

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik di perguruan tinggi, yang memiliki rentang usia 18 hingga 25 tahun. Banyak individu yang meyakini bila menjadi mahasiswa merupakan masa-masa terbaik dalam kehidupan mereka, salah satu alasannya karena mahasiswa dianggap sebagai individu yang sudah lebih dewasa, sehingga diharapkan masukan, kritik, batasan, dan aturan-aturan dari orang tua akan semakin berkurang, individu akan diberikan kebebasan untuk membuat pilihan dan keputusannya sendiri. Selama di perguruan tinggi, mahasiswa juga memiliki kesempatan untuk memperoleh informasi dan pengalaman yang baru, yang dapat diperoleh tidak hanya dari kegiatan akademis saja, tetapi juga non-akademis, seperti hubungan pertemanan dengan teman sebaya (Arnett, 2013).

Ketika di perguruan tinggi, mahasiswa akan lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan teman sebaya, ketergantungan pada orang tua akan semakin berkurang dan peran teman sebaya akan menjadi lebih besar dalam keseharian mahasiswa. Bagi mahasiswa, teman sebaya dapat diandalkan untuk memberikan dukungan sosial, karena semakin banyak mahasiswa yang tinggal terpisah dari orang tua dan juga sebagai salah satu usaha untuk mengurangi ketergantungan terhadap orang tua (Arnett, 2012). Bergaul dengan teman sebaya selama di perguruan tinggi juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh dan merasakan pengalaman yang baru. Teman sebaya dapat membuat mahasiswa merasa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tuntutan selama menjadi mahasiswa.

Meskipun dianggap menyenangkan, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dan merasa kurang bahagia selama di perguruan tinggi. Menurut hasil survey yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2012 ditemukan bahwa, banyak mahasiswa yang merasa sedih, kurang percaya diri, bahkan beberapa mahasiswa tertekan dengan banyaknya hal yang harus dilakukan, dan merasa kelelahan secara mental, beberapa lainnya bahkan ada yang merasa cemas dan merasa putus asa. Menurut David Leibow M.D. dalam artikelnya menyebutkan berdasarkan survey yang dilakukan oleh *American College Health Association*, kegagalan akademis merupakan masalah utama yang membuat mahasiswa merasa tidak bahagia selama di perguruan tinggi, kemudian diikuti dengan masalah keuangan dan relasi sosial yang juga sering menjadi masalah yang menyebabkan mahasiswa merasa kurang bahagia (<https://www.psychologytoday.com>, diakses pada tanggal 16 Maret 2019).

Masalah akademis, merupakan salah satu masalah utama yang sering dirasakan oleh mahasiswa. Selama di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang berbeda dibandingkan saat di sekolah, jadwal perkuliahan di perguruan tinggi cenderung lebih padat dan lebih banyak materi yang harus dipelajari dan dipahami, selain itu tugas-tugas perkuliahan juga membuat mahasiswa harus dapat mengatur waktu mereka antara belajar dan kegiatan lainnya, seperti kegiatan organisasi ataupun meluangkan waktu untuk berteman. Sebagai peserta didik di perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk lebih mandiri dan aktif dalam mencari informasi tambahan tentang materi perkuliahan, mahasiswa tidak lagi hanya menunggu materi perkuliahan yang diberikan oleh dosen, tetapi mahasiswa juga harus aktif mencari referensi lain, untuk menambah informasi dan wawasan mereka.

Ketika memasuki perguruan tinggi, persaingan akademis menjadi semakin terlihat karena jumlah mahasiswa yang lebih banyak dan kelas yang lebih besar (Santrock, 2013). Setiap mahasiswa akan berusaha lebih aktif dan berusaha untuk menyelesaikan tugas mereka dengan harapan akan membantu mereka untuk memperoleh nilai yang lebih baik. Mahasiswa yang menemukan nilai mereka tidak sebaik teman mereka akan merasa kecewa, merasa rendah diri, bahkan beberapa dari mereka akan merasa pesimis dan juga merasa kurang percaya diri. Perasaan yang dihayati oleh mahasiswa diperoleh dari hasil evaluasi diri mahasiswa terhadap hasil belajarnya dengan membandingkan nilai yang diperolehnya dengan temannya.

Evaluasi diri yang diperoleh dengan membandingkan diri dengan orang lain disebut dengan istilah *social comparison*. Menurut Festinger (1954) definisi dari *Social comparison* adalah evaluasi diri yang diperoleh dengan membandingkan *opinion* dan *ability* individu dengan orang lain. Selama di perguruan tinggi, mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari interaksi dengan mahasiswa lainnya, hal ini mendorong mahasiswa untuk melakukan *social comparison*. Setelah melakukan *social comparison*, mahasiswa dapat memperoleh informasi tentang diri mereka sendiri, yang nantinya dapat mempengaruhi penilaian mahasiswa terhadap kepuasan hidup, emosi, ataupun *mood* mereka. Dari hasil survey awal yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”, semuanya merasa bahagia dan bangga dengan diri mereka sendiri, mahasiswa merasa lebih percaya diri dengan kemampuan yang mereka miliki, ketika mahasiswa mengetahui nilai yang mereka peroleh lebih tinggi dari teman mereka. Selain nilai yang diperoleh, mahasiswa juga sering membandingkan penampilan dan gaya hidup mereka dengan teman disekitar mereka.

Persaingan akademis selama di perguruan tinggi, membuat mahasiswa merasa khawatir, cemas, bahkan tertekan karena mereka bisa saja menemukan diri mereka mendapatkan nilai yang tidak sebaik teman mereka, selain itu dengan mendapat nilai yang lebih buruk dari teman mereka, mahasiswa bisa juga merasa rendah diri dan malu serta menilai negatif diri mereka sendiri (Santrock, 2013). Wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas “X”, diperoleh hasil lima orang (50%) mahasiswa mengatakan setelah mengetahui nilai yang diperolehnya tidak sebaik milik temannya, mereka merasa kurang puas dengan diri mereka dan lebih sering merasa iri dan merasa kecewa dengan diri mereka sendiri, empat orang (40%) lainnya mengatakan merasa sedih dan merasa diri mereka tidak sebanding atau setara dengan teman yang mereka bandingkan. Satu orang (10%) mahasiswa mengatakan merasa biasa saja setelah membandingkan dirinya dengan temannya, tetapi terkadang mahasiswa tersebut merasa agak kecewa dan merasa sedikit kurang nyaman dengan temannya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang merasakan kecewa, merasa rendah diri, sedih, bahkan iri ketika mengetahui nilai mereka tidak lebih baik dari teman mereka. Perasaan yang dihayati oleh mahasiswa tersebut termasuk dalam afek negatif. Afek negatif merupakan salah satu bagian dari komponen *subjective well-being*. Dalam *subjective well-being*, komponen afektif terbagi menjadi afek negatif dan afek positif, Afek positif merepresentasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan, sedangkan afek negatif merepresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan. Afek negatif dan afek positif diperoleh individu berdasarkan pengalaman sehari-hari. Komponen lainnya dari *subjective well-being* yaitu komponen kognitif, yang merupakan kepuasan hidup yang dihayati oleh individu. *Subjective well-being* sendiri merupakan evaluasi individu terhadap kehidupan mereka yang meliputi penilaian kognitif dan penilaian afektif (Diener, Lucas, dan Oishi, 2018).

Menurut Diener (2014), individu yang memiliki derajat *subjective well-being* yang tinggi memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya sendiri, merasa puas dengan kehidupannya, optimis, dan lebih sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, akan merasa puas dengan dirinya, lebih sering merasa bahagia, dan memiliki motivasi untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik. Menurut Lyubomirsky (2013), apabila seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, ia pun dapat sukses dimasa depannya dalam berbagai aspek kehidupannya, sehingga sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Selain membandingkan nilai, penampilan, ataupun gaya hidup, mahasiswa juga kerap membandingkan kemampuan mereka dengan mahasiswa lain di sekitarnya. Dari sepuluh orang yang di wawancara, tujuh orang (70%) mahasiswa optimis atau yakin dengan kemampuan mereka sendiri bisa setara atau bahkan lebih baik dari teman mereka. Tiga orang (30%) mahasiswa mengatakan kemampuan mereka sangat jauh tertinggal dari teman mereka, terkadang hal tersebut membuat mereka merasa kurang percaya diri bila mengingat kemampuan teman mereka yang dirasa sangat baik, terkadang hal tersebut membuat mahasiswa menarik diri dari temannya.

Pendapat juga menjadi salah satu hal yang sering dibandingkan oleh mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Dari sepuluh orang mahasiswa, semuanya mengatakan pernah membandingkan pendapat mereka dengan teman mereka, tujuh orang (70%) diantaranya mengatakan komentar atau pendapat dari teman mereka sering memengaruhi keputusan yang mereka buat, terkadang mereka justru lebih percaya dan yakin dengan saran yang diberikan oleh orang lain dibandingkan dengan pendapat mereka sendiri. Tiga orang (30%) diantaranya

mengatakan bila pendapat orang lain tidak terlalu berpengaruh untuk mereka, karena mereka sudah cukup yakin dengan pendapat yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas "X", diketahui bila perbandingan diri yang dilakukan oleh mahasiswa memengaruhi penilaian kognitif maupun afektif mahasiswa. Dari hasil wawancara diketahui bila mahasiswa lebih sering merasakan afek negatif setelah membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama ketika membandingkan diri mereka dengan orang yang lebih baik dari mereka. Setelah membandingkan diri mereka dan menemukan diri mereka tidak lebih baik dari temannya, mahasiswa merasa kecewa, pesimis, kurang percaya diri, sedih, dan iri dengan teman mereka. Sebaliknya, ketika mahasiswa mengetahui diri mereka memiliki nilai yang lebih baik dari temannya, mahasiswa akan merasa puas, bangga, dan bahagia dengan dirinya.

Festinger (1954) menyebutkan bila individu membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tidak lebih baik dari diri mereka (*downward comparison*), membuat individu merasa dirinya lebih baik. Supaya individu dapat merasa bahagia dan merasa puas dengan kehidupannya, disarankan untuk menghindari membandingkan diri mereka kepada orang yang dianggap lebih baik dari diri mereka (*upward comparison*).

Pengalaman yang dirasakan oleh mahasiswa setelah membandingkan diri dengan teman mereka sesuai dengan hasil dari beberapa penelitian lain mengenai *social comparison* yang telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Tandoc, Ferrucci & Duffi (2015) menyebutkan bila membandingkan diri dengan orang lain sering dihubungkan dengan perasaan *inferiority*, cemburu, kecemasan, dan depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Civitci dan Civitci (2015) ditemukan bila mahasiswa yang tidak sering melakukan *social comparison* memiliki kepuasan

hidup yang lebih tinggi, dibandingkan dengan mahasiswa yang sering melakukan *social comparison*.

Beberapa penelitian lain juga menyebutkan, ketika orientasi perbandingan sosial meningkat, *stressfulness* meningkat, menyebabkan kepuasan hidup cenderung menurun (Gibbons & Buunk, 1999; Warren & Rios, 2013; Schneider & Schupp, 2014). Diketahui juga pada individu yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain lebih sering merasakan kesedihan, kecemasan, dan merasa kurang puas dengan diri mereka sendiri (Diener & Fujita, 1997).

Berdasarkan fenomena dan hasil beberapa penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah ada hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian yang dilakukan adalah untuk memperoleh data mengenai hubungan *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1. Kegunaan Teoritis

- Menambah wawasan dan informasi khususnya di bidang kajian Psikologi Positif dan kajian Psikologi Sosial mengenai hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being*.
- Dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan *social comparison* dan *subjective well-being*.

1.4.2. Kegunaan Praktis

- Memberikan informasi kepada pihak Fakultas Psikologi di Universitas “X” bagian kemahasiswaan mengenai gambaran tentang hubungan *social comparison* dan *subjective well-being*. Informasi ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa.

1.5. Kerangka pemikiran

Mahasiswa sebagai individu pada kelompok usia perkembangan dewasa awal berusaha untuk melakukan eksplorasi supaya mahasiswa dapat lebih mengenal kelebihan dan kekurangan diri mereka sendiri. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk memperoleh

informasi tentang diri mereka sendiri adalah dengan melakukan *social comparison*, umumnya *social comparison* dapat terjadi secara spontan dan tanpa disadari oleh individu (Corcoran, Crusius & Mussweiler, 2011). Pada mahasiswa, *social comparison* dapat dilakukan terhadap teman sebaya, karena *social comparison* umum dilakukan terhadap teman sebaya atau orang lain yang dianggap dekat dan memiliki lebih banyak kesamaan dengan diri mereka sendiri (Dijkstra & Buunk, 2018).

Social comparison, adalah proses evaluasi diri individu yang diperoleh dengan membandingkan *opinion* dan *ability* diri dengan orang lain (Festinger, 1954). Individu membandingkan diri dengan orang lain karena individu tidak menemukan standar yang objektif untuk melakukan evaluasi terhadap kehidupan mereka, dengan membandingkan diri dengan orang lain, individu dapat memperoleh informasi mengenai diri mereka sendiri. Perbandingan sosial yang dilakukan oleh mahasiswa memberikan informasi pada mahasiswa bagaimana dirinya sudah sesuai dengan lingkungannya, bagaimana pendapat yang diyakini sudah tepat, atau seberapa baik dirinya dari teman-teman disekitarnya.

Social comparison menurut Festinger (1954) terjadi secara spontan tanpa disadari oleh individu, *social comparison* juga menjadi salah satu cara individu untuk memperoleh kesamaan tertentu dalam kelompok. Selama berada di perguruan tinggi, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan teman sebaya dan hubungan pertemanan menjadi lebih dekat dan saling bergantung (Arnett, 2013). Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk bergaul dengan orang-orang yang dianggap memiliki banyak kesamaan dengan dirinya. *Social comparison* menjadi salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa untuk dapat mengetahui kesamaan dirinya dengan kelompok pergaulannya, setelah melakukan *social comparison*,

mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan kelompok pergaulannya, hal ini membantu mahasiswa untuk dapat menentukan dengan siapa mahasiswa akan bergaul atau seberapa sesuai ia dengan orang-orang disekitarnya.

Setelah melakukan *social comparison*, mahasiswa dapat mengetahui apakah diri mereka sudah lebih baik dari orang lain ataupun sebaliknya, mahasiswa dapat mengetahui bila diri mereka tidak lebih baik dari orang lain yang mereka bandingkan. Hasil dari *social comparison* akan memberikan dampak yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa, hal ini tergantung pada bagaimana mahasiswa memaknai hasil perbandingan yang mereka peroleh. Setelah melakukan *social comparison*, informasi yang diperoleh dapat membuat mahasiswa merasa senang dan bangga karena mengetahui bila diri mereka lebih baik dari orang lain, namun tidak selalu membandingkan diri memberikan hasil yang menyenangkan. Mahasiswa yang menemukan temannya lebih baik darinya, bisa menjadikan ketertinggalannya itu menjadi motivasi, tapi bagi mahasiswa yang lain, ketertinggalan mereka justru membuat mahasiswa merasa kecewa, sedih, atau menilai negatif terhadap diri mereka. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Buunk *et al.*,(2007) yang menyebutkan, individu yang melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya (*upward comparison*) akan cenderung merasa kurang puas dengan hidupnya dibandingkan dengan individu yang membandingkan dirinya dengan orang lain yang tidak lebih baik dari dirinya (*downward comparison*).

Downward comparison sering menyebabkan individu merasa bangga dan puas dengan diri mereka yang diketahui lebih unggul dari orang lain. Buunk, *et al.*, (1990, dalam Eid & Larsen, 2008) menyebutkan bila *upward* dan *downward comparison* dapat mempengaruhi penghayatan individu terhadap kepuasan hidupnya dan juga penilaian afektif individu baik afek

positif ataupun negatif, tergantung pada bagaimana penghayatan individu terhadap hasil dari *social comparison* yang dilakukan. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dan emosi yang dihayati oleh individu dari hasil perbandingan sosial merupakan komponen afektif dari *subjective well-being*, dimana kepuasan hidup termasuk dalam komponen kognitif *subjective well-being*, sedangkan *mood* dan emosi yang dihayati oleh individu termasuk dalam komponen afektif *subjective well-being*.

Membandingkan diri dengan orang lain sering dihubungkan dengan perasaan *inferiority*, cemburu, kecemasan, dan depresi (Tandoc, Ferrucci & Duffi, 2015). Ketika hasil perbandingan sosial tidak sesuai dengan harapan individu, maka individu akan merasakan emosi negatif seperti merasa tidak puas, kesedihan, dan kecemasan (Diener & Suh, 1997). Bila orientasi dan frekuensi *social comparison* meningkat, maka *self-esteem*, *optimism*, dan afek positif akan menurun, dan meningkatkan kecemasan, depresi, dan afek negatif (Gibbons & Buunk, 1999). Pada mahasiswa, semakin sering mereka membandingkan diri dengan mahasiswa lain, mereka semakin sering merasa kecewa, marah, tertekan, dan sedih, mahasiswa juga merasa kurang percaya diri dan pesimis dengan kemampuan yang mereka miliki.

Subjective well-being didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupan mereka yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif yang di dalamnya termasuk *mood* dan emosi (Diener, Lucas, dan Oishi, 2018). *Subjective well-being* memiliki dua komponen utama, yaitu komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif dikategorikan menjadi kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), komponen kognitif menyangkut apa yang dipikirkan oleh mahasiswa tentang hidupnya secara keseluruhan. Komponen afektif dikategorikan sebagai afek positif dan afek negatif. Penilaian afek positif

dialami oleh mahasiswa saat mahasiswa merasakan *mood*, emosi, dan perasaan yang menyenangkan seperti kegembiraan dan keceriaan. Penilaian afek negatif dialami ketika mahasiswa merasakan *mood*, emosi, dan perasaan yang tidak menyenangkan seperti kekecewaan dan kemarahan.

Komponen kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan penilaian individu terhadap perbandingan antara kondisi kehidupannya dengan standar kehidupan yang diinginkan. Penilaian kognitif ini juga didasarkan pada keyakinan mereka akan kepuasan pada hidupnya. Indikator kepuasan hidup ini diantaranya adalah penilaian tentang standar kehidupan secara global, kepercayaan diri tentang kondisi kehidupan yang baik, kepuasan terhadap kehidupan, pencapaian hal-hal penting yang diinginkan dalam hidup, dan adanya hasrat untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Mahasiswa yang merasa puas dengan kehidupannya dapat menunjukkan perilaku yang optimis, percaya diri, tidak merasa terbebani dengan masa lalunya, dan selalu berusaha untuk mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang rendah ditandai dengan persepsi negatif terhadap kondisi kehidupannya saat ini karena mahasiswa merasa bahwa kehidupannya tidak sesuai dengan standar yang diinginkan, selain itu mahasiswa menunjukkan perilaku yang pesimis dan merasa tidak mampu untuk mencapai hal-hal yang dinginkannya dalam hidup.

Komponen kedua dari *subjective well-being* adalah komponen afektif, yang termasuk di dalamnya *mood* dan emosi. Komponen afektif terbagi menjadi afek positif dan afek negatif, afek positif mempresntasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan yang dialami oleh individu seperti keceriaan, kegembiraan, dan kebahagiaan. Afek negatif mempresentasikan *mood* dan

emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu seperti kemarahan, kebencian, dan kegelisahan.

Afek positif yang tinggi adalah keadaan ketika individu lebih sering merasakan *mood* dan emosi yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan kelelahan. Afek negatif yang tinggi ketika individu lebih sering merasakan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, sedangkan afek negatif yang rendah adalah keadaan ketika individu lebih sering merasakan ketenangan dan kedamaian (Watson, dkk, 1988). Mahasiswa dengan afek positif yang tinggi dibandingkan dengan afek negatif menunjukkan perilaku yang lebih berenergi, optimis, merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, dan menilai hidupnya menyenangkan, sebaliknya mahasiswa dengan afek negatif yang lebih tinggi dari afek positif akan mengalami keadaan yang distres, adanya keterlibatan yang tidak menyenangkan, dan adanya macam-macam suasana permusuhan termasuk amarah, penghinaan, rasa jijik, rasa bersalah, rasa takut, dan rasa gugup (Ramzan & Shabbir, 2014).

Mahasiswa yang membandingkan dirinya dengan orang lain dan menemukan diri mereka lebih baik dapat merasa puas dengan dirinya dan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa dapat merasa bangga dengan dirinya sendiri dan lebih sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan, kebahagiaan, dan keceriaan. Hal ini dapat memengaruhi penilaian mahasiswa pada *subjective well-being* mereka, yang membuat *subjective well-being* mahasiswa menjadi tinggi. Adapun pada mahasiswa lain yang sering membandingkan diri dengan orang lain, maka mahasiswa merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya dan lebih mudah dipengaruhi oleh pendapat dari orang lain dibandingkan dengan pendapatnya sendiri, selain itu bila mahasiswa menemukan orang lain lebih baik dari dirinya, mahasiswa merasa sedih dan kecewa,

mahasiswa juga merasa kurang puas dan tidak merasa bangga atau pun bahagia dengan kemampuan yang dimilikinya, hal ini dapat membuat *subjective well-being* mahasiswa menjadi rendah.

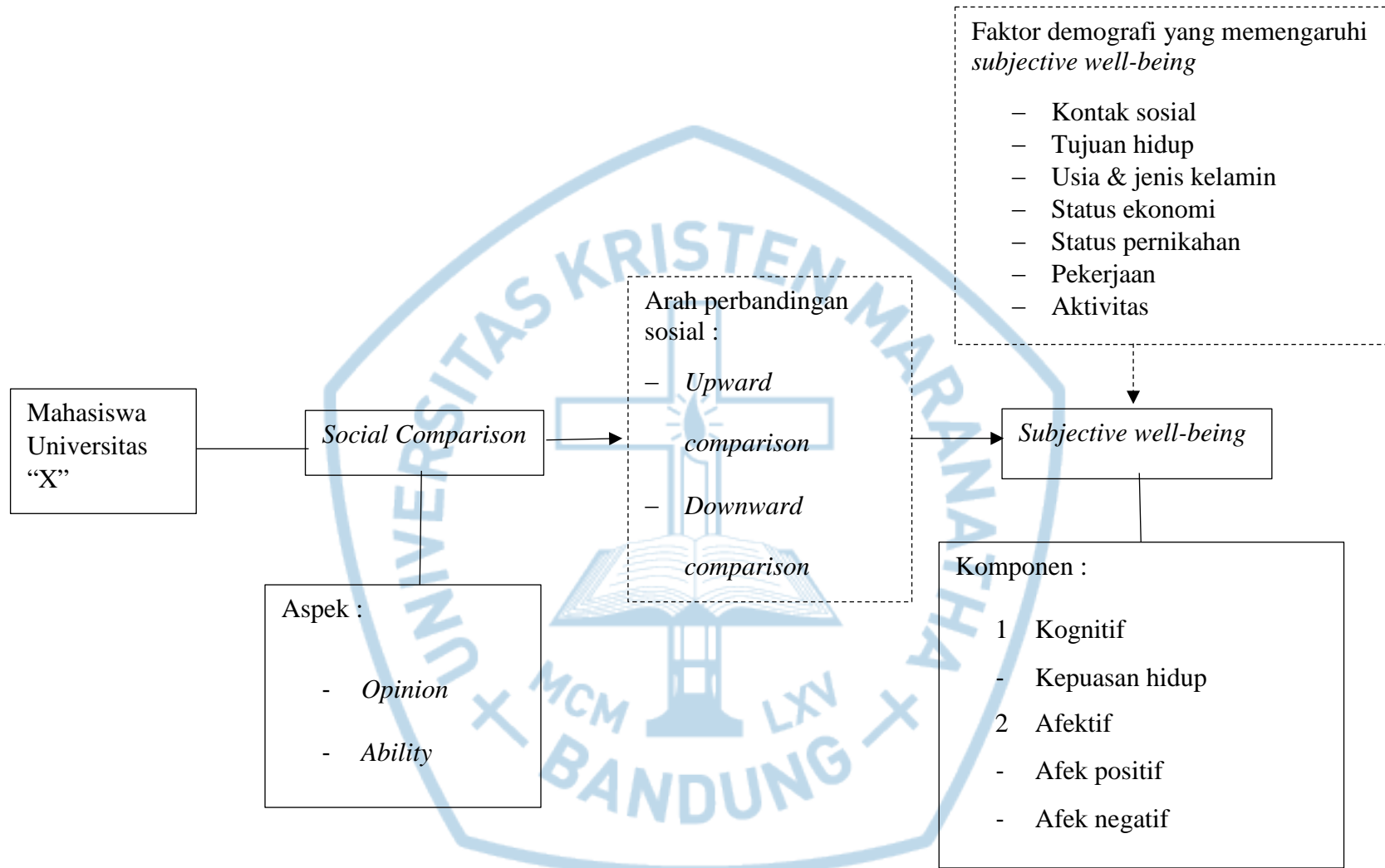
Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well-being* antara lain, kontak sosial, tujuan hidup, dan faktor demografi yang berkorelasi dengan *subjective well-being*. Faktor yang pertama adalah kontak sosial, penelitian yang dilakukan oleh Seligman (dalam Diener & Scollon, 2003) menunjukkan bahwa orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang dinilai baik. Pada individu usia dewasa awal, kontak sosial dapat membantu individu dalam proses mereka melakukan eksplorasi diri (Arnett, 2013). Pada mahasiswa, interaksi dengan teman sebaya ataupun orang lain dapat memberikan pengalaman baru, meningkatkan minat dan membantu mahasiswa untuk dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Selama terjadinya interaksi dengan teman sebaya ataupun orang lain, menyebabkan mahasiswa melakukan *social comparison*.

Faktor berikutnya adalah tujuan hidup, Emmons (dalam Diener *et.al*, 2003) menyatakan bahwa mempunyai sebuah tujuan merupakan hal yang penting bagi seseorang dan kemajuan terhadap pencapaian tujuan tersebut adalah hal penting bagi *subjective well-being*. Faktor demografi merupakan kondisi eksternal yang memengaruhi kepuasan hidup, diantaranya adalah usia dan jenis kelamin, status pernikahan, pekerjaan, dan aktivitas (Diener & Oishi, 2005). Faktor demografis yang pertama adalah usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa wanita memiliki tingkat afek negatif yang lebih tinggi dan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Eddington & Shuman, 2005). Penelitian lain mengatakan bila wanita muda lebih bahagia dibandingkan pria muda, dan pria yang lebih tua diketahui lebih

bahagia dibandingkan wanita yang lebih tua (Medley, 1980; Spreitzer & Snyder, 1974). Diener dan Suh (dalam Diener, Lucas, & Oishi, 2005) menemukan bahwa meskipun afek menyenangkan menurun sepanjang usia, kepuasan hidup dan afek tidak menyenangkan menunjukkan sedikit perubahan.

Faktor demografis selanjutnya adalah status pernikahan, Diener dkk (dalam Diener & Oishi, 2005) menyatakan bahwa pernikahan merupakan faktor demografi yang penting dalam hubungannya dengan *subjective well-being*, namun positif atau negatif status pernikahan dipengaruhi oleh budaya. Orang-orang yang menikah cenderung dilaporkan lebih bahagia dari pada mereka yang bercerai, janda atau lajang (Diener & Lucas, 1999). Faktor demografis ketiga adalah pekerjaan, diketahui bahwa individu yang bekerja akan memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi daripada individu yang tidak bekerja.

Faktor demografis yang terakhir adalah aktivitas, keterlibatan aktif terhadap suatu kegiatan menyebabkan kebahagiaan (Pavot & Diener, 2004). Konsep kegiatan dapat berlaku untuk beragam hal seperti kontak sosial, fisik, hobi, dan partisipasi dalam organisasi formal. Aktivitas dianggap menyenangkan bila sesuai dengan kemampuan individu, jika aktivitas yang dilakukan terlalu mudah maka individu akan merasa bosan, sedangkan bila aktivitas dianggap terlalu sulit, maka akan meningkatkan kecemasan individu (Diener, 2009).



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6. Asumsi penelitian

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” dapat melakukan *social comparison* secara *upward* dan *downward comparison* dengan orang lain.
- *Downward comparison* yang dilakukan oleh mahasiswa berhubungan dengan tingginya penilaian kepuasan hidup dan tingginya penilaian afek positif yang meningkatkan penilaian *subjective well-being* mahasiswa.
- *Upward comparison* yang dilakukan oleh mahasiswa berhubungan dengan rendahnya penilaian kepuasan hidup dan tingginya penilaian afek negatif yang menurunkan penilaian *subjective well-being* mahasiswa.

1.7. Hipotesis Penelitian

- Terdapat hubungan antara *social comparison* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas “X”

