

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal wajib bagi kehidupan, terlebih pada zaman modernisasi dan globalisasi yang penuh persaingan seperti sekarang ini. Pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai proses pengubahan sikap serta tata laku individu atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui usaha pengajaran dan pelatihan. Pendidikan juga dianggap sebagai alternatif dalam mencapai kedudukan yang lebih baik dalam masyarakat (Nasution, 2004). Semakin tinggi pendidikan yang didapat maka semakin besar pula harapan dalam mencapai tujuan, sehingga kesempatan untuk bersaing dalam dunia kerja menjadi lebih terbuka.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Direktorat Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri, jumlah penduduk Indonesia pada Juni 2021 mencapai 272,23 juta jiwa. Namun dilansir dari Databoks oleh Kusnandar (2021) hanya 56,15 juta jiwa (20,63%) yang mengenyam pendidikan hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan hanya sebanyak 17,08 juta jiwa (16,7%) penduduk Indonesia yang mengenyam pendidikan hingga ke Perguruan Tinggi (<https://databoks.katadata.co.id/>). Meskipun demikian, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) oleh Mahdi (2022) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan sejak tahun 2017 yaitu sebanyak 7,74 juta jiwa hingga tahun 2021 dengan jumlah 8,96 juta jiwa (<https://dataindonesia.id/>).

Data tersebut menjadi bukti bahwa kesadaran akan pentingnya pendidikan di Indonesia semakin tahun semakin baik. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadillah, Sujana, dan Sukartaatmadja pada tahun 2019 yang melibatkan 1024 siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) sebagai subjek dan menunjukkan bahwa 864 siswa (84,4%) memiliki minat untuk melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, 133 siswa (13%) tidak berminat melanjutkan pendidikan, serta 27 siswa (2,6%) memilih untuk tidak memberikan jawaban. Tingginya minat siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi

juga didukung dengan pendapat bahwa pendidikan tinggi mampu memperluas kesempatan kerja dan daya penghasilan, mengurangi kemungkinan pengangguran, serta meningkatkan kualitas hidup jangka panjang untuk individu di seluruh penjuru dunia (McFarland, dkk., 2018).

Masa remaja adalah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Monks, Knoers, dan Hadinoto (2014) membagi masa remaja menjadi tiga periode yaitu remaja awal (pada usia 12 hingga 15 tahun), remaja pertengahan (pada usia 15 hingga 18 tahun), dan remaja akhir (pada usia 18 hingga 21 tahun). Masa remaja erat kaitannya dengan periode penuh tantangan dan krisis yang ditandai dengan perubahan biologis (fisik), sosio-emosional (emosi, kepribadian, hubungan dengan individu lain, serta peran dari konteks sosial) dan kognitif (intelektual dan pikiran) (Santrock dalam Rizkyta & Fardana, 2017).

Salah satu tugas perkembangan pada periode remaja adalah mempersiapkan karir ekonomi atau pekerjaan (Havighurst dalam Hurlock, 1980). Pada zaman sekarang ini pekerjaan menjadi lebih kompetitif serta permintaan tenaga kerja mewajibkan individu yang terampil, sehingga menjadikan pendidikan dan pelatihan lebih penting daripada sebelumnya (Papalia & Martorell, 2021). Dilansir dari NCES (2021), individu dengan gelar sarjana atau lebih tinggi memiliki tingkat pekerjaan 86% pada tahun 2020, sementara individu yang tidak menyelesaikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) memiliki tingkat pekerjaan 57% (<https://nces.ed.gov/>). Hal tersebut mendasari individu untuk berlomba-lomba meraih jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Seperti halnya individu yang telah lulus dari jenjang Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) memilih untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat Perguruan Tinggi.

Namun pada kenyataannya, siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) mempunyai tanggung jawab yang cukup berat seperti adanya berbagai macam tugas, ujian sekolah, serta mempersiapkan diri masuk Perguruan Tinggi. Ditambah dengan adanya tuntutan yang dibebankan oleh keluarga serta lingkungan sosial, sedangkan disisi lain siswa tersebut juga memiliki keinginan dan harapan. Banyaknya tuntutan menjadikan siswa mengalami kejenuhan dan stres akademik

(Fa'izah & Cahyanti, 2021). Sesuai dengan hasil penelitian Efantrina tahun 2020 pada siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) kelas tiga yang melibatkan 36 siswa menunjukkan bahwa 8 (22%) siswa memiliki tingkat stres rendah, 27 (75%) siswa memiliki tingkat stres sedang, dan 1 (3%) siswa memiliki tingkat stres tinggi. Kesimpulan dari hasil riset tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) memiliki tingkat stres yang sedang.

Setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), siswa yang hendak melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi harus mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menjadi rujukan pertama bagi calon mahasiswa karena berbagai pertimbangan. Seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri memiliki beberapa jalur yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), dan Ujian Mandiri.

Dilansir dari Detik.com oleh Wulandari (2022), Mochamad Ashari Ketua Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPPT) mengumumkan bahwa sejumlah 612.049 siswa telah mendaftar Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) 2022, namun hanya 120.648 yang ditanyakan lulus. Dengan rincian sejumlah 109.276 siswa diterima pada program studi pilihan pertama dan 11.367 siswa diterima pada program studi pilihan kedua. Keketatan pada Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) 2022 sebesar 19,17% (<https://www.detik.com>).

Sejak tahun 2019 Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemendiknas) telah menetapkan kebijakan baru terkait Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Kebijakan ini memuat bahwa seleksi penerimaan mahasiswa baru dilaksanakan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPPT) yang bertugas untuk mengatur serta mengolah pelaksanaan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) (Mukminina & Abidin, 2020). Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) merupakan ujian yang terstandarisasi, dimana memiliki prosedur seragam pada administrasi juga penilaian serta memungkinkan

prestasi peserta dibandingkan dengan yang lain pada tingkat umur atau kelas yang sama (Santrock, 2009).

Dilansir dari Kompas.com oleh Hardiantoro (2022) memberitakan bahwa sejumlah 800.852 siswa telah mendaftar SBMPTN tahun 2022, namun hanya 745.142 siswa yang disebut layak mengikuti UTBK SBMPTN 2022. Jumlah siswa lulus sebanyak 192.810, dengan rincian 88.703 program studi saintek, 86.801 program studi soshum, dan 17.306 program studi saintek dan soshum (<https://www.kompas.com/>). Dengan kata lain hanya 24% siswa yang lulus dalam Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Jumlah calon mahasiswa dan kuota Perguruan Tinggi Negeri yang tidak sebanding mengakibatkan banyak individu tidak lulus pada jalur masuk SNMPTN dan SBMPTN tersebut. Siswa yang tidak lulus memiliki beberapa pilihan untuk melanjutkan jenjang pendidikannya yaitu dengan mengikuti seleksi Ujian Mandiri yang diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi Negeri (PTN), Seleksi Perguruan Tinggi Swasta, Seleksi Perguruan Tinggi Kedinasan, atau memilih untuk menunda perkuliahannya pada tahun depan. Menunda perkuliahan biasa dikenal dengan istilah *gap year*.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Mei 2022 melibatkan 28 subjek dengan kriteria sedang menjalani *gap year* serta pernah mengikuti seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) seperti Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), maupun Ujian Mandiri. Menunjukkan bahwa terdapat 17 (60,7%) individu memilih menjalani *gap year* dengan alasan karena tidak lulus pada seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN), alasan selanjutnya karena ingin mengeksplorasi pilihan akademik dan jalur karir yang potensial sejumlah 4 (14,3%) individu, sedangkan sejumlah 4 (14,3%) individu lain beralasan karena terdapat permasalahan ekonomi, selanjutnya sejumlah 2 (7,1%) individu beralasan karena ingin belajar dan mengetahui lebih banyak tentang diri sendiri, serta sejumlah 1 (3,6%) individu beralasan karena ingin beristirahat dari kegiatan akademik.

Gap year didefinisikan oleh Curtis, Mlotkowski, dan Lumsden (2012) sebagai periode waktu satu atau dua tahun mengambil jeda, paling sering satu tahun ketika sudah keluar dari program pendidikan dan pelatihan formal atau pekerjaan. *Gap year* biasa terjadi pada titik transisi, sebagai contoh antara selesainya dua belas tahun bersekolah dan dimulainya pendidikan pada Perguruan Tinggi. Individu yang menjalani *gap year* biasa disebut dengan *gappers* sedangkan individu yang memilih langsung melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi disebut dengan *non-gappers*.

Di negara maju seperti Amerika Serikat dan Inggris menganggap *gap year* sebagai jeda pendidikan atau pekerjaan yang dapat mendukung kemampuan baik sisi akademik maupun kinerja ketika nantinya berada pada dunia karir. Hal ini berbanding terbalik dengan di negara berkembang seperti Indonesia yang menganggap *gap year* sebagai suatu hal yang belum lazim bahkan beberapa ada yang memberikan label stigma negatif pada individu yang menjalani *gap year*. Cachia, Lynam, dan Stock (dalam Yulianti, 2021) mengemukakan bahwa kesuksesan akademik berkaitan dengan kapasitas individu dalam memperoleh gelarnya. Sejalan dengan pemikiran masyarakat yang beranggapan bahwa *gap year* berkaitan dengan kegagalan akademik serta akan berdampak pada kesuksesan karir di masa depan.

Hasil survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 14 (50%) individu mengaku pernah mendapat stigma negatif dari lingkungan masyarakat seperti dipandang rendah, pemalas, kurang pintar, membuang-buang waktu, tua di kampus, akan kesulitan mencari kerja, dan pengangguran. Stigma negatif yang ada pada masyarakat sedikit banyak mampu berpengaruh terhadap individu. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa 10 dari 14 individu yang pernah mendapatkan stigma negatif dari lingkungan masyarakat, mengaku jika hal tersebut memiliki dampak pada kesejahteraan psikologisnya. Dampak yang dirasakan antara lain meragukan diri sendiri (*self-doubt*), *insecure*, beban pikiran (*overthinking*), merasa takut akan kegagalan (*fear of failure*), tertekan (*stress*), dan ingin menyerah.

Penelitian studi literatur berjudul “*Hacking Stigma by Loving Yourself: A Mediated-Moderation Model of Self-Compassion and Stigma*” yang dilakukan oleh

Wong, Knee, Neighbors, dan Zvolensky pada tahun 2019 menghasilkan temuan bahwa stigma memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa welas diri atau *self-compassion* mampu menjadi salah satu cara *coping* efektif bagi individu yang sudah terstigmatisasi. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Neff dan Germer (2017) bahwa welas diri memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis, seperti *happiness*, *optimism*, *life satisfaction*, *body appreciation*, *perceived competence*, *motivation*, menurunkan tingkat depresi, kecemasan, stres, *rumination*, *body shame* dan *fear of failure*.

Welas diri menurut Neff (2003a) adalah ketika individu melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaannya sendiri, tidak menghindari atau memutuskan, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Welas diri terdiri dari tiga komponen utama yaitu, *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation* dan *mindfulness* versus *over-identification*. Neff (2015) berpendapat bahwa welas diri dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: pertama lingkungan, berkaitan dengan pola asuh orang tua yang berdampak pada kemampuan anak untuk mengenali perasaan internalnya. Kedua jenis kelamin, perempuan dipandang cenderung lebih kritis pada diri sendiri dibandingkan dengan laki-laki. Ketiga budaya, orang asia dalam hal ini Indonesia dengan budaya kolektivis dipandang lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan dengan orang barat yang memiliki budaya individualis. Keempat usia, masa remaja dinilai memiliki tingkat welas diri paling rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Leary (dalam Neff & Germer, 2017) menghasilkan temuan bahwa individu yang memiliki tingkat welas diri yang lebih tinggi menunjukkan emosi negatif yang lebih sedikit, menerima lebih banyak pemikiran, dan memandang masalah dari segala perspektif, serta mengakui tanggung jawab dirinya sendiri, daripada individu yang memiliki welas diri rendah. Penelitian lain mengenai welas diri menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal dengan welas diri yang tinggi menggunakan strategi *coping* positif ketika menghadapi stres sedangkan individu dengan welas diri yang rendah cenderung merenung (*rumination*) ketika menghadapi stres (Bluth, Mullarkey, & Lathren,

2018). Neff (2003a) berpendapat bahwa penghakiman yang lebih sedikit terhadap diri individu juga memungkinkan penilaian yang lebih sedikit pula terhadap individu lain, karena perbandingan antara diri individu dan individu lain tidak diperlukan untuk meningkatkan atau mempertahankan harga diri yang dimiliki.

Seiring dengan terbentangnya usia, prestasi berperan lebih penting dalam perkembangan, pekerjaan menjadi aspek utama dalam kehidupan, dan peranan karir juga menjadi semakin besar (Santrock, 2007). Komara (2016) mengemukakan bahwa prestasi belajar sebagai salah satu tolak ukur kesuksesan bagi seorang pelajar. Prestasi belajar dalam hal ini dikaitkan dengan kemampuan individu untuk bisa berkuliah di Perguruan Tinggi sesuai dengan keinginannya. Sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 26 (92,9%) individu mengaku pernah membandingkan dirinya dengan individu lain yang sudah melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi. Membandingkan diri dengan individu lain dalam psikologi dikenal dengan perbandingan sosial.

Festinger (dalam Krizan & Gibbons, 2014) menyebut perbandingan sosial atau *social comparison* sebagai perilaku yang mendasari kecenderungan individu untuk membandingkan sifat atau kemampuan dirinya dengan individu lain. Perbandingan sosial dipandang sebagai alat utama yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi keakuratan pendapat serta sejauh mana kemampuannya. Dimana teman sebaya digunakan sebagai model atau acuan perbandingan sosial (Giacolini dalam Mildawani, 2021). Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial memiliki dua dimensi yaitu *opini* dan *ability*. *Opini* diartikan sebagai situasi dimana individu membandingkan dan mempertimbangkan pendapatnya dengan individu lain. Sedangkan *ability* diartikan sebagai situasi dimana individu membandingkan dan mempertimbangkan kemampuannya dengan individu lain. Perbandingan sosial juga melibatkan beberapa informasi yang dapat memengaruhi perasaan, tujuan, tindakan, serta menunjukkan persepsi dan penilaian individu terhadap diri sendiri serta individu lain.

Jones (dalam Mildawani, 2021) berpendapat bahwa individu pada usia 18-24 tahun cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain untuk membangun dan memperkuat identitas diri, yang mana remaja termasuk pada rentang usia

tersebut. Selain usia, budaya juga memengaruhi perilaku perbandingan sosial, banyak siswa mengaku sering ditekan agar unggul secara akademis melalui perbandingan sosial (Krizan & Gibbons, 2014). Perbandingan sosial memengaruhi evaluasi diri, suasana hati, dan tanggapan terhadap orang lain. Dampak yang ditimbulkan dari perbandingan sosial adalah mampu meningkatkan kepercayaan diri individu dan menanamkan motivasi, namun disisi lain juga menjadikan individu merasa sangat tidak kompeten dan tidak berguna (Taylor, Peplau, & Sears 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Hanifuddin dan Cahyono pada tahun 2021 berjudul “Hubungan antara *Social Comparison* dengan *Self Esteem* pada Alumni SMA/ sederajat yang Menjalani *Gap Year*” dengan melibatkan 190 subjek menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *self esteem*. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial atau *social comparison* maka akan semakin rendah *self esteem* pada diri individu, begitu pula sebaliknya. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Tiurmaida pada tahun 2021 berjudul “Hubungan *Social Comparison* dan *Self-Compassion* pada Karyawan yang Mengalami PHK pada Masa Pandemi Covid-19” melibatkan 504 subjek berusia 15-57 tahun menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dengan *self-compassion*. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial atau *social comparison* maka semakin rendah welas diri atau *self-compassion*, begitu pula sebaliknya.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan kedua variabel. Sedangkan perbedaannya terletak pada fenomena, subjek penelitian, serta uji hipotesis yang digunakan. Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan uji regresi sederhana. Berdasarkan uraian latar belakang di atas diketahui bahwa perbandingan sosial berhubungan dengan diri individu. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Welas Diri pada Remaja Akhir yang Menjalani *Gap Year*”, dengan harapan dapat mengetahui lebih dalam keterkaitan hubungan yang dimiliki antar variabel serta sumbangan efektif yang nantinya akan dihasilkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai perbandingan sosial dan welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*, serta menambah literatur guna perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, psikologi positif, psikologi pendidikan, dan psikologi perkembangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perbandingan sosial dan welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*, sehingga nantinya subjek dapat mengatasi dampak negatif dari perbandingan sosial dan bisa membantu meningkatkan welas diri pada diri subjek. Selain itu, subjek juga diharapkan lebih mampu menerima, mengenali, dan menggali potensi diri sehingga dapat mengoptimalkan waktu yang dimiliki saat menjalani *gap year*.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi baru terkait fenomena *gap year* yang masih sangat jarang diteliti di Indonesia. Mengetahui bagaimana pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*, sehingga masyarakat dapat memandang *gap year* dengan lebih positif.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan informasi dalam mengerjakan penelitian yang menggunakan fenomena serupa atau salah satu variabel baik perbandingan sosial maupun welas diri, sehingga dapat menggali dan mengembangkan variabel lain yang belum diteliti, serta nantinya bisa memperbanyak penelitian tentang fenomena *gap year* di Indonesia.