

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (2019), pada tahun 2018 jumlah penduduk di Indonesia mencapai angka 265.015,3 juta. Padatnya jumlah penduduk di Indonesia dalam kurun waktu 5 tahun terakhir didominasi oleh penduduk usia produktif. Menurut data yang dipaparkan oleh Badan Pusat Statistika (2018), persentase jumlah penduduk usia produktif di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 67,02 persen dari jumlah penduduk keseluruhan. Struktur penduduk di Indonesia tersebut menandakan bahwa Indonesia sedang memasuki era baru demografi yang disebut sebagai era bonus demografi.

Bonus demografi merupakan fenomena ketika proporsi jumlah penduduk usia produktif di suatu Negara berada di atas 2/3 dari jumlah penduduk keseluruhan (Badan Pusat Statistik, 2018). Pada tahun 2017, sebesar 33,75 persen dari persentase penduduk usia produktif merupakan generasi Y (Badan Pusat Statistik, 2018) yang di tahun 2020 ini memasuki usia dewasa awal (20-39 tahun) . Generasi Y adalah modal besar bagi Indonesia dalam era bonus demografi sekaligus pemegang kendali dalam roda pembangunan Negara untuk menuju ke arah yang lebih maju dan dinamis serta mewujudkan kemandirian bangsa Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Generasi Y sering disebut dengan generasi milenial. Generasi ini diidentikkan dengan generasi muda yang menguasai teknologi dan tumbuh bersamaan dengan pesatnya kemajuan perkembangan teknologi (Mutia, 2017). Mereka adalah generasi kelahiran tahun 1981 sampai dengan 1996 (Dimock, 2019) dan telah berada pada masa dewasa awal di era digital saat ini. Generasi yang tumbuh pada era *internet booming* ini memiliki ciri-ciri seperti pola komunikasi

yang lebih terbuka, penggunaan media sosial yang fanatik, kehidupannya yang sangat terpengaruh oleh perkembangan teknologi, serta pandangannya yang lebih terbuka terhadap masalah politik dan ekonomi sehingga menjadikan mereka sangat responsif terhadap perubahan lingkungannya dan memiliki perhatian yang lebih terhadap kekayaan dan kepuasan hidup (Lyons, 2004). Tumbuh dan dibesarkan oleh kemajuan teknologi membuat generasi Y menjadi pribadi yang kreatif, informatif dan punya semangat untuk lebih produktif (Badan Pusat Statistik, 2018).

Adanya tuntutan bonus demografi disertai dengan tidak terbatasnya arus informasi yang diperoleh dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi Y. Jika mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan tersebut dan mampu menyeimbangkan kehidupannya dengan penggunaan kecanggihan teknologi secara positif, efektif dan efisien, maka hal ini akan menunjang terciptanya kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga mereka mampu berperan dengan baik sebagai pemegang kendali roda pembangunan Negara dan mewujudkan tujuan era bonus demografi, namun apabila mereka merasa terbebani dengan berbagai tuntutan tersebut serta tidak mampu memanfaatkan kecanggihan teknologi secara positif, efektif dan efisien, maka hal ini akan berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis yang buruk seperti timbulnya stres, kecemasan, depresi, bahkan kondisi terburuk seperti bunuh diri.

Meskipun menurut survei yang dilakukan oleh Cigna, sebuah perusahaan asuransi jiwa di Indonesia menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan masyarakat Indonesia secara umum pada tahun 2019 meningkat dari yang semula sebesar 61,0% menjadi 65,4% (Suhud, 2019), namun kondisi kesejahteraan psikologisnya dapat dikatakan masih rentan. Hal ini dikarenakan berdasarkan Survei Skor Kesejahteraan 360° yang diselenggarakan oleh Cigna juga menunjukkan bahwa pada tahun 2019 terdapat 75% masyarakat di Indonesia yang merasa mengalami stres. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa dewasa ini yang lebih rentan mengalami stres dan gangguan mental adalah generasi Y (dalam Cigna Indonesia, 2019). Penelitian tentang “*Stress By Generation*” oleh *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2012 melaporkan bahwa generasi Y (18-33 tahun) dan generasi X (34-47 tahun) memiliki tingkat stres rata-rata

tertinggi. Hasil studi yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2018) di Inggris menunjukkan bahwa generasi Y memiliki tingkat stres lebih tinggi.

Sumber stres pada generasi X dan Y berasal dari tekanan pekerjaan, tekanan dan tuntutan akan kesuksesan serta kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (American Psychological Association, 2012; Mental Health Foundation, 2018). Banyak dari generasi Y yang menderita gangguan mental emosional ringan seperti cemas dan depresi yang bersumber dari kehidupan dunia maya (Badan Pusat Statistik, 2018). Segala hiburan dan kegiatan sosial yang dapat dimiliki dalam satu genggamannya menimbulkan interaksi sosial generasi Y yang tidak acuh dengan lingkungan sekitar. Beberapa hal tersebut secara tidak langsung dapat pula menimbulkan beragam masalah yang berhubungan dengan kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi Y.

Kesejahteraan psikologis yang dimaksud bukan hanya berfokus pada kesejahteraan secara ekonomi melainkan kesejahteraan secara psikologis. Kesejahteraan psikologis yang juga dikenal dengan sebutan *psychological well-being* (PWB) merupakan kondisi kehidupan yang berjalan dengan baik, dimana dalam menghadapi pengalaman emosi yang menyakitkan dan tidak menyenangkan mereka mampu mengelola emosinya sehingga tidak mengganggu keberfungsian diri dalam kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dialami (Riani, 2016). Dalam kehidupan selalu terdapat berbagai masalah dan tantangan yang tidak jarang membuat individu merasa kesulitan dan tertekan. Jika kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang kurang baik, maka ketika menghadapi permasalahan yang sulit akan lebih mudah mengalami stres (Ryff & Keyes, 1995).

Stres dihubungkan secara negatif dengan kesejahteraan psikologis (Anggraeni, 2011). Hal ini berarti jika tingkat stres pada individu tinggi, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya akan menurun. Sebaliknya, sebuah penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis meningkat dengan penggunaan strategi *coping stress* (Jenkins, Belanger, Connally, Boals, & Duron, 2013). Hal ini sejalan dengan pendapat Freire, Ferradás, Valle, Núñez, & Vallejo (2016) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan untuk

menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi stres. *Coping stress* adalah usaha yang dilakukan untuk menghadapi stres yang dirasakan ketika mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupan (Riani, 2016). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping stress* merupakan sebuah proses dalam mengatasi berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas individu sehingga menimbulkan stres. Terdapat dua jenis *coping stress* yang telah banyak diteliti seperti *problem-focused coping* yaitu strategi *coping* yang berfokus untuk menyelesaikan masalah penyebab stres dan *emotion-focused coping* yaitu strategi *coping* yang berfokus untuk mengatasi emosi negatif yang disebabkan oleh stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Pada penelitian sebelumnya *problem-focused coping* menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam mengatasi stres dan berkontribusi dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, fobia serta tingkat *psychological distress* (Carnicer & Calderón, 2012). Adanya keyakinan bahwa setiap masalah dapat diselesaikan dengan berfokus untuk mencari solusi dari masalah tersebut dapat memengaruhi *psychological well-being* secara positif (Cicognani, 2011).

Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Selain *coping stress*, terdapat faktor eksternal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial berkontribusi terhadap tekanan psikologis dan kesejahteraan (Budge, Adelson, & Howard, 2013). Ketersediaan dukungan sosial menjadi salah satu prediktor kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Wethington & Kessler, 1986). Dukungan sosial umumnya juga dianggap sebagai sumber daya *coping stress* yang penting dan relevan dengan kesejahteraan psikologis (Marroquin, Tennen, & Stanton, 2017). Dukungan sosial dapat berperan sebagai “*assistant coping*” yang membantu individu untuk mengubah dampak buruk dari situasi stres atau mengubah situasi itu sendiri, mengubah makna yang dimiliki individu seperti membantu individu untuk melihat situasi stres dari sudut pandang yang berbeda serta mengubah respon afektif individu terhadap *stressor* sehingga dapat memunculkan pengalaman emosional yang lebih positif dan mengurangi efek negatif dari stres atau masalah yang sedang dialami (Thoits, 1986).

Dukungan sosial adalah sumber daya sosial untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh (Shumaker & Brownell, 1984). Dukungan sosial merupakan kebutuhan individu akan persetujuan, penghargaan, dan pertolongan yang diperoleh dari orang-orang yang berarti baginya (Lin, 2002). Sejalan dengan pendapat Sarafino (1990) yang mengatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada kesenangan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh dari orang lain. Dukungan sosial mencakup perhatian, penghargaan, dan jaringan komunikasi yang terjalin baik (Cobb, 1976). Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, tetangga, anggota masyarakat, atau tenaga professional (Seeman, 2008).

Dukungan sosial telah dipelajari secara luas dalam ranah kesejahteraan (Kawachi & Berkman, 2001). Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardjo dan Novita (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban kekerasan seksual. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vania dan Dewi (2014) terhadap *caregiver* penderita gangguan skizofrenia juga menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi memiliki hubungan positif yang signifikan.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa generasi Y cukup rentan dengan kondisi stres yang menyebabkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi kesejahteraan psikologis generasi Y yang buruk dapat disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan dan tekanan akan kesuksesan yang dilimpahkan kepada mereka sebagai pemeran era bonus demografi juga berubahnya pola interaksi sosial mereka karena pengaruh kecanggihan teknologi. Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan di atas, telah terdapat penelitian mengenai pengaruh dan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *coping stress* serta pengaruh dan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan dukungan sosial pada beberapa kalangan, namun demikian, belum banyak studi untuk mengetahui apakah kondisi kesejahteraan psikologis generasi Y dapat berubah jika mereka menggunakan strategi *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah tersebut dan memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penulis mencoba untuk mengkaji

permasalahan tersebut dengan mengadakan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh *Problem-focused coping* dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* Pada Generasi Y”. Penelitian ini akan difokuskan pada generasi Y kelahiran tahun 1981-1996.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?
3. Apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan dibatasi pada pengaruh *problem-focused coping* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y (kelahiran tahun 1981 sampai dengan 1996).

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?”, “apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?” dan “apakah terdapat pengaruh *problem-focused coping* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh *problem-focused coping* terhadap *psychological well-being*, pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, serta pengaruh *problem-focused coping* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada generasi Y.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua kalangan serta dapat meningkatkan pemahaman mengenai *problem-focused coping*, dukungan sosial, dan *psychological well-being* pada generasi Y.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan *psychological well-being* yang baik pada generasi Y yang rentan mengalami stres.

