

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. *Psychological Well-Being* (PWB)**

###### **a. Pengertian *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff dalam (Purba, Matulessy, & Haque, 2021) kemampuan seseorang untuk hidup bahagia berdasarkan pengalaman masa lalu mereka serta menilai pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang berharga dan dapat dibanggakan dikenal dengan *psychological well being*. Kesejahteraan Psikologis didefinisikan sebagai upaya individu untuk mencapai fungsi psikologis yang optimal dan mewujudkan potensi diri secara penuh (*flourishing*). *Psychological Well Being* merupakan konstruksi eudaimonik, artinya fokus pada kualitas hidup dan aktualisasi diri, berbeda dengan konsep hedonik (kebahagiaan semata).

Ryff (1989), dikutip dalam (Ifdil et al. 2020), yang menjadi landasan teori utama dalam penelitian ini, mendefinisikan *Psychological Well Being* sebagai model *multidimensional* yang mencakup tantangan hidup dan upaya untuk mencapai potensi diri. *Psychological Well Being* menurut Carol Ryff, PWB terdiri dari enam dimensi yang harus dipenuhi untuk mencapai keadaan sejahtera psikologis yang optimal.

*Psychological well being* merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin

hubungan secara positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu Ryff, 1989 (Wahyuni et al., 2023).

Menurut ketiga teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Psychological well being* merupakan sebuah kondisi kesejahteraan mental yang tidak hanya berfokus pada pencapaian kebahagiaan sesaat, tetapi lebih menekankan pada keberfungsian psikologis individu secara optimal yang sering disebut sebagai kondisi *flourishing*. Secara deskriptif, kesejahteraan psikologis ini mencerminkan keberhasilan seseorang dalam memaknai perjalanan hidupnya, dimana pengalaman masa lalu tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan aset berharga yang membanggakan. Dalam perspektif ini, individu yang sejahtera secara psikologis adalah mereka yang mampu mengaktualisasikan dirinya melaluienguasaan enam dimensi fundamental, yaitu: memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan (otonomi), mampu mengelola lingkungan sekitarnya dengan efektif, serta membangun hubungan sosial yang positif dan hangat dengan orang lain.

Lebih jauh lagi, *Psychological Well-Being* menuntut adanya tujuan hidup yang jelas sebagai kompas dalam bertindak, yang dibarengi dengan sikap penerimaan diri yang tulus dan komitmen untuk terus mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Dengan demikian, *Psychological Well-Being* adalah sebuah konstruksi eudaimonik yang menggambarkan sosok individu

yang tangguh, mandiri, dan terus bertumbuh demi mencapai kualitas hidup yang bermakna

**b. Dimensi *Psychological Well-Being***

Psychological well-being merupakan konsep psikologi positif untuk hidup dengan sepenuhnya yang dilakukan dengan cara yang konstruktif secara sosial dan sejalan dengan kebutuhan dasar seseorang. Ryff (1989) menjelaskan *psychological well-being* sebagai potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat berfungsi secara penuh dalam hidupnya terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

**c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Psikological Well-Being***

- 1) Makna Hidup: Makna hidup dianggap sebagai faktor yang memberikan kontribusi unik terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Makna dalam hidup memiliki manfaat psikologis unik yang mempengaruhi proses kognitif dan emosional manusia pada masa remaja (Prihartini et al., 2023). Pada perkembangan ini remaja biasanya berusaha untuk mencapai pandangan yang terintegrasi tentang bagaimana diri mereka, nilai mengenai kehidupan, tujuan, dan motivasi untuk ke arah pribadi yang lebih baik. Oleh karena itu, kebermaknaan hidup merupakan salah satu faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well being*

remaja. Hal ini sejalan dengan makna hidup yang merupakan salah satu dimensi *psychological well being*.

- 2) Regulasi Emosi: Regulasi emosi memungkinkan individu untuk menanggapi emosi secara efektif, menghindari tindakan impulsif, dan mempertahankan keseimbangan emosional (Gross, 2020). Remaja pada tahap perkembangannya seringkali berada pada kondisi ketidakmampuan dalam mengelola emosi mereka sehingga hal-hal yang tidak diinginkan terjadi.
- 3) Psikososial: Psikososial merujuk pada interaksi antara faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi kesehatan mental, perilaku, dan kesejahteraan individu. Ini mencakup pengaruh lingkungan sosial, budaya, dan interaksi interpersonal terhadap perkembangan dan fungsi psikologis seseorang (WHO, 2021).
- 4) Perilaku *FOMO* : merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana individu memiliki perasaan takut dan cemas akan ketinggalan suatu informasi, sehingga menyebabkan individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian (Purba, Matulessy, & Haque, 2021) menunjukkan adanya korelasi negatif antara *fear of missing out (FOMO)* dengan *psychological well being* remaja dalam menggunakan media sosial. Artinya, bahwa semakin tinggi *FOMO*, maka semakin rendah *psychological well beingnya*.
- 5) Harga diri: merujuk pada penilaian dan evaluasi diri seseorang terhadap nilai, keberhargaan, dan gambaran diri mereka sendiri. Ini

mencakup keyakinan individu tentang kemampuan, nilai, kompetensi, dan kepentingan diri mereka sebagai individu. Hasil penelitian (Sitorus & Maryatmi, 2020) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara harga diri dengan *psychological well being* pada remaja. Artinya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh individu tersebut, maka semakin tinggi pula *psychological well beingnya*. Harga diri yang sehat mencakup memiliki pandangan positif tentang diri sendiri, menerima diri apa adanya, dan merasa kompeten dalam berbagai bidang kehidupan. Sedangkan, harga diri yang rendah dapat mengakibatkan perasaan tidak berharga, kurangnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam mencapai tujuan pribadi.

- 6) Tingkat Stres: Stres adalah respons fisiologis, psikologis, dan perilaku yang timbul ketika individu mengalami tekanan, tantangan, atau situasi yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Hasil penelitian (Sitorus & Maryatmi, 2020) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan *psychological well being* pada remaja. Artinya, dimana tingkat stress memiliki pengaruh negatif terhadap *psychological well being remaja*. Ketika remaja berada pada tingkat stress yang tinggi, maka remaja memiliki *psychological well being* yang rendah. Sehingga tingkat stress ini sangat mempengaruhi *psychological well being* remaja.

#### **d. Indikator *Psychological Well Being***

Menurut Ryff (1989) adapun beberapa indikator didalamnya:

- 1) *Penerimaan Diri*: Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta menerima masa lalu.
- 2) *Hubungan Positif*: Mampu membangun relasi yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain, serta mampu berempati.
- 3) *Autonomy* (Otonomi): Independen, mampu mengatur perilaku diri sendiri tanpa dipengaruhi tekanan sosial, serta mampu menilai diri berdasarkan standar pribadi.
- 4) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan): Mampu mengelola dan memanfaatkan lingkungan secara efektif untuk menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.
- 5) *Purpose in Life* (Tujuan Hidup): Memiliki tujuan, arah, dan keyakinan yang memberikan makna pada hidup, serta merasa hidupnya berharga.
- 6) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi): Merasa terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, melihat diri terus mencapai potensi, dan berupaya merealisasikan bakatnya.

## 2. Sikap *Nrimo Ing Pandum*

### a. Pengertian Sikap *Nrimo Ing Pandum*

Sikap *Narima* atau *Nrimo ing Pandum* didefinisikan sebagai sikap etis yang mencakup penolakan untuk mengambil hak orang lain, tidak adanya rasa iri hati terhadap keberuntungan sesama, serta kesediaan untuk menerima segala hasil dari ikhtiar manusia dengan hati yang lapang (ikhlas). Hal ini merupakan bentuk syukur yang paling tinggi, di mana seseorang menyadari bahwa setiap bagian yang diterima adalah ketetapan terbaik dari Tuhan yang tidak akan tertukar (Musman, 2021). Sikap ini bukanlah pasivitas, melainkan bentuk rasa syukur yang mendalam di mana individu merasa puas dengan nasibnya dan melaksanakan tanggung jawab dengan ikhlas. Teori ini menekankan bahwa *Narima*, bila dipadukan dengan usaha (*kupiya*), akan mendatangkan keberuntungan (*kabegjan*), (Herusatoto, 1987). *Nrimo ing pandum* adalah sikap penerimaan secara penuh terhadap kejadian masa lalu, sekarang, dan akan datang. Penggunaan *nrimo ing pandum* merupakan upaya untuk mengurangi kekecewaan terhadap peristiwa yang mengecewakan (Endraswara et al., 2019) sebagaimana dikutip dalam (Nissa & Ryolita, 2025). Nilai *nrimo ing pandum* bukan merupakan sikap apatis, melainkan sebuah dibutuhkan sebuah usaha keras yang kemudian hasilnya diserahkan kepada Tuhan (Pambudi, 2016).

Menurut beberapa teori tersebut, disimpulkan bahwa *Nrimo Ing Pandum* adalah sebuah sikap etis filosofis masyarakat Jawa yang mencerminkan penerimaan diri secara tulus (*ikhlas*) terhadap segala ketetapan Tuhan, baik

peristiwa masalalu, masa kini, maupun masa depan. Sikap ini merupakan bentuk rasa syukur yang paling mendalam, dimana individu merasa cukup atas porsi kehidupan yang diterimanya sehingga terhindar dari rasa iri hati maupun keinginan untuk mengambil hak orang lain. Dengan menerapkan nilai ini, individu dapat meminimalkan kekecewaan hidup dan mencapai ketenangan batin. Jadi, *Nrimo Ing Pandum* adalah harmoni antara kerja keras manusia dengan keikhlasan hati dalam menerima hasil akhir, yang pada akhirnya akan mendatangkan keberuntungan (*kabegjan*) dan kesejahteraan batin dalam menjalani hidup.

**b. Dimensi *Nrimo Ing Pandum***

*Nrimo Ing Pandum* memiliki arti filosofis menerima dan tidak mengeluhkan segala kekurangan yang dimiliki. Tiga aspek psikologis yang membentuk filosofi *nrimo ing pandum* adalah kebersyukuran, kesabaran, dan penerimaan (Ilmi, 2021). Syukur merupakan bentuk emosi positif atas limpahan karunia dari Tuhan yang mempengaruhi kebiasaan seseorang dalam bertindak di lingkungannya. Sabar berarti *momot*, kuat terhadap segala percobaan, bukan berarti putus asa, melainkan kuat imannya, luas pengetahuan dan pandangannya, sehingga pantas untuk diumpamakan sebagai samudra pengetahuan. Ibarat samudra yang muat diisi apapun, meskipun diisi air dari semua sungai. Kesabaran juga diibaratkan sebagai minum jamu yang rasanya pahit, namun demikian jamu itu mampu menyembuhkan penyakit (Musman, 2021). Sedangkan *nrimo* atau *narima* berarti tidak mengambil hak orang lain, serta tidak iri hati terhadap kebahagiaan orang lain. Orang yang

*narima* bukanlah orang yang malas berusaha, tetapi merasa puas dengan nasibnya (Musman, 2021). Sikap *nrima ing pandum* sudah sangat melekat dalam kesadaran sosial dan cocok diinternalisasikan pada siswa dengan berlatar belakang budaya Jawa (Nugroho, 2018; Prayekti, 2019).

**c. Aspek Sikap *Nrimo Ing Pandum***

Sikap *nrimo ing pandum* memiliki tiga aspek utama menurut (Nissa & Ryolita, 2025), yaitu:

- 1) Syukur (kebersyukuran) syukur bukan saja ucapan terimakasih kepada Tuhan mengenai apa yang diterima setiap harinya, melainkan ungkapan terimakasih kepada Tuhan atas nikmat sehat yang masih diberikan hingga saat ini
- 2) Sabar (kesabaran) Sabar dimaknai sebagai upaya menahan diri dari emosi marah maupun kesal terhadap potensi dan kondisi yang memicu munculnya emosi negatif tersebut.
- 3) Nrimo (penerimaan) Nrimo dimaknai sebagai menerima bahwa keadaan yang ada saat ini merupakan kehendak Tuhan dan kita sebagai hamba hanya perlu terus berusaha dan menerima pemberian tersebut.

#### **d. Indikator *Nrimo Ing Pandum***

Menurut (Musman, 2021). yang disusun berdasarkan konstruk nilai budaya Jawa:

- 1) Rasa Syukur (menghargai apa yang dimiliki dan berterimakasih pada Tuhan)
- 2) Keikhlasan (menerima keadaan, menerima hasil usaha dengan lapang dada tanpa mengeluh)
- 3) Keterbatasan keinginan (mengontrol ekspektasi dan tidak serakah terhadap materi)
- 4) Keyakinan pada takdir (percaya bahwa setiap kejadian memiliki hikmah yang sudah diatur)

### **3. Kecenderungan *Upward Social Comparison***

#### **a. Pengertian *Upward Social Comparison***

Teori Perbandingan Sosial adalah proses saling mempengaruhi dan perilaku saling bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self-evaluation*) dan kebutuhan ini dapat dipenuhi dengan membandingkan diri dan orang lain (Festinger, 1954, dalam (Myers, n.d., 2012)).

Menurut Kruglanski dan Mayseless (Kaplan et al., 2004) dalam penelitian (Fauziah et al., 2020) mendefinisikan perbandingan sosial sebagai penilaian komparatif mengenai stimulus sosial pada dimensi tertentu. Perbandingan ke atas dengan tujuan untuk pengembangan diri cenderung dilakukan oleh individu dengan self-esteem yang tinggi,

namun perbandingan ini dapat memiliki efek negatif seperti frustrasi, kecemburuan, kekerasan dan munculnya perasaan rendah diri. Hal tersebut akan muncul ketika individu merasa bahwa mereka kurang mampu mengendalikan peningkatan posisi mereka.

Manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk tidak pernah puas sebelum melihat "standar" pada orang lain. Melalui teori perbandingan sosial, individu berusaha memvalidasi perkembangan dirinya dan mencari celah untuk meningkatkan kualitas hidupnya agar mencapai posisi yang lebih dominan atau unggul menurut (Swari & Tobing, 2024).

Menurut beberapa teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Upward Social Comparison* (perbandingan sosial ke atas) adalah sebuah proses evaluasi diri di mana individu membandingkan kualitas, kemampuan, atau pencapaian dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki posisi atau standar yang lebih unggul. upward social comparison bukan sekadar melihat ke atas, melainkan sebuah mekanisme komparatif yang sangat bergantung pada persepsi kontrol diri individu dalam menyikapi kesenjangan antara posisi mereka saat ini dengan standar unggul yang mereka lihat pada orang lain.

#### **b. Jenis *Social Comparison***

Dua hal yang diperbandingkan dalam hubungan ini, yaitu pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*). Manusia dalam melakukan perbandingan sosial berlaku dalil umum sebagai berikut.

- 1) Persamaan (*similarity hypothesis*), artinya manusia melakukan perbandingan dengan orang-orang yang sama atas dirinya atau yang

sedikit lebih baik dan umumnya manusia tersebut berupaya untuk menjadi lebih baik.

- 2) Dikaitkan dengan atribut (*related atribut hypothesis*), artinya manusia melakukan perbandingan dengan melihat usia, etnis, dan jenis kelamin yang sama.
- 3) *Downward comparison*, artinya manusia kadang membandingkan dirinya dengan orang yang lebih buruk dari dirinya. Umumnya ini dilakukan untuk mencari perasaan yang lebih baik atau mengabsahkan diri sendiri (*self validating*). Di sini muncul dalil bahwa manusia kadang tidak objektif dalam melakukan perbandingan sosial.

4) *Upward Social Comparison*:

Membandingkan diri dengan orang yang lebih unggul atau lebih baik kondisinya. fokus utama dalam penelitian ini. Kecenderungan ini dapat memiliki dua efek:

- a. Efek Inspiratif (Positif): Perbandingan memotivasi individu untuk berusaha lebih baik.
- b. Efek Kontras (Negatif): Perbandingan menimbulkan perasaan iri, rendah diri, atau tidak puas dengan kondisi diri, yang berpotensi menurunkan *Psychological Well Being* .

Seperti halnya yang dikatakan oleh Hwang (2019), *Upward social comparison* mampu menimbulkan ancaman tersendiri bagi individu, karena akan menghasilkan perasaan negatif yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu berupa menaikkan tingkat depresi

serta menurunkan kepuasan hidup. Perilaku membandingkan diri ke atas ini juga memicu munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO) atau perasaan cemas tertinggal dari orang lain, yang secara empiris terbukti berkorelasi negatif dengan fungsi psikologis yang sehat (Purba et al., 2021).

**c. Indikator Kecenderungan *Upward social comparison***

Menurut Festinger (1954) dalam Fitrah (2014) ada 4 yang mencakup indikator:

- 1) Intensitas perbandingan: Frekuensi individu dalam melihat, memperhatikan, atau memantau pencapaian, gaya hidup kelebihan orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih unggul dari dirinya. Seringnya individu menghabiskan waktu di media sosial khusus untuk memantau orang yang dianggap lebih sukses dan banyaknya aktivitas yang melibatkan penilaian diri dibandingkan dengan orang lain.
- 2) Fokus perbandingan: Objek atau standar yang digunakan sebagai pembanding dari segi materi, penampilan fisik, prestasi akademik atau popularitas sosial. Individu sering membandingkan prestasi akademik dengan teman yang lebih pintar dan fokus pada perbandingan status materi atau gaya hidup mewah yang ditampilkan orang lain di media sosial.
- 3) Reaksi emosional: Perasaan subjektif yang bersifat negatif atau merendahkan diri sendiri muncul perasaan rendah diri (*inferiority*), iri hati (*envy*), atau merasa tidak beruntung dan adanya rasa kurang

terhadap keadaan diri sendiri setelah melihat kelebihan yang ada pada diri orang lain.

- 4) Motivasi pasca perbandingan: Arah tindakan individu, apakah terdorong untuk memperbaiki diri atau justru semakin merasa terpuruk. Memiliki rasa keinginan untuk menyamai atau melampaui standar orang yang dibandingkan serta dorongan untuk mengubah gaya hidup agar terlihat setara dengan standar “ideal” yang dilihatnya (misalnya memicu perilaku konsumtif atau justru semangat belajar).

#### **4. Generasi *Digital Natives***

##### **a. Pengertian Generasi *Digital Natives***

Sukirman (Dalam Prensky, 2001) mengatakan bahwa *digital native* merupakan sebuah istilah yang biasanya digunakan untuk orang – orang yang terlahir di era teknologi digital komputer dan aplikasinya seperti internet, video game, pesan singkat, email, dan sejenisnya. Kapan tahun lahir generasi *digital native* ini tidak bisa dikatakan secara pasti. Masyarakat informasi mendapatkan kemudahan sejak memasuki era internet. Masyarakat pun semakin mudah terhubung untuk saling berinteraksi. Mereka berkomunikasi, berperilaku, bekerja, dan berpikir sebagai masyarakat digital (*digital native*). Di dunia maya, semua tugas dapat dilakukan secara praktis dan seketika. Penggunaan internet oleh masyarakat informasi telah melalui transformasi paradigma bagi *digital native* untuk melakukan segala aktivitas mereka tanpa batas ruang dan waktu. *Digital native* pun memiliki banyak label (Supratman, 2018). Generasi *digital*

*native* juga dipandang sebagai generasi yang inovatif, ingin tahu, dan belajar sepanjang hidup menurut (Suharjo & Harianto, 2019) dalam (Sujana et al., 2021). Generasi *digital native* sangat mendambakan dan mengharapkan agar mereka mendapatkan pengakuan dari orang-orang disekitarnya, sehingga sebagian besar generasi ini berupaya tampil menarik di media sosial masing-masing dalam rangka mendapatkan *followers* sebanyak-banyaknya agar dia menjadi terkenal dan diakui keberadaannya oleh orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa *digital native* adalah generasi yang lahir dan tumbuh besar di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, sehingga teknologi seperti internet dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas dan cara mereka menjalani hidup. *Digital Native* bukan hanya sekadar label usia, melainkan sebuah identitas masyarakat baru yang sangat lihai mengoperasikan dunia digital, namun juga sangat mementingkan citra diri dan pengakuan di dunia maya sebagai bagian dari eksistensi sosial mereka.

#### **b. Ciri-ciri Generasi *Digital Natives***

Yang berstatus pelajar, memiliki ciri (Vivianti, 2018) sebagai berikut:

- 1) Senang menerima informasi dengan cepat dari beberapa sumber dan media yang berbeda
- 2) Menyukai aktivitas yang dilakukan secara paralel pada waktu bersamaan

- 3) Lebih memilih media dalam bentuk gambar, suara, dan video dibandingkan dengan teks
- 4) Lebih menyukai bekerja dalam kelompok
- 5) Belajar apabila ada kesempatan
- 6) Menyukai umpan balik dalam bentuk reward/hadiah
- 7) Memilih materi pembelajaran yang menyenangkan, bermanfaat, dan relevan dengan kebutuhannya

## **B. Kerangka Berpikir**

Penelitian ini berangkat dari fenomena nyata yang dihadapi oleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Nglames sebagai bagian dari generasi *Digital Natives*, yaitu kelompok individu yang tumbuh besar dengan akses teknologi dan media sosial yang intensif (Prensky, 2001). Karakteristik *Digital Natives* yang cenderung mencari pengakuan, eksistensi, dan validasi sosial di dunia maya (Supratman, 2018) membuat mereka sangat rentan terpapar konten digital secara masif. Kondisi ini menuntut pemahaman mendalam mengenai bagaimana *Psychological Well-Being* mereka dipertahankan di tengah arus modernitas.

*Psychological Well-Being* dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel terikat (Y) sentral yang mencerminkan kualitas fungsi psikologis siswa secara menyeluruh. Berakar pada tradisi eudaimonia, Carol Ryff (1989) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah sekadar kebahagiaan hedonik atau absennya gangguan mental, melainkan sebuah proses pencapaian potensi penuh individu melalui enam dimensi kunci: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan

pertumbuhan pribadi. Bagi siswa kelas X yang berada dalam fase transisi remaja dan lingkungan sekolah baru, stabilitas *psychological well-being* menjadi indikator krusial keberfungsian sosial dan akademik mereka.

Dalam dinamika kehidupan digital remaja, faktor eksternal yang menjadi ancaman bagi *psychological well-being* adalah kecenderungan *Upward Social Comparison* (X2). Berdasarkan Teori Perbandingan Sosial yang diinisiasi oleh Festinger (1954), manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan kemampuan atau pencapaiannya dengan orang lain. Ketika siswa secara intensif memantau highlight reel atau representasi "kehidupan sempurna" pengguna lain di platform seperti *Instagram* atau *TikTok*, terjadi *upward comparison*. Secara teoritis, perbandingan ke atas digital ini memicu efek kontras negatif yang melahirkan perasaan inferioritas, iri hati (*envy*), ketidakpuasan hidup, hingga fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* (Twenge, 2017; Purba et al., 2021). Oleh karena itu, hubungan antara *psychological well-being* dengan *upward social comparison* diprediksi memiliki korelasi negatif yang bersifat destruktif; semakin tinggi intensitas membandingkan diri ke atas, maka akan semakin mengikis tingkat kesejahteraan psikologis remaja.

Di sisi lain, sebagai subjek yang hidup di lingkungan yang masih kental dengan nilai-nilai kebudayaan Jawa, siswa SMA Negeri 1 Nglames memiliki faktor protektif internal berupa sikap *nrimo ing pandum* (X1). Secara filosofis, *nrimo ing pandum* didefinisikan sebagai sikap etis yang mencakup penolakan terhadap rasa iri hati, keikhlasan menerima hasil dari setiap ikhtiar, dan rasa syukur mendalam atas porsi ketetapan Tuhan (Musman, 2021). Menurut

Herusatoto (1987), nilai ini bukanlah kepasrahan pasif (*apatis*), melainkan bentuk regulasi diri (*self-regulation*) yang proaktif di mana penerimaan tulus disandingkan dengan usaha keras (*kupiya*). Konsep ini secara intrinsik selaras dengan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan tujuan hidup (*purpose in life*) dalam teori *psychological well-being* milik Ryff (Widyawati & Marjohan, 2019). Siswa dengan internalisasi sikap *nrimo* yang kuat akan memiliki jangkar batin untuk merasa cukup (*qana'ah*) dan fokus pada potensi diri sendiri daripada apa yang tidak dimiliki. Dengan demikian, hubungan antara *nrimo ing pandum* dengan *psychological well-being* diprediksi memiliki korelasi positif yang linier.

Secara simultan, kerangka berpikir penelitian ini mengkaji interaksi dua kutub tersebut dalam menentukan arah *psychological well-being* generasi *digital natives*. Sikap *nrimo ing pandum* (X1) diposisikan sebagai *buffer* (penyangga psikologis) internal yang mampu mereduksi atau menetralkan dampak destruktif dari erosi mental akibat paparan *upward social comparison* (X2) di media sosial. Melalui integrasi teoretis ini, penelitian akan menguji sejauh mana perpaduan antara kearifan lokal budaya Jawa dan tekanan perbandingan sosial-digital era modern secara bersama-sama mampu memprediksi dan menjelaskan tingkat kesejahteraan psikologis pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Nglames.

### C. Hipotesis

#### 1. Hipotesis Pertama

- 1)  $H_{a1}$ : Ada hubungan positif yang signifikan antara Sikap *Nrimo Ing Pandum* terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Nrimo Ing Pandum*, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.
- 2)  $H_{01}$ : Tidak terdapat hubungan positif dan signifikan dari Sikap *Nrimo Ing Pandum* terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*.

#### 2. Hipotesis Kedua

- 1)  $H_{a2}$ : Terdapat hubungan antara Kecenderungan *Upward Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*. Artinya, semakin sering individu melakukan perbandingan sosial ke atas, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya.
- 2)  $H_{02}$ : Tidak terdapat hubungan antara Kecenderungan *Upward Social Comparison* terhadap *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*.

3. Hubungan Simultan antara  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y

- 1)  $H_{a3}$ : Terdapat hubungan secara simultan antara Sikap *Nrimo Ing Pandum* dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* dengan *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*.
- 2)  $H_{03}$ : Tidak terdapat hubungan secara simultan antara Sikap *Nrimo Ing Pandum* dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* dengan *Psychological Well-Being* pada Generasi *Digital Natives*.