

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi dewasa merupakan sebuah tahapan hidup yang pasti dilalui manusia, khususnya apabila seseorang tersebut sedang berada di tahap perpindahan dari masa remaja menuju dewasa. Pada tahap tersebut, terdapat sebuah masa seseorang akan mulai mengalami pendidikan yang lebih lama dan lebih luas, mulai memasuki pernikahan dan menjadi orang tua, serta transisi yang tidak menentu ke pekerjaan yang stabil. Masa tersebut dapat dikatakan sebagai *emerging adulthood*, yang mana menurut Arnett (2014) terjadi pada rentang usia 18-25 tahun.

Pada umumnya dalam tahap *emerging adulthood*, seseorang akan mulai berusaha membangun komitmen untuk merencanakan masa depannya sebagai orang dewasa. Selain itu, pada tahap *emerging adulthood* berbagai macam peluang untuk mengubah atau memperbaiki kehidupan juga muncul. Seperti misalnya, *emerging adults* memiliki kemampuan untuk meninggalkan lingkungan yang tidak sehat dan berisiko tinggi, tidak seperti anak-anak dan remaja (Arnett, 2013). Pada dewasa ini, kebebasan untuk memilih juga melengkapi kehidupan *emerging adults*. Kebebasan yang dimaksud dapat berupa dalam hal pendidikan, asmara, ataupun pekerjaan.

Berbagai macam peluang yang dimiliki *emerging adults* untuk mengubah hidup, tentunya dapat menjadi tekanan tersendiri bagi mereka. Tekanan-tekanan tersebut tak jarang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kok (2015), luasnya jarak dan banyaknya waktu untuk dieksplorasi yang dimiliki *emerging adults*, dapat menyebabkan kebingungan serta kehilangan arah yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental.

Oleh karena itu, individu *emerging adults* dapat dikatakan menjadi rentan terhadap gangguan mental. berdasarkan penelitian oleh *Mental Health Foundation* (2018) di Inggris mengungkapkan bahwa orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi terkait dengan tekanan untuk berhasil. Hal tersebut dibuktikan

dengan temuan sebanyak 60% berasal dari usia 18-24 tahun dan 41% berasal dari usia 25-34 tahun. Sedangkan, dari usia 45-54 tahun sebanyak 17% dan dari usia di atas 55 tahun sebanyak 6%. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa usia *emerging adulthood* yaitu 18-24 tahun lebih rentan terkena stres dibandingkan orang dewasa di atasnya.

Berikutnya, menurut data *Global Burden of Disease Study* (2017) di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan yang terjadi pada rentang usia 20-24 tahun adalah 3,42% dari total populasi. Kemudian untuk daerah Ibu Kota Jakarta ditemukan bahwa prevalensi depresi pada usia di atas 15 tahun sebanyak 6% dari total populasi, sedangkan untuk jumlah kasus gangguan mental emosional sebanyak 10% dari total populasi (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Iqbal & Roebianto (2020) dengan partisipan yang mayoritas berada di rentang usia 17-20 tahun, menyatakan bahwa DKI Jakarta merupakan daerah yang memiliki dimensi ketahanan psikologis yang rendah dibandingkan Banten dan Jawa Barat. Dimensi tersebut dilihat dari beberapa indikator, yaitu kemampuan anggota keluarga untuk mengelola kesehatan mentalnya, baik dalam mengelola emosi, stres, motivasi hidup, dan komunikasi antar anggota keluarga.

Apabila dilihat dari pemaparan data di atas, dapat terlihat bahwa penduduk usia *emerging adulthood* di kota besar seperti Jakarta masih memiliki ketahanan psikologis yang rendah. Dengan ketahanan psikologis yang rendah tersebut, seorang *emerging adults* dapat menjadi rentan terhadap gangguan mental.

Gangguan mental yang muncul dalam tahap *emerging adulthood*, tentunya tidak hanya akan mempengaruhi diri pribadi mereka saja, melainkan juga hubungan mereka dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Kuwabara, Voorhees, Gollan & Alexander (2007) mengungkapkan bahwa depresi yang menyerang *emerging adults* dapat menimbulkan masalah perkawinan dan pengasuhan anak, disfungsi seksual, ketergantungan nikotin dan penyalahgunaan zat, kepuasan karir yang lebih rendah serta tingkat pendidikan yang lebih rendah dikemudian hari.

Dampak terburuk yang dapat terjadi akibat gangguan mental adalah perilaku negatif, seperti salah satunya kecenderungan bunuh diri. Menurut Too, et

al. (2019), mengatakan bahwa orang yang telah didiagnosis dengan gangguan mental memiliki risiko delapan kali lebih besar untuk bunuh diri dibandingkan dengan mereka yang tidak. Semua gangguan mental yang terukur, dan sebagian gangguan psikotik, gangguan suasana hati, serta gangguan kepribadian, memberikan risiko yang kuat untuk bunuh diri.

Bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua pada rentang usia 15-29 tahun setelah kecelakaan. Terdapat 78.691 kasus bunuh diri pada rentang usia 20-24 tahun, di mana 33.046 di antaranya adalah wanita dan 45.646 adalah pria (*World Health Organization*, 2016). Menurut data WHO *Global Health Estimates* (dalam Infodatin Kemenkes RI, 2019) di Indonesia sendiri fenomena bunuh diri tahun 2016 tercatat sebesar 3,4/100.000 penduduk, laki-laki (4,8/100.000 penduduk) lebih tinggi dibandingkan perempuan (2,0/100.000 penduduk). Kemudian, pada tahun 2018 diperkirakan jumlah kematian akibat bunuh diri di Indonesia sekitar 9.000 kasus per tahun.

Isu permasalahan kesehatan mental seharusnya bisa menjadi sebuah hal yang perlu mendapat perhatian, khususnya lingkungan sekitar. Akan tetapi, penanganan dalam permasalahan kesehatan mental masih dapat dikatakan minim. Hal ini terbukti dari prevalensi individu dengan gangguan mental secara global sangat tinggi, namun jumlah individu yang mendapatkan penanganan profesional kurang dari 10% di negara-negara dengan pendapatan menengah ke bawah (McBain et al., 2012). Oleh sebab itu, sangat diperlukan kesadaran pribadi untuk tetap menjaga kondisi kesehatan mental di kalangan *emerging adults*. Setidaknya agar mereka tidak mudah terjerumus ke dalam gangguan-gangguan mental.

Kesehatan mental itu sendiri adalah kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengolah stres kehidupan yang wajar untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta dalam komunitasnya (*World Health Organization* dalam Dewi, 2012). Kemudian, menurut Veit dan Ware (1983) kesehatan mental diartikan sebagai kumpulan afeksi positif dan negatif, bukan hanya keluhan somatik dan status fungsional saja yang dialami setiap orang sehari-hari. Afeksi positif dalam perkembangannya dapat disebut sebagai

kesejahteraan psikologis, sementara afeksi negatif disebut sebagai distres psikologis.

Kesehatan mental dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah resiliensi. Berdasarkan penelitian terhadap 152 mahasiswa di New Zealand, diketahui bahwa resiliensi, *mindfulness*, dukungan keluarga, dan dukungan dari *significant others* merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental (Harding, Lopez, & Klainin-Yobas, 2019).

Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Pendapat lain mengenai resiliensi juga disampaikan oleh Reivich dan Shatte (dalam Ardana & Sholichatun, 2014), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam berhubungan sosial, dan bahkan trauma yang terjadi dalam hidupnya.

Dalam beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan korelasi negatif dengan indeks kerentanan yang meliputi tekanan psikologis, depresi dan kecemasan. Hal ini berarti dengan meningkatnya resiliensi pada mahasiswa, maka semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis mereka. Sebaliknya, dengan meningkatnya resiliensi mereka, maka mampu menurunkan tekanan psikologis, depresi dan kecemasan (Haddadi & Besharat, 2010). Berdasarkan penelitian tersebut resiliensi terbukti memiliki hubungan yang erat dengan salah satu aspek dari kesehatan mental, yaitu kesejahteraan psikologis.

Kemudian penelitian lain tentang resiliensi dan distres psikologis memiliki korelasi negatif satu sama lain. Hal ini berarti tingkat resiliensi yang tinggi dapat membantu individu untuk menggunakan emosi positif untuk melewati pengalaman yang tidak menguntungkan dan kembali ke status normal (Hosseini & Besharat, 2010). Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, akan tetapi korelasi dalam penelitian ini terkait dengan aspek negatif dari kesehatan mental, yaitu distres psikologis.

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah & Listiyandini (2018), memperoleh hasil bahwa resiliensi berpengaruh terhadap gejala depresi pada remaja dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%, yaitu peningkatan resiliensi akan diikuti dengan semakin rendahnya gejala depresi. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Azzahra (2017), juga menyatakan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa memberikan pengaruh negatif yang signifikan pada distress psikologis mahasiswa sebesar 3,6% yang terdiri dari lima aspek yaitu kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, pengaruh spiritual. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat distress psikologis mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah tingkat resiliensi maka semakin tinggi tingkat distress psikologis mahasiswa.

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap *emerging adulthood* merupakan tahap penentu dari masa depan seseorang. Oleh sebab itu, tahap *emerging adulthood* dapat menjadi masa yang penuh tekanan dalam hidup seseorang, sehingga mampu menyebabkan individu *emerging adults* rentan terhadap gangguan mental. Salah satu cara untuk meningkatkan dan menjaga kondisi kesehatan mental pada *emerging adults* adalah resiliensi. Oleh sebab itu, akan diteliti lebih jauh apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adults*. Sehubungan dengan pertanyaan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta?
- 1.2.3 Bagaimana gambaran resiliensi pada *emerging adulthood* di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini akan dibatasi pada masalah “Pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa dalam bidang psikologi, khususnya terkait resiliensi dan kesehatan mental. kemudian, juga menjadi bahan referensi untuk penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi terkait resiliensi dan kesehatan mental pada individu *emerging adulthood* agar mampu menjaga kondisi kesehatan mentalnya melalui sikap resiliensi.