

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani kehidupan, individu akan dihadapi berbagai tugas dan tanggung jawab baru. Begitu halnya pada masa dewasa awal. Dalam teorinya, Santrock (2011) mengungkapkan bahwa tahap ini merupakan masa individu beradaptasi terhadap transisi dari remaja menjadi dewasa yang dihadapkan dengan tugas-tugas baru seperti menemukan pasangan hidup, belajar untuk hidup dengan pasangan dan membina keluarga, mengasuh dan mendidik anak-anak, menjadi anggota dalam kelompok masyarakat dan menerima tanggung jawab sebagai warga negara, membangun relasi dalam lingkungan sosial, serta mendapatkan dan melakukan pekerjaan. Pada tahap ini, individu juga menjalankan perannya masing-masing dan salah satunya menjadi mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan. Kondisi atau lingkungan yang baru ini dapat menimbulkan kecemasan bagi sebagian orang. Pengalaman memasuki lingkungan perguruan tinggi sebagai situasi dan lingkungan baru yang tidak mereka kenal menuntut mahasiswa untuk belajar mengontrol dan menyesuaikan diri dengan harapan akademis yang dapat memicu terjadinya krisis dalam diri mereka (Ender & Newton, 2000 dalam Dewayani, Sukarlan, & Turnip, 2011). Krisis ini nantinya dapat mengganggu kesehatan individu yang salah satunya adalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental yang umum ditemukan pada mahasiswa yaitu adalah *stress*. Selye memperkenalkan konsep *eustres* dan *distress* untuk menunjukkan berbagai respon dari stress (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Lazarus menjelaskan bahwa *eustres* adalah respon kognitif positif terhadap *stressor* dan berkaitan dengan perasaan positif maupun kesehatan fisik, sedangkan *distress* merupakan stress berat yang berkaitan dengan perasaan negatif dan gangguan fisik (Kupriyanov & Zhdanov, 2014). Salah satu tipe dari *distres* adalah *psychological distress* atau tekanan psikologis. *Psychological distress* semakin diakui sebagai masalah di kalangan mahasiswa di seluruh dunia.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Stallman (2010) pada mahasiswa dari dua universitas besar di Australia menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki prevalensi distress yang lebih tinggi secara signifikan (skor: 16-50) dan distress yang sangat tinggi (skor: 30-50) dibandingkan komunitas sebaya lain (84% vs 29% dan 19% vs 3%, masing-masing). Taylor, dkk. (2009) (dalam Sharp & Theiler, 2018) juga menemukan 39% siswa yang dijadikan sampel di Universitas Kanada mengalami gejala tekanan psikologis dengan menggunakan *General Health Questionnaire* untuk pengambilan datanya. Adapun penelitian lain yang dilakukan Bewick, Gill, Mulhern, Barkham, & Hill (2008) dengan menggunakan survei berbasis web untuk memastikan tingkat tekanan psikologis di antara 1.129 mahasiswa dari empat universitas di Inggris, ditemukan 29% siswa melaporkan tingkat klinis dari tekanan psikologis.

Masalah mahasiswa dengan tekanan psikologis tidak hanya terjadi di Amerika, Australia atau negara lainnya, tetapi juga di Indonesia. Dalam artikel yang diterbitkan oleh SATUNAMA pada Oktober 2019 menyebutkan bahwa hasil *survey* yang dilakukan oleh psikiater RS Hasan Sadikin Bandung dr. Teddy Hidayat Sp. KJ (K) menunjukkan hasil 30,5% mahasiswa di Bandung mengalami depresi, 20% berpikir untuk bunuh diri, serta 6% lagi sudah melakukan percobaan bunuh diri (Hastanto, 2019).

Ketika mengalami suatu tekanan, individu cenderung membutuhkan dukungan dan penguatan dari orang-orang terdekatnya untuk mengurangi perasaan negatif yang dialami. Salah satu teori yang dapat menjelaskan fenomena ini adalah *Attachment Theory* atau teori kelekatan (Lee & Hankin, 2009). Dalam *attachment theory*, Bartholomew and Horowitz (1991) mengatakan bahwa gaya kelekatan dibagi menjadi empat yaitu: *secure*, *preoccupied* (atau *anxious/ambivalent*), *dismissing*, dan *fearful*. (Dewi, Halim, & Derksen, 2016). Sedangkan menurut Hazan dan Shaver, gaya kelekatan biasanya diklasifikasikan menjadi tiga jenis: *secure attachment*, *anxious attachment*, dan *avoidant* (Dewi, dkk. 2016). Jenis ini tidak

hanya menggambarkan pola perilaku individu tetapi juga mewakili ekspektasi pada orang lain dalam menanggapi kenyamanan atau dukungan serta mempengaruhi kehidupan individu termasuk gaya kelekatan dan perilaku mereka pada masa dewasa (Frías, dkk. 2014).

Dalam Mikulincer & Shaver (2019) dikatakan bahwa pengalaman individu yang *insecure* dengan figur kelekatannya pada masa awal (bayi) seringkali melibatkan regulasi distres yang tidak stabil dan tidak memadai saat masa dewasa, dimana hal tersebut mengganggu perkembangan mental dalam mengatasi tekanan dengan baik. Sehingga dibutuhkan cara lain yang dapat dilakukan untuk mengelola stress dengan baik yaitu salah satunya dengan *self-regulation* atau regulasi diri. Cara bagaimana individu meregulasi diri saat menghadapi *psychological distress* dapat dipengaruhi dari interaksi yang terjalin ketika bayi dengan figur kelekatannya. Hubungan aman dan tidak aman memiliki pengaruh yang berbeda. *Insecure attachment* dapat mengurangi upaya individu dalam mengatur dan meregulasi diri secara koheren dan fleksibel (Vondra, Shaw, Swearingen, Cohen, & Owens, 2001 dalam Valikhani, dkk. 2018).

Pemaparan diatas didukung dengan studi yang dilakukan oleh Joeng, dkk (2017) tentang peran mediasi *self-compassion* pada hubungan antara *insecure attachment* dan distres emosional yang menunjukkan hasil bahwa gaya *insecure attachment* berkaitan dengan kurangnya *self-compassion* dan tingkat kecemasan juga depresi (*psychological distress*). Valikhani, dkk (2018) juga mengatakan bahwa *self-compassion* sendiri merupakan komponen dari *self-regulation*. Disebutkan juga bahwa kelekatan yang tidak aman dapat menyebabkan kerusakan psikologis karena kekurangan pada tiga komponen *self-regulation* (*self-compassion, self-knowledge, dan self-control*) dan bahwa perhatian dan kasih sayang dapat memainkan peran protektif dalam hubungan antara kelekatan yang tidak aman dan depresi. Terakhir Mikulincer & Shaver (2019) menyebutkan hubungan gaya kelekatan dengan regulasi emosi individu ketika mengalami peristiwa yang penuh tekanan sudah

dikembangkan dalam beberapa penelitian yang hasilnya menunjukkan bahwa individu yang menghindar (*avoidant attachment*) lebih mungkin untuk mengatasi peristiwa yang mengancam dengan menjaga jarak dan pelepasan emosional. Sebaliknya, individu yang cemas (*anxious attachment*) telah dikaitkan dengan kecenderungan dalam perenungan mental yang memperburuk tekanan seperti melakukan perenungan yang murung (*overthinking*), atau berpikir dengan cemas dan muram tentang peristiwa yang mengancam, juga lebih memperhatikan rangsangan yang menimbulkan kesulitan. Beberapa hasil penelitian tersebut membuat peneliti berasumsi bahwa *insecure attachment*, *psychology distress*, dan *self-regulation* saling berkaitan.

Dari pernyataan-pernyataan diatas, peneliti melakukan studi awal terhadap 16 responden yang merupakan mahasiswa yang berkuliah di Bandung Raya tentang hubungan *self-regulation* dengan tekanan psikologis juga dimensi dari *insecure attachment*. Metode dalam pengambilan data yang digunakan yaitu dengan pengisian kuesioner dengan pertanyaan terbuka sehingga responden menceritakan keadaan diri mereka sesuai dengan pertanyaan yang diberikan. Hasilnya 14 dari 16 responden mengaku mengalami tekanan psikologis dengan alasan yang dominan disebabkan oleh masalah keluarga dan tugas-tugas kuliah. Juga peneliti menemukan bahwa sebagian besar dari responden menunjukkan ciri-ciri gaya kelekatan tidak aman seperti lebih cenderung menyendiri daripada meminta bantuan orang lain ketika mengalami suatu tekanan, khawatir jika tidak ada membantu ketika mereka mencari pertolongan, dan lainnya. Terakhir, mereka juga sebagian besar menunjukkan beberapa cara meregulasi diri ketika mengalami suatu tekanan dengan kurang baik, seperti menahan emosinya untuk tidak menangis atau marah dan memilih untuk menyimpan sendiri masalah yang dirasakan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada gaya keterikatan yang kebanyakan diteliti secara umum, sedangkan penelitian ini hanya meneliti gaya

kelekatan tidak aman saja. Juga, mengingat masa dewasa awal merupakan tahap transisi yang cukup rentan mengalami tekanan seperti *psychological distress* dalam menjalani tugas-tugasnya dan hal ini cukup berdampak pada kesehatan mental individu yang menjadi masalah serius akhir-akhir ini. Terlebih lagi, peneliti juga tertarik melihat bagaimana dampak *insecure attachment* pada individu dapat mempengaruhi strategi *self-regulation* yang dilakukan. Dari permasalahan-permasalahan yang sudah disebutkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah *insecure attachment* berpengaruh terhadap *psychology distress* yang dimediasi oleh *self-regulation* pada dewasa awal.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah *insecure attachment* memiliki pengaruh terhadap *psychological distress* pada dewasa awal dengan *self-regulation* sebagai mediatornya?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *insecure attachment* terhadap *psychological distress* dengan *self-regulation* sebagai variabel mediatornya.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, kegunaan dari penelitian ini antara lain:

Kegunaan teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan *insecure attachment* maupun *self-regulation* dan juga *psychological distress*, serta menjadi landasan pengembangan ilmu psikologi bidang klinis maupun perkembangan.

Kegunaan praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis maupun peneliti selanjutnya tentang *insecure attachment* dan *self-regulation* maupun *psychological distress* dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang meneliti dan mengembangkan teori yang berkaitan.

