

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tahapan perkembangan merupakan hal yang sangat melekat dalam kehidupan manusia sejak lahir hingga tutup usia (Putra et al., 2024). Setelah individu mengalami fase remaja, individu akan memasuki tahapan berkembang selanjutnya yaitu *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah fase perkembangan yang terjadi diantara masa remaja dan masa dewasa (Arnett, 2000). Arnett (2000) mengatakan hal ini merupakan perspektif baru tentang perkembangan dari akhir masa remaja hingga usia dua puluhan, khususnya dari usia 18 hingga 25 tahun.

Individu yang sedang berada dalam tahapan ini disebut dengan *emerging adult*. Pada tahapan ini individu mulai mengalami kemandirian yang bersifat relatif, karena individu telah meninggalkan ketergantungan yang dimiliki ketika masa anak-anak dan remaja namun disaat yang bersamaan belum memiliki tanggung jawab seperti orang dewasa secara peran sosial dan ekspektasi normatif (Arnett, 2000). Tahapan perkembangan *emerging adulthood* memiliki lima dimensi yang menjadi ciri utama, yaitu *identity explorations*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between* dan *possibilities* (Arnett, 2015).

Pada masa *emerging adulthood* eksplorasi identitas pada individu masih terus berlanjut bahkan menjadi semakin intensif, meskipun pencarian identitas dimulai ketika masa remaja (Arnett, 2015). Masa pencarian identitas yang lebih dalam ini sering kali membuat individu merasakan emosi seperti tekanan, ketidakpastian, dan kecemasan akan masa depan (Hasyim et al., 2024). Eksplorasi identitas serta perubahan pilihan yang dijalani *emerging adult* pada percintaan dan pekerjaan tidak hanya menjadi perjalanan yang intens tetapi juga membuat mereka mengalami ketidakstabilan (Arnett, 2015). *Emerging adult* yang sedang mengeksplorasi identitasnya dapat mengalami kebingungan dan serta menghadapi rasa takut, hal ini terutama bisa terjadi pada individu dengan efikasi diri yang rendah (Brito & Soares, 2023).

Individu yang berada di usia 18 hingga 21 sedang mengembangkan identitas dirinya dengan melakukan eksplorasi pada minat, nilai-nilai dan tujuan hidup (Lubis et al., 2024). Individu juga sedang dihadapkan dengan pilihan setelah menyelesaikan sekolah tingkat atasnya apakah itu melanjutkan studi ke jenjang perguruan tinggi atau mulai bekerja (Suryana et al., 2022). Adanya tuntutan akademik perubahan baik secara fisik maupun emosi, juga tekanan sosial membuat individu rentan mengalami permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan, gangguan makan dan depresi (Lubis et al., 2024). Penggunaan media sosial berlebih juga bisa menjadi pemicu individu mengalami gangguan tidur, kecemasan serta depresi, selain itu, ketidakpastian dan konflik yang ada bisa membuat individu menjadi stres (Lubis et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia permasalahan yang dialami individu pun berganti, sekitar usia 22-25 individu sudah menyelesaikan studi diploma atau sarjana lalu memasuki dunia kerja setelah berkuliah (Robinson & Wright, 2013). Zein *et al* (2023) mendapatkan temuan bahwa individu yang berusia 20-an merasa cemas karena berbagai masalah, seperti memilih profesi, menyelesaikan pendidikan, dan menikah. Individu juga melanjutkan eksplorasi identitasnya yang sering kali menyebabkan individu merasakan tekanan, ketidakpastian, dan kecemasan akan masa depan (Hasyim et al., 2024). Individu yang berusia 20-an tengah berjuang dengan hubungan dan profesi mereka juga merasa bingung tentang siapa diri mereka (Cirklová, 2020). Arnett (2015) mengklaim bahwa orang Asia memiliki harapan tinggi terhadap keluarga mereka, terutama orang tua yang mengantisipasi anak-anaknya yang sudah dewasa untuk menikah sebelum berusia tiga puluh tahun.

Emerging adult bisa membentuk identitas karena memiliki pengalaman yang baru dalam hidupnya (Layland et al., 2018). Individu yang memiliki identitas yang autentik serta diiringi dengan memiliki perilaku hubungan yang sehat bisa membantu individu memiliki *well-being* yang lebih baik (Brunell et al., 2010). Eksplorasi identitas yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* ini mempengaruhi kondisi *well-being* nya karena mengalami kecemasan dalam menamatkan studi maupun menghadapi dunia kerja (Nisa' S et al., 2023). Identitas yang dimiliki individu juga berkaitan dengan *well-being* dirinya, semakin individu

merasa memiliki kendali atas hidupnya maka individu merasa hidupnya bermakna (De Lise et al., 2024).

Pada masa *emerging adulthood* ini individu tengah berjuang dengan hubungan-hubungan yang mereka miliki, pekerjaan yang sedang dijalani dan juga mereka merasa bingung tentang siapa mereka (Cirklová, 2020). Peranan dari masih berlangsungnya eksplorasi identitas serta ketidakstabilan yang dialami *emerging adult* membuat mereka merasa *feeling in-between*, yakni individu merasa bukan lagi seorang remaja namun juga belum sepenuhnya menjadi dewasa (Arnett, 2015). *Feeling in-between* dapat memunculkan perasaan depresi dan kecemasan pada sebagian *emerging adult*, khususnya mereka yang meyakini bahwa mereka harus merasa lebih dewasa di usia mereka saat ini daripada usia mereka yang sebenarnya (Arnett et al., 2014).

Arnett (2000) mengatakan *emerging adult* sedang mengembangkan kemampuan untuk bisa mencapai kemandirian yakni menerima tanggung jawab atas diri sendiri serta membuat keputusan secara independen. Pengambilan keputusan yang dialami *emerging adult* membuat mereka mengalami stres karena berhadapan dengan ketidakpastian serta mengambil keputusan yang penting bagi masa depan (Lisha et al., 2014). Hal ini juga dikarenakan individu sudah jauh lebih bebas dari pengawasan orang tua dan menjalani periode eksplorasi mandiri (Arnett, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan Condinata *et al* (2021) didapatkan hasil bahwa *emerging adult* mengalami depresi dan kecemasan tingkat sedang. Salah satu hal yang menjadi faktor kecenderungan terjadinya depresi terdapat dalam diri individu yakni sebagaimana temuan dari Tehranchi *et al* (2018) bahwa individu dengan atribut psikologis positif seperti kekuatan karakter dan *well-being* yang rendah memiliki kecenderungan mengalami depresi. Permasalahan mengenai depresi ini juga terlihat dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) yang menunjukkan kelompok umur 15-24 memiliki prevalensi depresi paling tinggi (2%) diantara kelompok umur lainnya. Dengan demikian, masa *emerging adulthood* menjadi masa penuh tanggung jawab dan stres bagi individu yang mana hal ini bisa berdampak pada kondisi *well-being* nya (Hasyim et al., 2024).

Adanya berbagai perubahan serta bertambahnya tanggung jawab yang dialami *emerging adult* ini menjadikan mereka merasa terbebani dengan segala hal yang harus dilakukan, merasa lelah secara mental, merasa sedih, dan merasa tertekan (Santrock, 2013). Permasalahan ini didukung dengan temuan Zein *et al* (2023) bahwa individu yang berusia 20-an merasa cemas akan berbagai masalah, termasuk memilih profesi, menyelesaikan pendidikan, dan menikah. Sejalan dengan temuan Hasyim *et al* (2024) yang menyatakan individu yang berada di tahun terakhir sekolah atau yang baru saja menyelesaikan sekolah, lebih rentan merasa melankolis saat menghadapi tanggung jawab dan tantangan dimasa *emerging adulthood*, keadaan ini sering kali membuat individu merasa tidak berdaya, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan ketidakpastian tentang bagaimana menjalani masa depan.

Perubahan otonomi yang dimiliki *emerging adult*, menjadikan individu tersebut bisa menentukan terkait hal-hal yang ingin dicapai olehnya untuk menjadi dewasa. Otonomi, yang memiliki arti kemandirian dan pengendalian diri yang bertanggung jawab, merupakan dimensi yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap *well-being* individu dimasa *emerging adulthood* (Fotiadis *et al.*, 2019). Keterkaitan otonomi dan *well-being* juga ditemukan Melendro *et al* (2020) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat otonomi yang tinggi sebanding dengan tingkat *well-being* yang tinggi. Ketika individu mampu membangun kualitas seperti mengembangkan hubungan yang baik dengan orang tua, menunjukkan kepedulian kepada orang lain dan memiliki kendali atas emosinya individu tersebut bisa menjaga *well-being* dirinya (Schwartz, 2016).

Selain mengenai kemandirian dan otonomi, pada masa *emerging adulthood* juga individu menjalin hubungan dengan orang lain, baik itu dengan keluarga, teman, kolega bahkan pasangan. Hubungan baik yang dimiliki individu dengan orang tuanya serta mendapatkan dukungan dari keluarga berdampak positif pada kondisi *well-being*nya (Brannan *et al.*, 2012). Lalu, individu yang terlibat dalam masyarakat, individu tersebut akan merasa percaya diri dalam membuat pilihan yang berarti dalam berbagai bidang kehidupan (De Lise *et al.*, 2024). Lain halnya ketika individu memiliki hubungan dengan orang lain tidak baik bahkan *toxic* akan mengakibatkan kurangnya penerimaan pada diri sendiri, kurang bisa

mengendalikan perilaku diri bahkan merasa tidak tertarik pada kehidupan (Aini et al., 2023). Selain itu, budaya kolektif seperti di Indonesia yang masyarakatnya memiliki kecenderungan untuk memengaruhi atau menilai tindakan yang dilakukan orang lain dalam hidupnya sehingga membuat individu pada masa ini mengalami krisis (Hasyim et al., 2024).

Saat individu tidak memiliki hubungan sosial yang memuaskan menurut dirinya, maka individu tersebut dapat merasakan kesepian yang bisa berdampak pada kondisi *well-being* nya (Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022). Dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki hubungan baik yang dengan orang lain juga memiliki kondisi *well-being* yang baik (Diener & Seligman, 2002) namun sebaliknya, ketika ketika kualitas hubungan yang dimiliki individu rendah baik itu secara personal maupun sosial, maka *well-being* individu cenderung juga rendah (Rowse & Coplan, 2013).

Dapat dilihat bahwa *emerging adult* memiliki kemungkinan yang cukup besar untuk terkena permasalahan psikologis karena perubahan serta permasalahan pada berbagai aspek kehidupan. Hal ini juga disampaikan oleh Arnett *et al* (2014) bahwa gangguan kecemasan dan gangguan suasana hati lazim terjadi pada masa ini. *Emerging adult* baru bisa mengenali sebuah gejala permasalahan psikologis ketika gejala itu sudah parah atau bahkan ketika sudah jelas bahwa itu merupakan masalah kesehatan mental (Gagnon et al., 2017). Oleh karena itu, *emerging adult* perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mampu mengenali dan menjaga kondisi kesehatan mentalnya karena individu perlu untuk memerhatikan status kesehatannya dan mengambil keputusan sendiri terkait tindakan kesehatan untuk pertama kalinya pada masa *emerging adulthood* (Rickwood et al., 2005).

Pengetahuan serta keterampilan untuk melakukan penanganan yang tepat dengan permasalahan mental terangkum dalam konsep *mental health literacy*. *Mental Health Literacy* (MHL) merupakan pengetahuan yang bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang maupun orang lain termasuk juga pengetahuan tentang cara mencegah permasalahan mental, kemampuan untuk mengenali kelainan yang sedang berkembang, pengetahuan tentang strategi *self-help* yang efektif untuk permasalahan ringan hingga sedang, serta keterampilan pertolongan pertama untuk membantu orang lain (Jorm, 2012). Individu yang memiliki *mental health literacy*

yang tinggi lebih memungkinkan untuk mengenali permasalahan mental serta dapat memilih perawatan yang tepat dibandingkan dengan individu yang memiliki *mental health literacy* yang rendah yang kemungkinan memiliki kecenderungan untuk menggunakan alkohol dan obat terlarang lainnya sebagai strategi koping (Jorm, 2012). Hal ini perlu diperhatikan bagi *emerging adult* karena dalam temuan penelitian Miles *et al* (2020) peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan mental sangat penting bagi *well-being* secara keseluruhan.

Dalam penelitian yang dilakukan (Koutra *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa meningkatnya *mental health literacy* memiliki dampak yang positif terhadap sikap individu mengenai penyakit mental sehingga individu memiliki pandangan optimis terhadap potensi pemulihan dan memiliki keyakinan terhadap penanganan yang dilakukan oleh individu dalam mengelola penyakit mental. Menurut kementerian kesehatan *mental health literacy* yang rendah dapat menyebabkan stigma, rasa malu, dan penolakan masalah mental (Ikmar, S.KM, 2022). Stigma yang beredar di masyarakat bisa menjadi penghalang individu untuk mendapatkan penanganan yang tepat atas permasalahan kesehatan mentalnya (Khansa, 2022), sehingga dibutuhkan *mental health literacy* yang baik agar masyarakat bisa memiliki sikap yang tepat dalam penanganan permasalahan kesehatan mental. *Mental health literacy* berperan sebagai upaya pencegahan permasalahan mental dan agar individu bisa mendeteksi gangguan sedini mungkin dan mengurangi stigma (González-Sanguino *et al.*, 2024).

Septiana *et al* (2024) menyampaikan beberapa permasalahan perilaku yang ditimbulkan dari kurangnya *mental health literacy* yaitu ketidakmampuan individu dalam mengenali serta mengelola perasaan negatif yang dirasakan, pengelolaan emosi negatif yang kurang baik. Permasalahan selanjutnya, individu cenderung bermasalah dengan orang disekitarnya serta mudah gelisah dan tersinggung (Septiana *et al.*, 2024). Selain itu individu memiliki informasi yang sedikit terkait cara mendapatkan bantuan profesional baik untuk diri sendiri maupun orang lain sehingga memiliki kecenderungan untuk menutup diri dan menarik diri dari lingkungan (Septiana *et al.*, 2024).

Terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian tentang *mental health literacy* dan *well-being*. Zhang *et al* (2023) menemukan adanya korelasi positif antara *mental*

helath literacy dan *well-being*, yakni kedua hal tersebut bergerak ke arah yang sama. Sebagai contoh, ketika *mental health literacy* seseorang naik, maka tingkat *well-being* orang tersebut juga naik. Terkait *mental health literacy* dan *well-being* juga terdapat dalam penelitian Bjørnsen et al (2019) yang menemukan bahwa PMeHL (Positive Mental Health Literacy) memiliki hubungan yang signifikan terhadap *well-being*. Berbeda dengan hasil temuan Mahmoodi et al (2023) yang meneliti di Iran bahwa *mental health literacy* dan *well-being* memiliki nilai korelasi yang kecil. Hal yang sama jga ditemukan pada penelitian Gorczynski et al (2020) bahwa korelasi antara *mental health literacy* dan *well-being* sangatlah kecil.

Dengan adanya berbagai tantangan serta kemungkinan yang dihadapi individu pada masa *emerging adulthood* membuat individu mengalami kekhawatiran bahkan stres yang secara umum bisa mempengaruhi kondisi *well-being* nya (Hasyim et al., 2024). Selain itu, *emerging adult* juga dihadapkan dengan prevalensi mengalami masalah psikologis yang tinggi (Condinata et al., 2021; SKI, 2023). Juga temuan Miles et al (2020) mengenai tingkat kesadaran akan kesehatan yang berperan penting terhadap *well-being* secara keseluruhan. Sehingga dapat dilihat bahwa *emerging adult* dalam kehidupannya secara sadar maupun tidak beresiko mengalami permasalahan psikologis yang akan berpengaruh pada kondisi *well-being* nya, maka dari itu *emerging adult* perlu untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang terangkum dalam *mental health literacy* sebagai upaya menjaga dan merawat kesehatan dirinya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Mental Health Literacy* terhadap *Well-Being* pada *Emerging Adult*".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, berikut adalah beberapa masalah yang peneliti identifikasi

- *Emerging adult* yang dihadapkan dengan berbagai permasalahan seperti menyelesaikan sekolah, melanjutkan pendidikan, memasuki dunia kerja dan menghadapi ketidakstabilan dalam hidupnya.
- *Emerging adult* yang rentan terkena permasalahan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

- *Emerging adult* mengalami kelelahan secara mental, merasa sedih dan tertekan karena masalah menyelesaikan pendidikan, menjalani pekerjaan dan menuju dunia pernikahan.
- Adanya kesulitan yang dimiliki *emerging adult* untuk mengidentifikasi gejala permasalahan psikologis.
- Rendahnya *mental health literacy* mengakibatkan permasalahan perilaku seperti kurang bisa mengenali dan mengelola emosi, memiliki stigma yang buruk terhadap permasalahan mental, serta menutup dan menarik diri dari lingkungan sekitar.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, diperlukan adanya pembatasan masalah agar penelitian ini dapat lebih fokus pada isu yang ingin diselesaikan. Maka dari itu, penelitian ini membatasi cakupan pembahasan pada pengaruh *mental health literacy* terhadap *well-being* individu yang berada pada rentang usia 18-25 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan di awal, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran *well-being* pada *emerging adult*?
2. Bagaimana gambaran *mental health literacy* pada *emerging adult*?
3. Apakah terdapat pengaruh dari *mental health literacy* terhadap *well-being emerging adult*?

1.5. Tujuan Penelitian

Sehubungan dari rumusan masalah yang telah disampaikan, penelitian yang akan dilakukan ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *mental health literacy* terhadap *well-being* pada *emerging adult*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat menambah literatur ilmiah mengenai pengaruh antara *mental health literacy* pada *well-being emerging adult*. Harapannya dapat memperkaya pemahaman teoretis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *well-being* pada kelompok usia *emerging adulthood*. Temuan dari penelitian ini nantinya dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang *mental health literacy* serta *well-being* dan dampaknya pada berbagai aspek kehidupan.

1.6.2. Manfaat Praktis untuk Masyarakat

Dalam praktiknya, penelitian ini diharapkan bisa membantu masyarakat khususnya kelompok usia *emerging adulthood*. Hal ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengenali, juga melakukan penanganan yang tepat terhadap kondisi kesehatan mental pada kelompok usia tersebut. Dengan adanya penelitian ini, masyarakat bisa mengetahui urgensi *well-being* dalam hidupnya sehingga mendorong masyarakat untuk lebih proaktif dalam menjaga kondisi kesehatan mental yang baik.