

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permasalahan kesehatan mental merupakan topik yang sering dibicarakan di kalangan masyarakat di seluruh dunia, khususnya pada generasi muda yang mulai menyadari bahwa kesehatan mental merupakan hal penting untuk dijaga seperti halnya dengan kesehatan fisik. Meskipun demikian, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih perlu diperhatikan kembali, khususnya pada masyarakat yang berada di Indonesia. Tingkat kerentanan individu mengalami gangguan mental perlu diidentifikasi sejak dini, karena menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, kasus penduduk Indonesia dengan gangguan jiwa berat berjumlah 1,7% dan meningkat sebanyak 5,3% pada tahun 2018 dengan jumlah 7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018). Jenis gangguan mental yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia meliputi stres, kecemasan, dan depresi.

Gangguan mental dapat terjadi diawali ketika individu memiliki tekanan dan permasalahan dalam kehidupan yang disebut sebagai *stressor*. Kemudian tubuh akan merespons hal tersebut sebagai stres. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, maka akan timbul gejala fisik maupun psikologis berupa munculnya perasaan sedih, selalu merasa lelah, merasa khawatir, kesepian, kehilangan minat, merasa tidak memiliki tujuan hidup, masalah pencernaan, gangguan tidur, rendahnya motivasi, kehilangan konsentrasi, kreativitas (Drapeau, dkk., 2012). Stres dapat juga membahayakan kondisi mental, seperti keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala-gejala tersebut akan mengganggu keberlangsungan hidup pada individu dan mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya.

Maka dari itu, stres yang dirasakan bersifat negatif yang dapat disebut *psychological distress*. *Psychological distress* menurut Kessler, dkk. (2002), merupakan kondisi dimana individu mengalami instabilitas yang dapat berpengaruh pada masalah perilaku, emosi, dan kognisi, serta perasaan yang selalu cemas, depresi, kelelahan, selalu bergerak tanpa istirahat, dan selalu merasa dirinya tidak berharga. Terdapat pernyataan lain menurut Mirowsky dan Ross (2017), menjelaskan bahwa *psychological distress* merupakan suatu keadaan subjektif yang dirasakan individu yang kurang menyenangkan. Terdapat dua dimensi yang dijelaskan oleh Pereira, dkk. (2019) pada Psychological Distress, yaitu kecemasan (*anxiety*) dan depresi (*depression*).

Psychological distress dapat muncul pada perkembangan usia remaja hingga lanjut usia. Seperti yang sudah dijelaskan di awal, ketika *psychological distress* tidak ditangani akan berdampak ke penurunan produktivitas dan berpotensi bunuh diri. Kalimat tersebut relevan dengan data kasus-kasus kematian yang diakibatkan bunuh diri menurut WHO pada tahun 2019, bahwa negara yang memiliki angka kematian akibat bunuh diri banyak terjadi di negara Eropa dan Asia Tenggara (Hakim & Aristawati, 2023). Kelompok usia yang paling banyak melakukan bunuh diri yaitu usia 20-24 tahun, 25-29 tahun, dan 30-39 tahun.

Pada periode *emerging adulthood* terdapat aspek yang berkembang yaitu biologis dan sosial. *Emerging adulthood* berada pada rentang usia 18-25 tahun yang secara tahapan perkembangannya sudah melewati masa remaja dan belum memasuki usia dewasa (Arnett, 2006). Maka pada tahapan perkembangan ini individu rentang mengalami krisis, terutama ketika ia tidak siap untuk menghadapi dunia sosialnya (Ariani, 2021). Pada usia tersebut merupakan usia paling rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi (Dariyo, 2003). Hal tersebut diartikan bahwa pada periode ini, masih banyak ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2020). Beberapa faktor permasalahan yang dapat menjadi penyebab stres pada *emerging adulthood* berasal dari aspek masalah pekerjaan, konflik keluarga, permasalahan percintaan, dan pendidikan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada *emerging adulthood* yang dihadapkan oleh tantangan dan permasalahan dalam kehidupannya, serta tidak ditangani dengan baik dapat memicu terjadinya *psychological distress*. Terdapat penyebab lain yang mengakibatkan individu menderita distress psikologis diantaranya, kesulitan saat masa kecil (Fryers & Burgha, 2013), pengalaman traumatis yang dialami individu (Dobson & Dozois, 2008), serta pernah mendapatkan pengalaman seperti pelecehan fisik, pelecehan seksual, emosional, penelantaran, atau orang tua yang bercerai saat masa kecil sebelum usia 18 tahun (Kaloeti et al., 2019). Berdasarkan kasus yang ada di Indonesia, menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bahwa pada tahun 2019 terdapat 12.285 kasus kekerasan anak, dan pada tahun 2021 mengalami peningkatan yang spesifik dengan kasus 15.927 kasus. Kekerasan yang terjadi pada anak meliputi kasus kekerasan seksual sebesar 45%, kekerasan psikis 19%, dan kekerasan fisik 18% (Ramadhan, 2022). Hal tersebut dilatarbelakangi dari lingkungan utama individu tumbuh di dunia. Individu tumbuh dan berkembang berdampingan dengan sosok orang tua. Jika mereka tumbuh dilingkungan keluarga yang tidak harmonis dapat memunculkan trauma dan memengaruhi pertumbuhan emosional dan perilakunya ketika dewasa.

Peristiwa traumatis yang dijelaskan diatas merupakan peristiwa tidak menyenangkan yang disebut dengan *adverse childhood experiences*. Menurut *World Health Organization* (2020), *adverse childhood experiences* memiliki pengertian berupa pengalaman buruk yang menjadi sumber stres, seperti kekerasan psikologis, pelecehan seksual, pengabaian, kekerasan yang dilakukan orang tua atau pengasuh, serta berbagai macam ketidakberfungsian dalam keluarga seperti kecanduan alkohol, kekerasan pada teman sebaya, penyalahgunaan narkoba, dan kekerasan kolektif. Menurut WHO, peristiwa traumatis tersebut dialami ketika individu berusia hingga 18 tahun. *adverse childhood experiences* oleh WHO (2020), dibagi menjadi 3 dimensi yaitu, *childhood maltreatment* (pengasuhan yang tidak tepat), *family dysfunction* (ketidakberfungsian keluarga), dan *violence outside home* (kekerasan yang

terjadi diluar rumah). Kemudian selanjutnya, WHO mengelompokkan *adverse childhood experiences* menjadi 13 kategori yang berbeda.

Pengalaman traumatis yang terjadi, kemungkinan besar dapat berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan psikologis individu. Terdapat dua jenis perilaku yang muncul ketika individu memiliki *adverse childhood experiences* menurut Achenbach dalam Zulnida, dkk. (2020), yakni *internalizing problem* dan *externalizing problem*. *Internalizing problem* adalah tekanan berlebihan pada individu serta dikendalikan secara berlebihan sehingga dapat memunculkan permasalahan psikologis seperti kecemasan, depresi, kesepian, penarikan sosial, keluhan somatik, dan obsesi-kompulsi. Sedangkan *externalizing problem* merupakan perilaku yang muncul di lingkungan sosial seperti tidak menaati aturan di tempat umum, kemarahan, agresi verbal, kenakalan, dan perlawanan terhadap lingkungan sosialnya.

Hubungan antara *psychological distress* dengan *adverse childhood experiences* didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Manyema, dkk. (2018) yang menjelaskan hasil dari penelitiannya bahwa hampir 90% sampel memiliki setidaknya satu pengalaman *adverse childhood experiences* dan 28% melaporkan memiliki *psychological distress*. Pada responden yang mengalami 1-5 *adverse childhood experiences* tiga kali dapat kemungkinan mengalami *psychological distress*, semetara pada responden yang memiliki enam atau lebih *adverse childhood experiences* delapan kali lebih rentan terkena tekanan psikologis. Pada penelitian ini juga menjelaskan bahwa seseorang yang tidak dalam fase kehidupan dewasa, dampak *adverse childhood experiences* lebih rendah dibandingkan dengan *adverse childhood experiences* tinggi pada *psychological distress* tidak berbeda secara signifikan. Kemudian terdapat penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Islami & Rinaldi (2024) menggunakan responden mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara *adverse childhood experiences* dengan *psychological distress*.

Meskipun proses peralihan dari periode remaja menuju dewasa muda banyak memunculkan tekanan dan permasalahan yang menyebabkan *psychological distress*. Setiap individu menghadapinya dengan cara yang

berbeda-beda. Strategi individu untuk menghadapinya disebut dengan *coping stress*. Data penelitian banyak menunjukkan bahwa *adverse childhood experiences* memiliki mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu menjadi negatif, tidak semua individu memiliki permasalahan tersebut. Terdapat individu dapat mengatasi trauma dimasa lalu dan berkembang menuju kepribadian yang lebih positif. Peristiwa dimasa lalu yang tidak menyenangkan tersebut justru mendorong individu untuk berkembang menjadi individu yang memiliki komunikasi yang baik dan terampil dalam memecahkan masalah. Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan karena pada fase *emerging adulthood* individu memiliki banyak sekali perubahan pada beberapa aspek kehidupan yang dapat menimbulkan *psychological distress*.

Keterbaruan dari penelitian ini yaitu *adverse childhood experiences* masih belum banyak diteliti di negara Indonesia, *adverse childhood experiences* sering diukur pada negara Barat, khususnya Amerika Serikat. Hal tersebut juga didukung oleh data permasalahan kesehatan mental di Indonesia yang harus menjadi perhatian bagi Pemerintah dan Masyarakat Indonesia. Berdasarkan data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) persentase kasus depresi di Indonesia sebesar 1,4% di tahun 2023 dengan gambaran setiap 100 individu penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun keatas memiliki gangguan depresi. Pada survei tersebut juga menambahkan informasi bahwa gejala depresi paling sering ditemukan pada kelompok usia dewasa muda (15-24 tahun) dan juga lansia (Yonatan, 2024). Kemudian terdapat data yang dipaparkan oleh Riskesdas pada tahun 2018, bahwa sebanyak 157.685 masyarakat Indonesia di kelompok usia 15-24 tahun menderita gangguan mental emosional (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018). Gangguan mental emosional meliputi stres, depresi, dan kecemasan. Maka berdasarkan data yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian pada masyarakat Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang masalah, maka berikut permasalahan yang ditemukan pada penelitian ini :

1. Tingkat individu terkena gangguan mental meningkat di Indonesia dengan jenis gangguan mental berupa stres, kecemasan, dan depresi.
2. Stress yang dapat mengganggu keberlangsungan hidup individu dan mempengaruhi hubungannya dengan lingkungan sosialnya dapat menyebabkan *psychological distress*.
3. Stres yang tidak ditangani dengan benar dapat menimbulkan tindakan untuk bunuh diri dan kelompok usia yang rentang melakukannya berada pada kelompok dewasa awal.
4. *Emerging adulthood* merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang masih berada di ketidakstabilan yang menyebabkan krisis.
5. *Adverse childhood experiences* dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis individu dan mempengaruhi perilakunya.
6. Kasus kekerasan pada anak di Indonesia mengalami peningkatan pada 2021, dengan jenis kasus berupa kekerasan seksual, kekerasan psikis, dan kekerasan fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini masalah difokuskan pada pengaruh *Adverse Childhood Experiences* terhadap *Psychological Distress* pada *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini dirumuskan masalah berdasarkan hasil identifikasi masalah, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh antara *Adverse Childhood Experiences* terhadap *Psychological Distress* pada *emerging adulthood* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah, maka berikut merupakan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini.

1. Dapat mengetahui pengaruh *Adverse Childhood Experiences* terhadap *Psychological Distress* pada *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat teoritis dan manfaat praktis yang diperoleh pada penelitian ini.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini ditujukan agar dapat bermanfaat dalam memperbanyak sumber penelitian mengenai *Psychological Distress* dan khususnya *Adverse Childhood Experiences* di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

Pada manfaat praktis, penelitian ini ditujukan dapat bermanfaat kepada responden, masyarakat, dan peneliti lainnya.

1. Manfaat Bagi Responden

Bagi responden yang sedang berada pada fase *emerging adulthood* agar dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran mengenai tanda-tanda mengalami *Psychological Distress*, dapat memproses dan memahami trauma yang dimiliki dimasa kecil dengan menanamkan kepedulian akan mental yang sehat.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat yang ditujukan untuk masyarakat Indonesia agar dapat menambah informasi dan meningkatkan kesadaran khususnya para orang tua dengan menciptakan lingkungan yang lebih sehat di dalam keluarga. Memahami bagaimana ciri-ciri anak mengalami trauma agar dengan sigap mendampingi anak dalam proses pemulihan trauma yang dilakukan dengan berkonsultasi kepada

seorang profesional dalam bidangnya, seperti Psikolog atau Psikiater.

3. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Manfaat yang ditunjukkan yaitu agar dapat memberikan kemudahan informasi yang akan digunakan sebagai bahan referensi pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *Psychological Distress* dan *Adverse Childhood Experiences*.

