

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psychological well-being merupakan salah satu indikator kesejahteraan individu yang banyak digunakan untuk melihat pemenuhan individu terhadap kriteria fungsi psikologis positif. *Psychological Well-Being* merupakan indikator krusial dari kesehatan mental yang optimal. Berbeda dari pendekatan hedonik yang hanya berfokus pada kebahagiaan subyektif dan minimnya afek negatif, *Psychological well-being* berakar pada tradisi eudaimonia, yakni kehidupan yang dijalani dengan makna dan tujuan (Ryff, 1989).

Ryff (2014) menegaskan bahwa *Psychological well-being* mencakup enam dimensi kunci untuk fungsi psikologis yang sehat: Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), Otonomi (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), dan Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*). Individu dengan *Psychological well-being* tinggi mampu memaksimalkan potensi dirinya, menghadapi tantangan hidup, dan berkembang optimal (Ryff & Singer, 2013). Namun, kondisi ideal ini kini menghadapi tantangan besar pada generasi *Digital Natives*, termasuk para siswa SMA Negeri 1 Nglames. Sebagai generasi yang tumbuh berdampingan dengan teknologi, interaksi mereka di ruang digital telah menjadi ruang utama pembentukan identitas yang sangat intensif. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan

Psychological well-being menjadi standar ideal sekaligus tujuan utama dalam psikologi kontemporer agar individu dapat berfungsi secara sehat dalam lingkungan sosialnya.

Realitas di SMA Negeri 1 Nglames menunjukkan bahwa perangkat digital dan platform seperti *Instagram*, *Tiktok*, dan *X* telah mengaburkan batasan antara kehidupan nyata dan maya. Berdasarkan pengamatan siswa kelas X sangat aktif mengonsumsi konten digital, bahkan di sela-sela aktivitas sekolah maupun saat pembelajaran berlangsung. Hal ini memicu fenomena *Upward Social Comparison*, di mana siswa cenderung mengevaluasi diri dengan membandingkan hidupnya terhadap representasi “kehidupan sempurna” orang lain di media sosial (Festinger, 1954; Morina et al., 2022). Data dari *We Are Social* (2024) menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dihabiskan generasi ini di media sosial mencapai lebih dari 3 jam per hari, dengan penetrasi pada kelompok usia remaja mencapai hampir 100%. Sebagai kelompok yang “*Native*” terhadap teknologi, siswa SMA Negeri 1 Nglames memiliki pola interaksi yang sangat intensif di media sosial dibandingkan generasi sebelumnya. Gejala ini terlihat nyata saat siswa di SMA Negeri 1 Nglames mulai merasa rendah diri atau iri hati, pada kondisi fisiknya hanya karena melihat unggahan teman sebaya yang terlihat lebih menarik atau populer dari pada dirinya. Tekanan untuk selalu ingin tampil sempurna di dunia maya secara perlahan mengikis kesejahteraan psikologis mereka, menciptakan perasaan inferioritas yang berujung rentan mengalami penurunan akibat paparan konten digital yang masif (Twenge, 2017).

Di tengah tekanan globalisasi dan kompetisi digital tersebut, muncul sebuah ironi bagi siswa di lingkungan SMA Negeri 1 Nglames yang kental dengan budaya Jawa. Terdapat nilai kearifan lokal, yakni sikap *Nrimo Ing Pandum*, yang secara filosofis mengajarkan penerimaan ikhlas atas takdir dan rasa syukur (Musman, 2021). Kesenjangan muncul ketika siswa dihadapkan pada arus konten digital yang terus mendorong ambisi tanpa batas dan pamer kemewahan (*flexing*), intensitas siswa dalam melihat *highlight reel* atau representasi kehidupan sempurna pengguna lain di media sosial seringkali menghasilkan perasaan inferior, iri hati (*envy*), dan ketidakcukupan terhadap hidup sendiri. Penelitian terbaru menginformasi bahwa frekuensi *Upward Social Comparison* yang tinggi berbanding terbalik dengan *Psychological well-being*, di mana semakin sering remaja membandingkan diri ke atas secara digital, semakin rendah harga diri dan kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan (Lee & Kim, 2021; Verduyn et al., 2020).

Sikap ini secara intrinsik selaras dengan dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup model *Psychological well-being* milik Ryff (Widyawati & Marjohan, 2019). Dalam konteks penelitian ini, variabel sikap *Nrimo Ing Pandum* tidak dipandang sebagai kepasrahan yang pasif atau menyerah pada keadaan, melainkan sebuah bentuk regulasi diri (*self-regulation*) yang bersifat proaktif dan berbasis kearifan lokal. Sikap ini mencerminkan kemampuan siswa untuk menerima hasil dari setiap usaha (*pandum*) dengan penuh kesadran dan rasa syukur. Sikap ini berfungsi sebagai jangkar psikologis yang menyelaraskan batin individu dengan realitas hidupnya, dan tidak lagi merasa tertekan oleh ambisi yang tidak realistis.

Namun sebuah kesenjangan mendasar muncul di tengah arus digital yang mendorong ambisi tanpa batas, sejauh mana nilai *Nrimo Ing Pandum* masih diinternalisasi dan efektif menjadi penyangga *Psychological well-being* siswa dari erosi akibat *Upward Social Comparison*. Ditengah arus digital, perbandingan ini masih sering menjadi mesin erosi bagi kesehatan mental. Nilai sikap *Nrimo Ing Pandum* yang mengajarkan ketentraman batin dan rasa syukur namun disisi lain, lingkungan digital terus-menerus memaksakan standar *Upward Social Comparison* yang memicu ambisi tanpa batas. Jika kekuatan jangkar (*Nrimo*) lemah dibandingkan erosi (*Upward Social Comparison*), maka *Psychological well-being* siswa akan jatuh pada titik terendah.

Rendahnya *Psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Nglames membawa dampak konsekuensial yang serius, mulai dari risiko kecemasan, kelelahan mental (*burnout*), hingga fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* (Twenge, 2020). Jika interaksi antara dampak negatif *Upward Social Comparison* dan kekuatan protektif *Nrimo Ing Pandum* tidak dipahami secara mendalam, maka upaya intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental siswa akan menjadi tidak tepat sasaran. Tanpa adanya pemahaman tentang faktor-faktor ini, para *Digital Natives* akan terus beroperasi dalam lingkungan digital yang merusak kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara komprehensif bagaimana sikap *Nrimo Ing Pandum* dan kecenderungan *Upward Social Comparison* berkontribusi terhadap *Psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 1 Nglames.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada analisis *psychological well-being* (Y) ditinjau dari sikap *nrimo ing pandum* (X1) dan kecenderungan *upward social comparison* (X2) pada generasi *digital natives*. Subjek penelitian ini dibatasi pada siswa-siswi Kelas X SMA Negeri 1 Nglames, Kabupaten Madiun, yang termasuk dalam kategori Generasi *Digital Native* dan aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara ketiga variabel tersebut tanpa melibatkan variabel lain. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket, sehingga data yang diperoleh bersifat subjektif sesuai dengan persepsi responden pada saat penelitian. Hasil penelitian ini terbatas pada konteks dan karakteristik responden yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas. Penelitian ini berfokus pada dinamika bagaimana nilai budaya lokal (*Nrimo Ing Pandum*) mampu menjadi penyangga (*buffer*) atau penyeimbang terhadap dampak negatif dari paparan gaya hidup digital yang memicu persaingan sosial *Upward Social Comparison*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara sikap *Nrimo Ing Pandum* dengan *Psychological Well-Being* pada generasi *Digital Natives*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecenderungan *Upward Social Comparison* dengan *Psychological Well-Being* pada generasi *Digital Natives*?
3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara sikap *Nrimo Ing Pandum* dan kecenderungan *Upward Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada generasi *Digital Natives*?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara sikap *Nrimo Ing Pandum* dengan *Psychological Well Being* pada generasi *Digital Natives*.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Kecenderungan *Upward Social Comparison* dengan *Psychological Well Being* pada generasi *Digital Natives*.
3. Untuk mengetahui hubungan secara simultan antara , sikap *Nrimo Ing Pandum* dan kecenderungan *Upward Social Comparison* *Psychological Well Being* pada generasi *Digital Natives*.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai *Psychological Well-Being* yang ditinjau dari Sikap *Nrimo Ing Pandum* dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* pada Generasi *Digital Natives* ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun kepentingan praktis.

1) Manfaat Teoritis :

- a. Pengembangan Model *Psychological Well-Being* Berbasis Kearifan Lokal: Penelitian ini memperkaya teori *Psychological Well-Being* (PWB) model Carol Ryff dengan membuktikan secara empiris bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya didorong oleh faktor-faktor universal, melainkan dapat dioptimalisasi melalui nilai-nilai budaya lokal, khususnya sikap *Nrimo Ing Pandum*.
- b. Dinamika Psikologis di Era Digital: Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis mengenai bagaimana faktor risiko eksternal (paparan media sosial yang memicu *Upward Social Comparison*) berinteraksi dengan faktor protektif internal (filosofi budaya). Ini mendukung premis teoretis bahwa untuk meminimalkan dampak buruk perbandingan sosial digital, diperlukan penguatan karakter berbasis budaya lokal secara terintegrasi.
- c. Landasan Penelitian Lanjutan: Penelitian ini dapat menjadi landasan empiris bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan model kausal yang lebih kompleks, misalnya dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi (seperti *self-compassion* atau literasi media)

dalam hubungan antara perbandingan sosial, *Nrimo Ing Pandum*, dan *Psychological Well Being*.

2) Manfaat Praktis :

Manfaat ini berkaitan dengan penggunaan hasil penelitian untuk kepentingan praktis dan aplikatif:

- a. Bagi Lembaga Pendidikan/Guru BK: Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program bimbingan dan konseling atau kurikulum pengembangan karakter yang berfokus pada penguatan *Psychological Well Being* siswa. Program ini dapat menekankan pentingnya penerimaan diri yang bersumber dari *Nrimo Ing Pandum* sebagai strategi coping terhadap tekanan akademis dan sosial.
- b. Bagi Praktisi Psikologi: Penelitian ini menyediakan data empiris yang spesifik mengenai kelompok Generasi *Digital Natives*. Data ini dapat menjadi referensi dalam merancang intervensi klinis dan psikoedukasi yang efektif, khususnya untuk mengurangi dampak negatif *Upward Social Comparison* akibat penggunaan media sosial.
- c. Bagi Generasi *Digital Natives*/siswa: Hasil penelitian secara langsung dapat memberikan kesadaran (*self-awareness*) kepada individu *Digital Natives* mengenai faktor-faktor yang secara positif dan negatif memengaruhi *Psychological Well Being* mereka, sehingga mendorong mereka untuk mengoptimalkan

sikap *Nrimo Ing Pandum* dan membatasi paparan *Upward Social Comparison* yang merugikan.

F. Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel utama, yaitu Sikap *Nrimo Ing Pandum* (X_1) dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* (X_2) sebagai variabel bebas (*independen*), serta *Psychological Well-Being* (Y) sebagai variabel terikat (*dependen*).

1) *Psychological Well-Being*

Variabel ini diukur menggunakan skala *Psychological Well-Being* yang diadaptasi dari teori Carol Ryff (1989). Pada *Psychological Well-Being* mencerminkan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas fungsi psikologisnya dalam enam dimensi yakni, 1) Penerimaan Diri (kemampuan siswa bersikap positif mengakui kelebihan maupun kekurangan, serta merasa nyaman dengan kehidupan masa lalunya). 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (Interaksi sosial siswa dengan rasa percaya, kehangatan, kepedulian terhadap orang lain). 3) Otonomi (Kemandirian siswa dalam berpikir dan bertindak, kemampuan melawan tekanan sosial tanpa bergantung pada standar orang lain). 4) Penguasaan Lingkungan (Kemampuan siswa mengelola situasi sekitar, serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis dan fisik mereka). 5) Tujuan Hidup (keyakinan siswa bahwa hidupnya memiliki makna dan arah, ditunjukkan dengan adanya target-target pribadi dan perasaan bahwa hidupnya memiliki kegunaan), 6) Pertumbuhan

Pribadi (keinginan siswa untuk terus belajar, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kesadaran untuk senantiasa mengembangkan potensi diri (*eudaimonia*) secara berkelanjutan.

2) Sikap *Nrimo Ing Pandum*

Sikap *Nrimo Ing Pandum* adalah menunjukkan tingkat keikhlasan, rasa syukur, dan penerimaan tulus siswa atas segala ketentuan hidup tanpa disertai rasa iri hati (Musman, 2021). Berdasarkan indikator 1) Rasa Syukur menghargai apa yang dimiliki (ungkapan terima kasih kepada Tuhan), 2) Keikhlasan menerima keadaan, menerima hasil usaha dengan lapang dada tanpa mengeluh meskipun hasil tidak sesuai keinginan, 3) Keterbatasan keinginan mengontrol ekspetasi dan tidak terobsesi mengejar materi secara berlebihan demi gengsi, 4) Keyakinan pada takdir percaya bahwa setiap kejadian memiliki hikmah yang sudah diatur oleh kekuasaan Tuhan.

3) Kecenderungan *Upward Social Comparison*

Kecenderungan *Upward Social Comparison* (Festinger, 1954, dalam Fitrah, 2014, hlm. 17) adalah intensitas perilaku siswa dalam membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul secara status atau pencapaian di media sosial. Mencakup indikator 1) Intensitas perbandingan (seberapa sering siswa sengaja memantau akun oranglain yang dianggap lebih sukses dan membandingkan dengan kehidupan pribadinya), 2) Fokus perbandingan (membandingkan diri pencapain akademik nilai disekolah, gaya hidup mewah, penampilan fisik

ataupun popularitas jumlah *likes* dan *followers* di sosialmedia), 3) Reaksi emosional (muncul perasaan iri melihat keunggulan orang lain, minder rendah diri, maupun perasaan kagum), 4) Motivasi pasca perbandingan (apakah siswa tergerak untuk memperbaiki diri secara positif atau justru merasa tertekan dan kehilangan semangat karena merasa tertinggal).