p < 0,01$) dan dinyatakan signifikan. korelasi yang negatif memiliki arti semakin tinggi perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup pada remaja di Kota Makassar.

Evaluasi diri yang tepat akan cenderung mengarah kepada kepuasan, sementara keyakinan yang tidak tepat atau penilaian kemampuan yang tidak akurat akan mengarah kepada konsekuensi yang tidak menyenangkan (Fakhri, 2017). Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan adanya ketidakpuasan hidup pada remaja adalah hubungan sosial. Jones (2001) mengemukakan bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh individu yang melakukan hubungan sosial, kepuasan hidup yang rendah disebabkan karena seringnya individu melakukan perbandingan sosial dengan individu lainnya.

Perbandingan sosial merupakan perbandingan diri dengan individu lain untuk mengevaluasi dan membentuk diri. Perbandingan sosial juga dilakukan oleh individu entah itu dia melihat orang lain yang lebih dari dirinya maupun tidak lebih dari dirinya, keduanya akan memengaruhi kepuasan hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 251 remaja, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kepuasan hidup pada remaja. Semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah kepuasan hidup pada remaja. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk lebih mendalami faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup dan dengan populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34 (2), 49-65.
- Amelia, G., A. (2019). Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan instagram. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Civitzi, N., & Civitzi, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness, and life satisfaction in undergraduate students. *social and behavioral science*. (205), 516-523.
- Fakhri, N. (2017). Konsep peran dan implikasi teori perbandingan social. *Jurnal Psikologi Talenta*. Vol (3)1.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*.

- 7 (2), 117–140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1), 129– 142.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research Series*, 3–33.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Journal of Social*, 45 (9–10), 645–664.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi* 6, 110.
- Miao, H., Li, Z., Yang, Y., Guo, C. (2018). Social comparison orientation and social adaptation among young Chinese adolescents: the mediating role of academic self-concept. *Front Psychol.* Vol (9) 1067.
- Prabadewi, K. D., & Widiyasavitri, P. N. (2014). Hubungan konsep diri akademik dengan motivasi berprestasi pada remaja awal yang tinggal di panti asuhan di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1 (2), 261-270.
- Ramandani, M. R. (2014). Hubungan antara tekanan teman sebaya negatif (negative peer pressure) dengan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) pada remaja awal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak jilid 1 edisi kesebelas*. Jakarta: PT. Erlangga.
- Sartika, W., Said, A., Ibrahim, I. (2013). Masalah-masalah interaksi sosial siswa dengan teman sebaya di sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol 2(1). 141-145.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial (edisi kedua belas)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tenis, R., R., P. (2018). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan subjective wellbeing pada remaja. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Tricahyani, I. A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (3), 542-550.
- White, J. B., Langer, E.J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1), 36-44.