

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental ialah salah satu aspek yang paling penting bagi suatu individu. Menurut *American Psychology Association* (APA), kesehatan mental adalah kondisi pikiran yang ditandai dengan adanya perasaan emosional yang baik, penyesuaian perilaku yang sehat, terbebas dari kecemasan dan gejala yang mengganggu secara berarti, serta kemampuan untuk membangun hubungan yang positif dan menghadapi tuntutan serta tekanan sehari-hari. Winzler dan rekan penulis (2014, dalam Konaszewski, 2022) menganggap kesehatan mental sebagai suatu keadaan yang lebih dari sekedar tidak adanya penyakit mental, tetapi juga menunjukkan adanya hasil yang positif dan ketiadaan dari gejala negatif dari individu. Maka dari itu penilaian kesehatan mental harus melibatkan pengukuran dari kedua aspek indikator positif dan negatif tersebut. Kesehatan mental juga merupakan komponen penting bagi suatu individu menjalani kehidupan pribadi dan sosial mereka dengan baik, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Colizzi et al., 2020).

Akan tetapi, tingkat kesehatan mental masih belum optimal di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melalui Ramadhina & Sosialita (2022), sekitar 18,5% penduduk Indonesia yang berusia 15-34 tahun mengalami masalah kesehatan mental emosional, fase *emerging adulthood* juga tercakup dalam rentang usia tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Kaligis dan rekan-rekan (2021; dalam Pasinringi et al., 2022) menyatakan bahwa masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh pelajar di Indonesia ialah *anxiety*, dengan persentase sebesar 95,4%, hal tersebut merupakan usia individu yang akan memasuki fase *emerging adulthood*. Berkaitan dengan hal tersebut, sekitar 50% dari mereka mengalami gejala depresi dan dilaporkan telah melakukan tindakan *self-harm* dan memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Data dari Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 tersebut juga menunjukkan bahwa potensi gangguan depresif di Indonesia mulai terjadi pada rentang usia 15-24 tahun dengan prevalensi sebesar 6,2% (Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia, 2019; Pasinringi et al., 2022). Akibat dari masalah kesehatan mental tersebut, dapat menyebabkan dampak negatif bagi seorang individu, seperti gangguan dalam kehidupan sehari-hari, adanya disfungsi, dan menurunkan kualitas hidup (Stuart, 2013; dalam Pragholapati, 2020).

Dari berbagai fase perkembangan individu, *emerging adulthood* merupakan salah satu periode perkembangan dengan kesehatan mental berperan penting di dalamnya. *Emerging adulthood* merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Fase ini diwarnai dengan eksplorasi luas dalam banyak hal, seperti percintaan, pendidikan, memasuki dunia kerja, dan pandangan hidup, lalu sering kali diisi dengan tantangan dan ketidakpastian (Arnett, 2000; dalam Ramadhina & Sosialita, 2022). Banyaknya tantangan yang terjadi di fase ini mengakibatkan individu mengalami kecemasan, kekhawatiran, dan kebingungan. Kondisi individu yang merasa kebingungan dan ketakutan dalam mencari jati diri sangatlah disayangkan karena seharusnya fase *emerging adulthood* merupakan fase untuk bertumbuh dan berkembang (Arnett, 2015; dalam Ananta, 2022). Adanya masalah-masalah kesehatan mental mengakibatkan hambatan dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.

Pada rentang usia *emerging adulthood*, fokus dan peranan dari kesehatan mental yang baik sangatlah penting untuk mendukung individu dalam menghadapi tantangan-tantangan dalam fase usia tersebut. Kesehatan mental sendiri ialah suatu kondisi *well-being* yang berkaitan dengan kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, pencapaian, optimisme, dan harapan. Kesehatan mental merupakan hal baik yang menyediakan prasyarat psikologis untuk mengejar kehidupan yang lebih baik, tanpa harus identik dengan *well-being* (Wren-lewis & Alexandrova, 2021). Sedangkan *well-being* merupakan sebuah istilah yang berbeda, menurut Kao & Chen (2020) *well-being* bukan hanya suatu kondisi yang lebih dari sekedar tidak adanya penyakit, melainkan lebih kepada kemampuan individu guna merespons secara tepat akan tekanan yang diharapkan maupun yang tidak terduga agar individu tersebut menjadi sehat, bahagia, dan sukses dalam kehidupan. Suatu individu membutuhkan *well-being* yang baik untuk dapat menghadapi fase perkembangan yang mereka hadapi. Seiring berkembangnya

ilmu pengetahuan, konsep *well-being* memiliki banyak pengembangan yang lebih spesifik, salah satunya ialah *mental well-being*.

Mental well-being ini berbeda dengan *well-being* lain, seperti *subjective well-being* dan *psychological well-being*. *Subjective well-being* berfokus pada penilaian individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup (Diener, 2000) dan *psychological well-being* berfokus pada fungsi psikologis yang optimal pada individu dalam berbagai aspek kehidupan (Ryff & Keyes, 1995). Sedangkan, *mental well-being* merupakan istilah yang lebih luas dan menyeluruh yang mencakup *subjective well-being* dan *psychological well-being* (Keyes, 2013). Peneliti memilih untuk membahas *mental well-being* karena cakupannya yang lebih luas dibandingkan dengan *subjective well-being* dan *psychological well-being*, serta merupakan teori yang relatif baru dan masih jarang dibahas.

Secara lebih rinci, *mental well-being* merupakan salah satu konsep *well-being* yang berkaitan dengan fungsi psikologis seseorang, kepuasan hidup, dan kemampuan guna mengembangkan serta memelihara hubungan yang saling menguntungkan (Stewart-brown, 2008). *Mental well-being* ialah kondisi *well-being* ketika individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada sekitarnya (McCrea, 2009). *Mental well-being* pada saat ini secara luas lebih dikenal dengan memiliki dua perspektif utama, yaitu perspektif hedonik yang meliputi pengalaman subjektif kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta perspektif eudaimonik yang meliputi fungsi psikologis yang positif, hubungan interpersonal yang sehat, dan aktualisasi diri (Stewart-brown, 2008). Perbedaan utama dari perspektif hedonik dan eudaimonik ialah, hedonik berfokus pada perasaan positif yang didapat dari kepemilikan atas benda maupun pencapaian yang menyenangkan, sedangkan eudaimonik itu berfokus pada fungsi positif seperti perkembangan diri (Keyes & Annas, 2009; dalam Keyes, 2013; Ryan & Deci, 2001).

Berdasarkan kedua komponen dari *mental well-being* tersebut, dapat diidentifikasi bahwa komponen eudaimonik yang melibatkan aktualisasi diri, autonomi, dan kompetensi diri (Stewart-brown, 2008), berkaitan erat dengan tujuan perkembangan individu di masa *emerging adulthood*. Ditambah lagi, fase

emerging adulthood merupakan fase yang penuh akan tantangan dan ketidakpastian, seperti harus menentukan untuk kuliah atau bekerja, memilih jurusan yang ingin diambil, mencari pekerjaan dan menentukan ingin kerja apa. Oleh karena itu dibutuhkan peranan dari psikologi positif yang dapat membantu untuk mencapai *mental well-being* yang baik guna menghadapi fase tersebut. Salah satunya melalui *grit* yang dapat mendukung kesehatan mental individu untuk bisa lebih optimal lagi. *Grit* yang didefinisikan sebagai ketekunan akan tujuan jangka panjang dan ketekunan akan kerja keras dalam menghadapi tantangan, mempertahankan upaya dan minat selama bertahun-tahun meskipun mengalami kegagalan, kesulitan, dan kemunduran untuk menuju tujuan hidup (A. Duckworth & Gross, 2014; dalam Tualeka & Bashori, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Weisskirch (2019), menjelaskan bahwa *grit* dapat membantu individu yang sedang dalam fase *emerging adulthood* untuk mengembangkan perkembangan identitas dirinya, itu merupakan hal yang krusial dalam fase usia tersebut. Dengan begitu, hal tersebut dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka dengan menumbuhkan rasa komitmen pada diri individu tersebut.

Pada fase *emerging adulthood* sendiri banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental individu, seperti rendahnya dukungan sosial, tekanan dalam finansial, dan paparan akan berbagai risiko dalam waktu yang bersamaan (Newcomb-Anjo et al., 2017). Bukannya hanya itu saja, pada fase ini pula individu dapat dengan mudah terpapar oleh hal-hal negatif dari luar, hal tersebut dapat terjadi karena adanya media sosial yang berdampak negatif. Faktor-faktor tersebut dapat berdampak terhadap tingkatan stres dan ketidakpastian yang tinggi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Dalam konteks ini, peranan *grit* sebagai psikologi positif dapat berpengaruh terhadap *mental well-being* individu. *Grit* ini dapat membantu upaya individu guna mempertahankan usaha dan minat dari waktu ke waktu meskipun terdapat tantangan yang harus dihadapi individu pada fase *emerging adulthood* tersebut. Hal ini tidak hanya berdampak pada kebahagiaan dan kepuasan mereka terhadap kehidupan, tetapi juga memperkuat ketahanan mereka dalam

menghadapi kesulitan, sehingga membuat mereka lebih tangguh dan tidak mudah menyerah.

Dalam konteks psikologi, *grit* dapat diartikan sebagai suatu sifat yang positif dan non-kognitif. *Grit* dinyatakan bersifat non-kognitif karena sifat ini tidak sepenuhnya berkaitan dengan kemampuan kognitif atau intelektual dari suatu individu, kognitif lebih merujuk pada proses mental yang melibatkan pemikiran, penalaran, persepsi, dan pemahaman (Rhodes & Giovannetti, 2021). Sedangkan, *grit* di sisi lain lebih berkaitan dengan aspek psikologis yang melibatkan sikap, motivasi, dan ketekunan. Sifat ini didasarkan pada ketekunan usaha seseorang yang disertai dengan hasrat guna mencapai tujuan jangka panjang atau memiliki tujuan akhir tertentu. Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Kaur (2021) menemukan bahwa tingkatan *grit* yang tinggi dan tingkatan *mental well-being* yang sedang. *Grit* secara tingkatan sedang berdampak terhadap *mental well-being* dari individu. Penelitian tersebut menyatakan bahwa ketekunan dalam mempertahankan minat dan usaha, dan mengejar *well-being* melalui keterlibatan dapat meningkatkan aspek hedonia dari individu. Lalu, untuk mencapai tingkatan *grit* yang lebih tinggi, individu harus memperhatikan aspek kebahagiaan sebagai pendekatan mereka menuju *well-being*.

Dengan tingkatan *grit* yang lebih ideal, *well-being* dari individu juga akan menjadi lebih baik. Menurut penelitian dari Rhodes & Giovannetti (2021) *grit* merupakan sifat yang stabil dan mendukung adaptasi aktif terhadap tantangan masa perkembangan, dengan konsistensi minat memiliki peranan yang penting dalam masa perkembangan yang sehat dan *grit* meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Terdapat juga penelitian yang menyatakan bahwa tingkatan *grit* yang lebih tinggi menunjukkan korelasi yang signifikan pada individu dewasa awal yang berusia 18-25 tahun (Dhupar et al., 2021). Penelitian tersebut menyatakan bahwa *grit* berkorelasi positif dengan dampak psikologis dari individu. Hasil tersebut membuktikan bahwa *grit* memiliki peranan yang penting pada masa *emerging adulthood*, fase tersebut merupakan fase yang diwarnai dengan berbagai tantangan dan perubahan. *Grit* bukan hanya memperkuat individu untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang mereka, melainkan juga

membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi hambatan serta kemunduran yang mungkin terjadi.

Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu sebelumnya, temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Angad (2019) menemukan bahwa *grit* dan *mental well-being* memiliki hasil yang bertentangan dengan penelitian lain, yaitu menyatakan bahwa *grit* dan *mental well-being* tidak memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini juga bertentangan dengan beberapa studi yang menunjukkan tidak adanya perbedaan *gender* dalam *grit*.

Penelitian terkini sebenarnya sudah mulai menjelajahi aspek-aspek ini secara tidak langsung. Seperti penelitian dari Weisskirch (2019) yang menginvestigasi bagaimana *grit* berkaitan dengan pengembangan identitas dan bagaimana identitas memediasi hubungan antara *grit* dan *well-being*. Lan (2019) melihat peranan moderasi dari tahap perkembangan antara tahapan *adolescence* dengan *emerging adulthood* dalam hubungannya akan *attachment* rekan sebaya dan dua aspek *grit*. Pengembangan identitas tersebut masuk ke dalam pembahasan ini dikarenakan pada fase *emerging adulthood* ini, pengembangan identitas atau pencarian jati diri menjadi salah satu hal yang harus dihadapi individu. Kedua studi ini dapat memberikan wawasan awal yang cukup tentang kompleksitas hubungan dari *grit*, pengembangan identitas, dan *mental well-being* pada *emerging adults*. Namun, studi-studi tersebut belum menjawab secara spesifik dari peran *grit* terhadap *mental well-being* pada *emerging adults*.

Salah satu isu yang perlu lebih diperhatikan lagi ialah bagaimana suatu individu dengan tingkatan *grit* yang tinggi menghadapi dan mengelola stresor yang muncul selama masa transisi ini, begitu pun sebaliknya. Studi-studi tersebut cenderung memfokuskan pada *outcome* yang tidak benar-benar membahas secara spesifik permasalahan ini, seperti prestasi akademik atau keberhasilan dari suatu individu, tetapi tidak memperhatikan aspek *mental well-being* yang lebih subjektif dan multifaset. Ditambah dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tidak ada yang benar-benar membahas mengenai permasalahan tersebut secara spesifik pada masyarakat di Indonesia, yang memiliki kebudayaan dan kebiasaan yang berbeda.

Peneliti selanjutnya melakukan survei pendahuluan atau *preliminary* guna mencari tahu lebih dalam mengenai fenomena yang diamati. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada 5 responden, peneliti menemukan bahwa pada rentang usia tersebut, kebingungan dan ketidakpastian yang dialami oleh para responden selama periode *emerging adulthood* tersebut menggambarkan bahwa kesejahteraan mental memiliki peranan dalam memengaruhi masa perkembangan individu. Dalam hasil survei tersebut, tergambar bahwa masing-masing individu memiliki tujuan yang tidak jauh berbeda, yaitu berfokus pada karir dan masa depan mereka. Akan tetapi, kegigihan mereka dalam menghadapi kegagalan mereka itu berbeda, ada yang mencoba kembali, ada yang mengalami kebingungan untuk menyerah atau berusaha kembali, dan ada pula yang berpasrah serta menyerah. Responden dengan kegigihan yang lebih tinggi cenderung merasa lebih baik dalam menghadapi tekanan serta tidak mudah untuk menyerah dalam menghadapi tantangan yang berat.

Hasil survei yang dilakukan peneliti tersebut memiliki dasar yang cukup kuat untuk menjadi *gap* penelitian yang dapat dibahas dalam skripsi ini, yaitu menyoroti lebih jauh lagi peranan dari ketangguhan atau kegigihan seseorang berdampak pada kesejahteraan mental dari individu tersebut, terutama pada fase *emerging adulthood* yang merupakan fase transisi individu dari remaja menuju dewasa yang dipenuhi akan kebingungan serta ketidakpastian di dalamnya.

Keberhasilan dalam menavigasi tantangan perkembangan yang melekat pada *emerging adulthood* kemungkinan besar akan memengaruhi lintasan perkembangan masa dewasa karena tantangan-tantangan ini pada akhirnya memengaruhi hasil penting bagi orang dewasa dalam hal hidup mandiri, hubungan intim yang berkomitmen, serta pencapaian kejuruan dan pendidikan (Halfon et al., 2018). Pada masa yang ditandai dengan perubahan dan ketidakpastian yang cepat, kesejahteraan mental menjadi isu kritis yang memerlukan perhatian serius, khususnya dalam kelompok *emerging adulthood*. Fase usia ini mendapati tantangan yang cukup serius dan hal tersebut merupakan bagian alami dari perkembangan yang dapat menimbulkan tekanan secara signifikan terhadap *mental well-being*.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa *mental well-being* memiliki peranan yang penting dalam mendukung kesehatan mental yang lebih baik. Kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari adalah aspek kunci dari *mental well-being* yang memengaruhi kesehatan mental (Wren-lewis & Alexandrova, 2021). Mengingat pentingnya *mental well-being* untuk kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan dari suatu individu, penelitian yang membahas mengenai *grit* dan *mental well-being* memiliki implikasi yang luas. *Mental well-being* sendiri merujuk pada keadaan pada saat suatu individu mampu mengembangkan potensi mereka, bekerja secara produktif dan kreatif, membangun hubungan yang kuat dengan individu lain, dan juga berkontribusi terhadap lingkungan sekitar. Maka dari itu, memahami faktor-faktor yang mendukung psikologi dalam konteks positif sangatlah penting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *grit* terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood*.

1.2. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh *grit* terhadap *mental well-being* pada individu dalam fase *emerging adulthood*?
- b. Apakah terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kesejahteraan mental antara individu dengan tingkat *grit* tinggi dan rendah pada masa *emerging adulthood*?
- c. Seberapa besar pengaruh *grit* terhadap *mental well-being* pada individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, penting bagi peneliti untuk membatasi lingkup masalah yang akan diteliti agar memperoleh hasil penelitian yang jelas dan spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini

berfokus pada pengaruh *grit* terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut, yaitu apakah *grit* memiliki pengaruh terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood*?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *grit* terhadap *mental well-being* pada *emerging adulthood*.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini secara umum dapat diuraikan sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian tentang pengaruh *grit* terhadap *mental well-being* pada masa *emerging adulthood* berkontribusi secara signifikan terhadap literatur akademik dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi positif. Dari perspektif teoritis, hasil penelitian ini memperkaya pemahaman tentang mekanisme psikologis yang mendasari *mental well-being* selama fase transisi kritis ini. Dengan menguraikan bagaimana *grit* berinteraksi dengan faktor-faktor psikologis untuk mempengaruhi *mental well-being*, penelitian ini dapat membantu mengklarifikasi dan memperluas teori-teori yang ada mengenai ketahanan psikologis dan *well-being*. Selain itu, temuan ini bisa menjadi dasar untuk pengembangan model-model teoretis baru yang lebih komprehensif tentang bagaimana individu menavigasi tantangan-tantangan selama *emerging adulthood* dengan menggunakan sumber daya internal seperti *grit*. Ini juga menawarkan wawasan baru tentang potensi interaksi antara karakteristik kepribadian dalam mempengaruhi kesejahteraan, menyoroti kebutuhan untuk pendekatan yang lebih dalam guna memahami kesehatan mental.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini menawarkan *insight* bagi perguruan tinggi untuk memahami pentingnya *grit* dalam kesejahteraan mental mahasiswa. Institusi dapat menggunakan temuan ini untuk merancang program yang mendukung pengembangan *grit*. Ini akan membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan stres selama masa kuliah, mendorong penyelesaian studi yang sukses dan mengurangi potensi *drop-out*. Selain itu, institusi dapat mengintegrasikan pemahaman tentang *grit* dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler, memfasilitasi pembangunan komunitas yang resilien dan mendukung.

1.6.2.2. Bagi *Emerging Adulthood*

Individu pada fase *emerging adulthood* dapat memanfaatkan pengetahuan tentang hubungan antara *grit* dan *mental well-being* untuk mengembangkan ketahanan psikologis. Dengan memahami cara *grit* mempengaruhi *mental well-being*, individu dapat mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan ketekunan dan minat jangka panjang mereka terhadap tujuan yang dimiliki. Hal ini membantu dalam mengoptimalkan potensi mereka untuk sukses, baik dalam studi, karir maupun kehidupan pribadi, dan menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif dan produktif.

Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa