

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil data sensus penduduk tahun 2020 oleh Badan Pusat Statistik Indonesia menggambarkan kondisi Indonesia mengalami banyak perubahan pada demografi jika dibandingkan dengan sensus pada tahun 2010, hal ini ditandai dengan banyaknya jumlah penduduk Indonesia di tahun 2020 yaitu 270,20 juta jiwa yang bertambah sebanyak 30,56 juta jiwa jika dibandingkan dengan tahun 2010 dan juga ditandai dengan presentase usia produktif yang mencapai 70,72% pada tahun 2020. Sesuai dengan analisis dan prediksi yang telah dilakukan berbagai kalangan maka saat ini Indonesia saat ini berada pada masa yang dinamakan sebagai bonus demografi yang mana hal ini bisa menjadi keuntungan sekaligus tantangan bagi Indonesia. Sensus pada tahun 2020 menunjukkan populasi Indonesia saat ini sebagian besar berasal dari generasi Z dan menjadi penggerak masyarakat Indonesia saat mengalami bonus demografi ini.

Generasi merupakan sekelompok individu yang memiliki kesamaan pada tahun lahir, usia, lokasi dan pengalaman dalam kehidupan masing-masing individu yang sama sehingga memiliki dampak yang signifikan pada fase pertumbuhan mereka (Kupperschmidt, 2000). Dalam teori yang dikemukakan oleh Codrington et al. (2004) generasi manusia telah dibedakan menjadi lima generasi berdasarkan tahun kelahiran, yaitu: generasi *baby boomer* yang lahir tahun 1946-1964, generasi X yang lahir di tahun 1965-1980, generasi Y atau sering disebut generasi milenial yang lahir di tahun 1981-1994, generasi Z atau disebut juga *iGeneration* yang lahir di tahun 1997-2012 dan generasi alpha yang lahir pada tahun 2013 keatas, dan kelima generasi tersebut memiliki perbedaan dalam berbagai hal termasuk proses tumbuh kembang kepribadian masing-masing generasi.

Hasil sensus 2020 menunjukkan bahwa keberadaan generasi Z memegang peranan penting dalam fase bonus demografi dan memberikan pengaruh besar untuk perkembangan Indonesia saat ini dan nanti, hal ini dikarenakan jumlah generasi Z yang lebih banyak yaitu 27,94% daripada jumlah generasi Y yang digadang-gadangkan sebagai pengaruh pergerakan masyarakat Indonesia saat ini

yang hanya 25,87% dari total penduduk Indonesia. Selanjutnya diberbagai analisis atau penelitian ahli menyatakan generasi Z mempunyai karakteristik dan sifat yang sangat berbeda dibanding dengan generasi sebelum ataupun sesudahnya. Generasi Z juga dilabeli sebagai generasi yang minimal batasan (*boundary-less generation*). Dalam artikel Ryan Jenkins (2017) “*Four Reasons Generation Z will be the Most Different Generation*” mengemukakan bahwa generasi Z memiliki preferensi, harapan serta prespektif cara kerja yang berbeda dengan generasi lainnya serta seringkali dinilai menantang budaya dan sikap masyarakat kebanyakan.

Menurut Noordiono (2016), generasi Z adalah generasi yang dari sedini mungkin telah mengenal berbagai teknologi dan web, generai z merupakan generasi yang haus akan teknologi. Bagi generasi Z teknologi yang baru merupakan discuss segar sehingga harus ditegak agar bisa merasakan manfaatnya, sehingga generasi Z tumbuh dan berkembang dengan ketergantungan teknologi dan berbagai macam alat teknologi. Generasi Z memiliki berbagai macam karakteristik, diantaranya yaitu: Melek Teknologi (*tech smart*), Generasi Z tumbuh di period teknologi sedang berkembang dengan pesat. Web, media sosial, aplikasi pesan makan, aplikasi transportasi, aplikasi kengan online, dan masih banyak lagi. Gen Z di Indonesia menempati posisi teratas paling banyak menghabiskan waktu untuk membuka internet dengan rata-rata penggunaan 7-13 jam; Kreatif, gen Z dikenal sebagai generasi yang lebih kreatif, khususnya yang berhubungan dengan industri kreatif. Seperti *substance maker, podcaster, vlogger*, sampai mendirikan perusahaan rintisan (*start-up*) sendiri; Menerima Perbedaan, karakter gen Z selanjutnya yaitu mampu menerima perbedaan di sekitar. Baik itu agama, suku, ras, adat istiadat, dan sebagainya. Terbukanya akses informasi membuat generasi kita lebih mudah untuk belajar dan memahami sebab-akibat perbedaan yang timbul. Gen Z juga tidak masalah bergaul dengan kelompok yang berbeda dengannya; Peduli terhadap sesama, meskipun lebih sering rebahan sambil *scrolling*, bukan berarti Generasi Z jadi apatis. Justru gen Z dikenal paling cepat dalam urusan menyebarkan informasi dan mencari solusi. Misalnya nih, ada kakek-kakek yang jualan kue di stasiun, Gen Z bisa aja mengunggah foto si kakek di media sosial dan ramai-ramai menggalang dana. Hal ini sama dengan julukan ‘*The Communaholic*’ pada gen Z yang artinya terlibat dalam komunitas dan teknologi untuk memberikan manfaat bagi

masyarakat sekitar; Lebih ekspresif, Gen Z juga dijuluki sebagai ‘*The Undefined ID*’. Mereka senang menunjukkan ekspresi agar menemukan jati dirinya. Contohnya, Citayem Fashion Week yang berisi remaja Jabodetabek untuk menunjukkan fashion mereka. Selain itu, gen Z juga berusaha untuk membangun *self branding* mereka di media sosial. Ada yang suka OOTD, hobi berolahraga, sampai mencoba makanan viral. Semuanya diabadikan lewat Tiktok, YouTube, atau Instagram Story.

Namun dibalik kelebihan-kelebihan yang dimiliki gen Z, mereka juga memiliki beberapa kelemahan yang memicu timbulnya tingkat stress tinggi dikalangan gen Z. Hal ini disebabkan oleh: tingkat kecemasan dan stres tinggi, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association*, gen Z mengalami stres karena pandemi, ketidakpastian mengenai masa depan, berita buruk di internet, dan media sosial. Gen Z mempunyai ekspektasi yang tinggi tentang kehidupan pribadi mereka, sehingga jika tidak berjalan sesuai keinginannya akan menyebabkan stres. Adanya media sosial juga telah menciptakan standar baru dalam berbagai aspek, seperti kapan waktu yang tepat untuk lulus, bekerja, menikah, dan mempunyai anak. Bagi gen Z yang belum mencapai standar tersebut, hal ini menjadi faktor kecemasan atau *anxiety*; FOMO (*Fear Of Missing Out*), gen Z juga dikenal sebagai generasi yang sangat bergantung kepada teknologi, khususnya internet dan media sosial. Setiap hari gen Z disuguhkan oleh berbagai informasi, terutama terkait apa yang sedang tren setiap harinya. Gen Z bisa merasa kurang pergaulan, takut dicap tidak gaul, dan memiliki kecemasan jika belum mencoba tren yang ada di internet; Mudah mengeluh dan Self Proclameid, walaupun memiliki kemampuan untuk mencari setiap informasi dari berbagai sumber, gen Z terlalu cepat menyimpulkan dan mencocokkan informasi dengan yang mereka rasakan. Seperti gen z melabeli diri mereka sebagai pengidap bipolar, membatasi pergaulan karena *introvert*, dan sebagainya. Gen Z menjadikan hal ini sebagai hambatan untuk maju. Gen Z juga disebut sebagai generasi strawberry karena terkesan manja dan mudah tertekan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stressor. Banyak masalah dan peristiwa dalam hidup seseorang yang dapat

menyebabkan stres. Sumber stres dapat dibagi menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu stres yang berasal dari diri sendiri, stres yang berasal dari keluarga dan stres yang berasal dari lingkungan sekitar.

Menurut penelitian *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018 yang berjudul “*Stress in America: Generation Z*”, anak muda usia 15 sampai 21 tahun adalah kelompok manusia dengan kondisi kesehatan mental terburuk dibandingkan dengan generasi lainnya. Berdasarkan penelitian APA diperoleh hasil sebanyak 91% generasi Z mempunyai gejala emosional maupun fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu menurut survei data rumah tangga skala nasional yang dilakukan oleh *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan 1 dari 3 remaja (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan 1 dari 20 remaja (5,5%) atau setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Stres adalah faktor terbesar penyebab buruknya kesehatan pada mental gen Z. Stres yang dialami gen Z disebabkan oleh beberapa hal. Tingginya angka bunuh diri, semakin maraknya kasus kekerasan dan pelecehan seksual, hingga pemanasan global dan perubahan iklim adalah beberapa faktor pemicu stres gen Z. Permasalahan tersebut bisa menjadi persoalan tersendiri bagi individu dalam gen Z akibat tingginya aksesibilitas informasi bagi gen Z.

Stres juga merupakan peristiwa yang membuat individu merasa tertekan sehingga berada dalam keadaan tak berdaya serta menimbulkan dampak negatif, seperti emosi tidak terkontrol, pusing terus menerus, tekanan darah tinggi, sering merasa sedih, sulit dalam berkonsentrasi serta sulit tidur. Stres juga merupakan ketakutan yang menimbulkan tekanan dalam diri seseorang dan dalam hal ini stres akan muncul apabila seseorang dihadapi dengan tekanan yang melebihi batas normal atau optimal (Greenberg, 2002). Selanjutnya menurut Greenberg, stres juga dapat digambarkan sebagai kondisi yang menekan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mendapatkan kesempatan tersebut seseorang mempunyai suatu batasan atau penghalang.

Menurut Rathus & Nevid (2002) stres merupakan kondisi terdapatnya

tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri seseorang dan lingkungannya. Dengan timbulnya rasa stres dalam individu biasanya individu akan menstimulasi diri untuk bereaksi terhadap rasa stres tersebut.

Setiap individu pada hakikatnya akan bereaksi atau memiliki respon terhadap setiap tuntutan yang datang pada dirinya, sehingga individu akan berusaha untuk mengatasi rasa stres tersebut. Menurut Greenberg (2002) ketika individu dihadapkan dengan keadaan yang menimbulkan stres maka individu itu akan terdorong untuk melakukan *coping*.

Coping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku individu yang dimobilisasi untuk mengelola situasi stres, baik stres internal maupun eksternal. *Coping* adalah sebuah proses yang dilakukan individu untuk berusaha mengatur ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres, dimana hal ini mengindikasikan bahwa *coping* yang dilakukan individu sangat bervariasi dan tidak selalu mengarah pada pemecahan masalah melainkan dapat mengarah juga pada perbaikan untuk mengatasi masalah.

Selanjutnya terdapat banyak faktor yang menentukan bagaimana rasa stres tersebut dapat diatasi dengan efektif dan mudah dikendalikan. Salah satu cara untuk menghadapi hal tersebut dapat dengan adalah *coping stress*. *Coping stress* adalah strategi yang digunakan untuk mengelola tingkah laku terhadap pemecahan masalah dengan melakukan hal yang paling sederhana dan realistis, serta berfungsi untuk melepaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata (Lazarus dalam Safaria, 2009: 97).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stress* adalah kelekatan dari orang tua. Menurut Ainsworth (dalam Belsky, 1988) hubungan kelekatan orang tua dengan anak berkembang melalui pengalaman bayi pada pengasuh ditahun-tahun awal kehidupannya. Kelekatan merupakan hubungan yang emosional atau hubungan afektif antara satu individu dengan individu lainnya yang mempunyai arti khusus. Kelekatan bukanlah ikatan yang terjadi secara alamiah. Ada serangkaian proses yang harus dilalui untuk membentuk kelekatan tersebut.

Kelekatan orang tua sangat bermanfaat bagi anak, terutama anak yang sedang merasakan stres. Hal ini dikarenakan anak akan merasa mendapatkan rasa aman, perlindungan serta juga dapat membantu anak untuk melakukan *coping* terhadap

kejadian-kejadian yang menyebabkan stres. Sehingga dalam membentuk kondisi emosional yang baik untuk seorang anak maka diperlukan pula kelekatan yang baik antara anak dengan orang tuanya.

Anak yang dibesarkan dengan menggunakan pola asuh yang baik yaitu dengan tingginya kepekaan yang dimiliki orang tua terhadap sinyal-sinyal yang diberikan anak secara konsisten akan membentuk pola komunikasi yang baik dan konsisten. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang peka dari orang tuanya terhadap sinyal-sinyal anak secara konsisten dapat membentuk pola komunikasi yang baik dan konsisten pula (Santrock, 2011: 312). Selain itu menurut Sukmawati (2018) dalam penelitiannya hubungan anak yang dekat dengan orang tuanya dapat mencegah kecemasan dan depresi pada anak karena pertumbuhan masa kanak-kanak menuju remaja.

Sehingga berdasarkan hal-hal yang terdapat diatas, penulis ingin mengetahui apakah kelekatan orang tua dapat berpengaruh terhadap *stress coping* yang dilakukan oleh generasi Z dalam mengatasi stress yang dialaminya. Sehingga penulis ingin membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Kelekatan Orang Tua terhadap *Stress Coping* Generasi Z di Jakarta Timur”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Gen Z menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang signifikan sehingga dapat memicu stres.
2. Gen Z tumbuh dalam era digital dengan perkembangan teknologi, globalisasi, dan media sosial yang pesat sehingga tingkat kelekatan orang tua dengan anak menjadi lemah.
3. Kurangnya kemampuan gen Z melakukan *coping stress* berdampak pada kesehatan mental.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah yang di ambil peneliti yaitu terbatas pada *coping stress* yang dilakukan oleh remaja generasi Z dan pengaruh kelekatan orang tua dengan anak

terhadap *coping stress* yang dilakukan oleh remaja generasi Z.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu apakah terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap *coping stress* remaja generasi Z di Jakarta Timur?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap *coping stress* remaja generasi Z di Jakarta Timur.

1.6 Kegunaan Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Kegunaan Praktis:
 - a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait interaksi keluarga, yaitu mengetahui pengaruh kelekatan orang tua terhadap *coping stress*, khususnya pada remaja generasi Z.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang juga berkaitan dengan kelekatan orang tua atau *coping stress*.
2. Kegunaan Teoritis
 - a. Bagi remaja generasi Z yang mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu untuk melakukan *coping stress* melalui hal-hal yang positif.
 - b. Bagi orang tua dapat menambah wawasan terkait membangun kelekatan yang baik dengan anak, dimulai dengan melakukan komunikasi yang baik dan membangun kepercayaan satu sama lain, serta tidak membuat anak merasa tertekan terutama ketika mengalami stress, sehingga tercipta kelekatan orang tua yang baik dan dapat membantu anak dalam melakukan *coping stress*.