

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa merupakan suatu tahapan yang pasti dilalui oleh seluruh manusia. Dewasa adalah masa peralihan dari remaja menuju tua. Pada periode ini, individu akan dihadapkan pada berbagai permasalahan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Permasalahan tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental mereka. Individu dengan kesehatan fisik dan mental yang seimbang, maka akan menikmati kehidupan dengan nyaman. Keadaan mental yang sehat ditandai dengan adanya kemampuan individu dalam mengelola stres, mengatasi permasalahan dalam hidup, dan kebahagiaan hidup (Dewi, 2019; Pieper & Uden, 2006).

Isu mengenai kesehatan mental tidak bisa dianggap mudah di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018) menyebutkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan 12 juta penduduk di kelompok usia yang sama mengalami depresi. drg. Vensya Sitohang mengatakan bahwa pandemi COVID 19 menyebabkan adanya peningkatan angka prevalensi gangguan jiwa satu hingga dua kali lipat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Hasil penelitian Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) menyebutkan bahwa 64,44% Individu yang sedang berada di masa *emerging adulthood* mudah merasa khawatir untuk menyampaikan pendapat, 53% merasa malu, ketakutan, dan mudah merasa bingung, 51% merasakan takut tidak bisa memenuhi harapan dan keinginan orang tua, 42,2% sering melamun dan halusinasi, 44,44% merasa minder, serta 33,33% kurang terbuka pada orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Kaligus, *et.al* (2021) pada mahasiswa menemukan sebanyak 94% mengalami gangguan kecemasan, 88,3% mengalami gangguan suasana hati, 88% depresi, dan 77,9% mengalami gangguan makan.

Arnett (2014) menjelaskan bahwa individu pada usia 18-25 tahun masuk ke dalam golongan *emerging adulthood*. Pada rentang usia tersebut terdapat peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa peralihan ini memberikan individu untuk eksplorasi diri, memulai hidup mandiri, membangun hubungan dengan orang lain, pendidikan, serta pekerjaan. Masa eksplorasi identitas pada *emerging adult* menjadi periode yang memiliki makna yang bervariasi bagi berbagai individu. Bagi sebagian individu, eksplorasi ini bisa menjadi pengalaman berarti, tetapi ada juga yang mengalaminya sebagai hal yang kurang menyenangkan. Beberapa individu mungkin menemui rintangan seperti kegagalan dalam hubungan asmara, ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan karier, atau bahkan kesulitan dalam menemukan pekerjaan yang sesuai dengan harapan mereka. Realitas yang ditemukan selama masa eksplorasi ini mungkin berbeda dengan ekspektasi yang dibentuk sejak masa kecil (Arnett, 1999). Sebagai individu yang harus mengeksplorasi diri, tidak semua *emerging adult* selalu mendapatkan dukungan penuh dari lingkungan mereka, termasuk keluarga. Individu yang telah memasuki fase *emerging adulthood* sering mengalami perasaan ambivalen, ketidakpastian, frustrasi, dan rasa tidak aman karena perubahan-perubahan yang perlu mereka hadapi dalam kehidupan mereka (Qolbi, 2020). Dampak dari proses ini dapat memunculkan tingkat kecemasan yang tinggi, perasaan tidak aman, dan kekhawatiran yang kuat pada masa *emerging adulthood* (Germani, Buratta, Delvecchio, Gizzi, & Mazzeschi, 2020).

The Clark University Poll of Emerging Adults (2012) melaporkan bahwa dari 1.029 partisipan berusia 18-29 tahun terdapat 81% merasa puas akan kehidupannya, 72% merasakan stres, 64% merasakan ketidakpastian hidup, 56% merasa cemas, 32% depresi, serta 30% sering merasa kehidupannya tidak berjalan dengan baik. Berdasarkan laporan hasil penelitian *Mental Health Foundation* (2018) disebutkan bahwa individu yang berada pada usia muda memiliki tingkat stres yang lebih tinggi yang disebabkan karena adanya keinginan untuk sukses. Penjabaran dari persentase pada penelitian menunjukkan bahwa 60% dimiliki oleh individu berusia 18-24 tahun, 41% pada usia 25-34 tahun, 17% pada usia 45-54, dan 6% pada usia di atas 55 tahun.

Berbagai tekanan, tantangan dan tanggung jawab baru yang dimiliki oleh *emerging adulthood* menjadikan mereka mulai menetapkan standar kehidupan. Setiap individu yang berhasil memenuhi standar yang dibuatnya akan mencapai kepuasan hidup (Sousa & Lyubomirsky, 2001; Diener & Biswas, 2008). Kepuasan hidup merupakan evaluasi individu mengenai kehidupannya sesuai yang diharapkan dapat memenuhi kriterianya, kepuasan ini berkaitan dengan seluruh aspek kehidupan (Wilson & Peterson, 1988). Kepuasan hidup yang tinggi menjadikan individu dapat menyesuaikan diri dan mendapatkan kebahagiaan hidupnya (Kang & Princy, 2013). Kebahagiaan yang timbul dalam diri terbentuk karena telah terpenuhinya harapan yang diinginkan serta adanya keseimbangan antara harapan dan pencapaian yang dirasakan (Azam, 2016; Jihan, 2021).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menjelaskan bahwa indeks kebahagiaan di Indonesia, diukur berdasarkan dimensi kepuasan hidup dengan subdimensi personal dan sosial. Subdimensi personal terdiri dari pendidikan dan keterampilan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, dan Kesehatan. Sementara subdimensi sosial terdiri dari keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial di lingkungan, keadaan lingkungan, dan kondisi keamanan. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa kepuasan hidup penduduk Indonesia pada tahun 2017-2021 mengalami peningkatan dari 71,02% menjadi 75,16%. Dengan rincian jumlah total subdimensi personal sebesar 70,26% dan subdimensi sosial sebesar 80,07%.

Selain subdimensi yang dijabarkan Badan Pusat Statistik, kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor budaya (Li & Hamamura, 2010). Indonesia merupakan salah satu negara yang terdiri dari berbagai kebudayaan. Keberagaman budaya di Indonesia disebabkan oleh adanya banyak suku budaya. Keberanekaragaman budaya ini dapat dijumpai di daerah urban atau kota-kota besar, seperti daerah ibukota dan sekitarnya. Pada tahun 2022, tercatat bahwa jumlah penduduk migrasi seumur hidup mencapai angka 27 juta jiwa dengan dominasi perpindahan ke bagian barat, yaitu Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Banten (Badan Pusat Statistik, 2023). Dengan adanya migrasi di suatu daerah dengan jumlah besar dapat menyebabkan adanya ketimpangan sosial ekonomi, seperti ketidaksetaraan akses pendidikan, kesehatan, pendapatan, serta fasilitas tempat tinggal.

Hasil survei indeks kebahagiaan pada tahun 2021 (Badan Pusat Statistik, 2021) menyebutkan bahwa pada subdimensi personal pendidikan daerah Banten berada pada urutan 29, Jawa Barat diurutan ke-25, dan DKI Jakarta diurutan ke-5. Subdimensi personal pendapatan daerah Banten berada pada urutan 27, Jawa Barat diurutan ke-28, dan DKI Jakarta diurutan ke-18. Subdimensi personal Kesehatan daerah Banten berada pada urutan 34, Jawa Barat diurutan ke-31, dan DKI Jakarta diurutan ke-20. Dari data tersebut juga diketahui bahwa kepuasan penduduk daerah Banten berada di urutan 34, Jawa Barat di urutan 30, dan DKI Jakarta di urutan ke 22.

Penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat kepuasan hidup sedang. Dwikurnaningsih, Waskito, & Loekmono (2018) menjelaskan bahwa dari 135 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana terdapat 11,1% mahasiswa dengan kategori tingkat kepuasan hidup tinggi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa masih sedikit responden pada penelitian tersebut yang telah mencapai kepuasan hidup pada taraf tinggi. Tingginya tingkat kepuasan hidup, maka seseorang itu akan lebih dekat dengan kebahagiaan. Diener & Fujita (2005) berpendapat bahwa kepuasan hidup dapat ditunjukkan dengan kejadian-kejadian tertentu, dan perubahan waktu dapat mempengaruhi bagaimana orang mengevaluasi kepuasan hidup mereka. Selama periode perkembangan, setiap individu tidak hanya dihadapkan pada kebahagiaan atas pencapaian. Kegagalan serta ketidakstabilan yang dialami oleh *emerging adulthood* memiliki kemungkinan untuk memberikan tekanan yang nantinya akan berpengaruh terhadap fisik maupun psikologis. Tekanan tersebut diakibatkan dari individu yang mulai meninggalkan sifat ketergantungan, akan tetapi mereka juga belum sepenuhnya memikul tanggung jawab sebagai orang dewasa yang kompleks (Arnett, 2013). Dalam upaya mengatasi stres dan depresi akibat adanya kegagalan dan ketidakstabilan selama periode *emerging adulthood* individu membutuhkan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi sulit.

Kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan serta memulihkan diri dari situasi yang sulit disebut dengan resiliensi (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi adalah kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan diri untuk

tetap normal dalam menghadapi keadaan yang sulit (Bonanno, 2004). Resiliensi memiliki hubungan dengan kekuatan fisik atau temperamen yang kuat dan proses bagaimana individu menghadapi tantangan dalam hidupnya secara cepat dan efektif (Bounce & Anna, 2004; Tugade & Fredrickson, 2004). Reivich dan Shatte (dalam Ardana & Sholichatun, 2014) berpendapat bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam berhubungan sosial, bahkan trauma yang terjadi dalam hidupnya.

Fletcher dan Sarkar (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa individu dapat bangkit kembali dari situasi sulit atau traumatis dengan melibatkan beberapa aspek, seperti psikologis, sosial, dan fisik. Resiliensi memberikan rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru untuk pekerjaan, tidak malu untuk mendekati orang baru, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam dengan orang lain. Resiliensi dapat membantu individu untuk pulih dari stres serta beradaptasi dengan keadaan (Smith, Dalen, Wiggins, & Bernanrd, 2008). Individu yang memiliki resiliensi memahami bahwa hanya dengan perjuangan maka dapat mencapai batas paling maksimal dan menambah batas hidup mereka sendiri sehingga mereka akan mencari pengalaman yang baru dan menantang (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Labrague (2021) menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi efek negatif dari stres pada mahasiswa.

Meningkatkan resiliensi merupakan tugas yang sangat penting bagi setiap individu, karena hal ini memungkinkan mereka untuk mendapatkan pengalaman berharga dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup. Dengan meningkatkan tingkat ketahanan diri, manusia dapat mengembangkan berbagai keterampilan penting dalam kehidupan mereka, seperti kemampuan berkomunikasi, keterampilan realistis dalam perencanaan masa depan, dan kecakapan dalam mengambil tindakan yang sesuai untuk mengelola kehidupan mereka (Rojas, 2015). Mereka juga akan belajar bagaimana mengubah situasi yang penuh tekanan menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Reivich & Shatte (2002) yang menyebutkan bahwa resiliensi disebabkan oleh beberapa faktor seperti, regulasi emosi, kontrol impulsif, optimisme, analisis

kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Dalam penelitian Al Musafirin & Umroh (2022) mengenai mahasiswa akhir yang dijelaskan bahwa regulasi emosi dapat membantu mahasiswa untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan ketika melakukan bimbingan selama pengerjaan skripsi. Kontrol impulsif juga membantu mahasiswa untuk tidak prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Optimisme membantu individu untuk tetap memandang peristiwa secara menyeluruh, berpikir positif, dan memberikan makna bagi diri. Analisis kausal juga dapat membantu mahasiswa untuk mengidentifikasi masalah dalam pengerjaan skripsi. Empati yang dimiliki oleh mahasiswa juga membantu mengendalikan semangat selama pengerjaan skripsi. Nabila & Ashshiddiqi (2023) berpendapat bahwa efikasi diri memiliki peranan untuk dapat beradaptasi dan bangkit dari situasi sulit yang muncul pada saat pengerjaan skripsi.

Penelitian mengenai resiliensi dan kepuasan hidup di China pada pria dan wanita di rentang usia 18 hingga lebih dari 70 tahun menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck, & Brahler, 2009; Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian, & Brahler, 2010). Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan bahwa tingkat kepuasan hidup wanita, meliputi tingkat resiliensi, pendapatan rumah tangga, tingkat kecemasan dan depresi yang rendah, *self esteem*, afiliasi religius, serta umur. Sementara kepuasan pria, meliputi tingkat resiliensi, kurangnya pengangguran, hadirnya teman, *self esteem*, pendapatan yang cukup, tingkat kecemasan dan depresi yang rendah, serta tinggal di negara bagian Timur.

Prayag, Spector, Orchiston, & Chowdhury (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara resiliensi karyawan dan kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Tagay, Karatas, Bayar, & Savi-Cakar (2016) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara general *self-efficacy*, resiliensi, dan kepuasan hidup. Penelitian mengenai resiliensi di Indonesia yang dilakukan oleh Octafian (2019) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan pada resiliensi karyawan terhadap kinerja karyawan dan kepuasan hidup. Penelitian tersebut sejalan dengan Bintamur (2019) dimana disebutkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dan kepuasan hidup. Hal ini berarti

dengan meningkatnya resiliensi, maka semakin meningkat pula kepuasan hidup individu.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, adapun identifikasi masalah yang diajukan penulis dalam penelitian ini antara lain:

- a. Bagaimana gambaran kepuasan hidup pada *emerging adulthood*?
- b. Bagaimana gambaran resiliensi pada *emerging adulthood*?
- c. Apakah resiliensi mempengaruhi kepuasan hidup pada *emerging adulthood*?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas, maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh resiliensi terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu apakah resiliensi berpengaruh terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh resiliensi terhadap kepuasan hidup pada *emerging adulthood*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai resiliensi dan kepuasan hidup. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Partisipan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan berguna bagi individu dalam meningkatkan resiliensi dan kepuasan hidup, terutama pada *emerging adulthood*.

1.6.2.2. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait resiliensi dan kepuasan hidup sehingga masyarakat dapat meraih kepuasan hidup dengan menjadi individu yang resilien.

