

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Manusia seiring waktu berjalan akan beranjak dewasa. Dalam proses menjadi dewasa, tentunya setiap individu akan menemukan banyak hal dari kejadian yang membuat bahagia sampai sedih, dari rintangan yang mudah dihadapi sampai yang sulit dihadapi dan menemukan permasalahan sampai pada akhirnya menemukan solusinya. Fase transisi dari remaja menuju dewasa merupakan waktu bagi individu untuk mencari, menemukan, dan memantapkan diri. Individu dewasa awal memiliki tanggung jawab yang bertambah, menjadi individu yang tidak bergantung kepada orang lain, mengalami perubahan nilai, dan masa penyesuaian diri karena dianggap sudah siap memiliki peran dalam kehidupan bermasyarakat dan keluarga. Fase dewasa (18-25 tahun) merupakan masa produktif, kreativitas dan menjadi masa jenjang pendidikan untuk mahasiswa untuk sarana pengembangan diri (Santrock, 2011, dalam Putri, 2018).

Quarter life crisis pada fase dewasa awal membuat emosi dan berpikir menjadi sesuatu yang kompleks. Ketidakstabilan diri dan terlalu banyak pilihan atas hidup dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya, khawatir dan panik menjadi penyebab dari adanya *quarter life crisis* (Duara et al., 2022). Mahasiswa mengalami *quarter life crisis* karena mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan urusan akademiknya. Mahasiswa sudah dianggap memiliki pola pikir yang kritis dan punya rencana dalam bertindak (Siswoyo, 2007, dalam Hulukati & Djibran, 2018).

Menurut Ross dkk. (dalam Musabiq & Karimah, 2018) Mahasiswa memiliki empat sumber stress yakni berasal faktor interpersonal, intrapersonal, akademik dan lingkungan. Sumber stres dari faktor interpersonal yaitu berkaitan hubungan antara individu dengan orang lain seperti terdapat konflik dengan teman, orang tua, keluarga ataupun pacar. Sumber stres faktor intrapersonal yaitu seperti mengalami kesulitan keuangan, perubahan didalam kebiasaan makan dan tidur serta kesehatan yang menurun. Sumber stres dari faktor akademik seperti memiliki nilai yang tidak sesuai target, mempunyai banyak tugas serta sulit memahami materi perkuliahan. Sumber stres dari faktor lingkungan misalnya seperti waktu liburan yang kurang, kesulitan memiliki waktu senggang dan tidak nyaman tempat hunian (Ross dkk., 2008, dalam Musabiq & Karimah, 2018).

Stres tidak selalu berakibat buruk tapi dapat berakibat baik dalam rangka meningkatkan inspirasi dan memicu *self-development* dengan catatan stres tersebut masih

sesuai kapabilitas seseorang (Smeltzer & Bare, 2008, dalam Ambarwati et al., 2019). Menurut Hanoch dan Vitouch (2004) jenis stres yang positif (*Eustress*) dapat menimbulkan sesuatu yang positif pada seseorang apabila akhirnya seseorang menjadi produktif dan membantu untuk berkembang. Jika melebihi titik optimal stres menyebabkan efek negatif kepada individu (*distress*). Secara fisik distress dapat menyebabkan kurang energi, tidak nafsu makan, serta sakit kepala (Winkleman, 1994, dalam Misra & Castillo, 2004). Mahasiswa dengan distress tinggi memiliki pengaruh dengan depresi, kecemasan, mempunyai keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang berantakan, mengidap gangguan tidur dan merasa tidak berdaya (Oman et al., 2008).

Laki-laki mempunyai tuntutan peran agar bisa menjadi lebih tangguh, independen, memiliki kredibilitas, tidak mudah menangis dan lebih unggul dari perempuan (Brahmana, 2019). Adanya perbedaan tuntutan peran dikarenakan laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan fungsi, karakter, peran, perilaku dan status dalam lingkungan sosial dan masyarakat. Perbedaan peran ini tidak bersifat lahiriah tapi dikonstruksi secara sosial dan budaya yang tertanam secara turun-temurun dan hasil modifikasi dari lingkungan (Puspitawati, 2012). Definisi maskulinitas dari sisi sosial adalah ketika laki-laki dituntut menjadi lebih berani, tidak menunjukkan emosi yang membuatnya lemah dan punya kemampuan dalam mendominasi (Levant, 1995, dalam Rogers et al., 2020). Maskulinitas tinggi menekankan pada keunggulan, kemandirian, membatasi emosi, melampiaskan kemarahan dan melakukan perilaku agresif yang dapat menghasilkan pemikiran percobaan bunuh diri yang tinggi (Coleman dkk., 2011, dalam Coleman, 2015). Konsep maskulinitas membuat laki-laki dituntut harus menjadi kuat (Scourfield, 2005).

Dilansir dari berita *online* Kompas, pada tanggal 8 Oktober 2022 seorang mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi negeri tewas jatuh dari lantai 11 Hotel di Kawasan Depok, Sleman, DIY. Diduga korban tewas karena depresi yang berujung bunuh diri. Selain itu juga dilansir dari berita *online* Kompas, pada tanggal 22 November 2022 seorang mahasiswa asal Jawa Timur melakukan percobaan bunuh diri yang untungnya berhasil digagalkan walaupun korban mengalami luka pada bagian leher. Korban berniat bunuh diri karena kekhawatiran yang berlebihan (*overthinking*) perihal hasil pekerjaannya saat dia menjadi panitia dari suatu kegiatan di kampus. Karena hal itulah korban selalu murung dan menyendiri sampai akhirnya melakukan percobaan bunuh diri yang beruntungnya gagal.

Depresi dan *overthinking* terjadi karena adanya perasaan tertekan akibat masalah yang dimiliki mahasiswa khususnya mahasiswa laki-laki. Pengaruh budaya perihal laki-laki harus menjadi kuat membuat laki-laki membatasi emosi dengan tidak menunjukkan pada orang lain karena khawatir dianggap lemah disebut *toxic masculinity*. *Toxic masculinity* juga dapat menyebabkan laki-laki memiliki tuntutan peran yang membuat mereka fokus pada kesuksesan, kekuasaan, melihat jika pencapaian yang dimiliki laki-laki lain sebagai kompetisi atau sebagai tolok ukur, lebih memilih membatasi emosinya dan memiliki konflik antara kegiatan yang dimilikinya dengan hubungan keluarga dan kesehatan. Dampak *toxic masculinity* membuat laki-laki merasa takut bersandar pada orang lain sehingga merasa berat untuk mencari pertolongan psikologis profesional (O'Brien dkk., 2005, dalam Cleary, 2017). Selain itu dapat membuat laki-laki mempunyai perilaku dominan yang bersifat merusak sehingga menjurus pada fokus kompetisi yang kelewat batas, kurang reseptif terhadap pengalaman, kurang memahami perasaan orang lain, kurang mau mengerti orang lain dan takut bersandar atau meminta bantuan orang lain (Kupers, 2005).

Pada saat laki-laki fokus pada kesuksesan, kekuasaan, kompetisi, lebih memilih membatasi emosinya dan mempunyai konflik antara kegiatannya dengan hubungan keluarga dikenal dengan istilah konflik peran gender (*gender role conflict*). Konflik peran gender dapat berdampak negatif pada individu atau orang lain, mengarah ke pembatasan dalam kemampuan humanistik bagi orang yang mengalaminya dan orang-orang di sekitarnya termasuk aspek pribadi, profesional, keluarga dan kesehatan (O'Neil, 2008 dalam Luís et al., 2019). Aturan masyarakat yang menata maskulinitas dan bagaimana laki-laki beradaptasi menggambarkan konstruksi konflik peran gender (Thompson et al., 1992). Laki-laki dengan konflik peran gender tinggi mengalami tekanan lebih besar dalam peran yang berasal dari masyarakat yang akhirnya diperkuat oleh hal yang dapat diterima. Konflik peran gender yang tinggi dapat membahayakan kesehatan mental laki-laki dewasa awal khususnya mahasiswa (Good & Mintz, 1990).

Bagi sebagian laki-laki, konflik peran gender berhubungan dengan rendahnya harga diri, rendahnya kepuasan dalam hubungan perkawinan, rendah dalam mencari bantuan psikologis profesional dan membatasi diri menunjukkan emosi kepada laki-laki lain (Wester et al., 2006). Aspek fokus pada kesuksesan, kekuasaan dan kompetisi serta konflik di kehidupan keluarga dan pekerjaan menimbulkan distres dan cemas sedangkan aspek sulit menunjukkan emosi pada orang lain dan pembatasan diri memberikan perhatian pada laki-laki lain menimbulkan perasaan cemas dan malu (Mahalik et al., 1998). Selain itu ditemukan

bahwa konflik peran gender pada mahasiswa laki-laki berhubungan positif dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih besar (Good et al., 1995), peningkatan depresi (Good & Mintz, 1990), rendahnya keintiman sosial (Sharpe & Heppner, 1991), dan lebih besarnya keluhan somatis (Stillson et al., 1991).

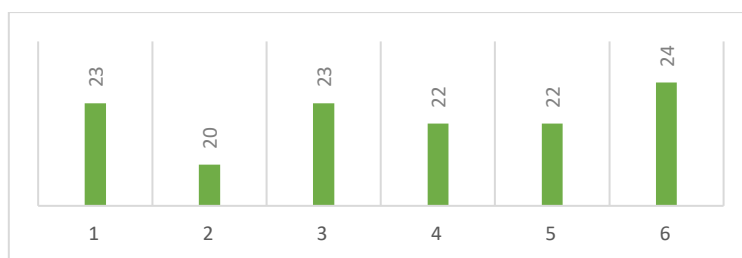
Distres, perasaan cemas dan malu akibat konflik peran gender menjadi fokus perhatian. Tentu diperlukan cara penanganan masalah yang adaptif agar dapat mereduksi stres dan tekanan psikologisnya. Koping merupakan cara seseorang untuk menyesuaikan dengan tuntutan atau harapan yang dimiliki dengan menggunakan strategi untuk membuatnya merasa lebih baik. Cari solusi, menghilangkan cemas, malu, distres, memikirkan masalah dan bagaimana cara untuk menyelesaikan ataupun menghindari dari masalah sejenak dinamakan strategi koping. Koping sebagai upaya kognitif dan perilaku dapat mengatasi tekanan eksternal dan internal seseorang (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Martínez et al., 2019). Strategi koping merujuk pada usaha yang disadari atau terencana dan terbatas pada situasi yang menimbulkan tekanan psikologis (Cramer, 1998).

Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh gender, karakteristik, keterampilan individu yang dipengaruhi norma dan pengalaman yang dimiliki, efikasi dari stresor tertentu dan konflik peran gender berpengaruh pada hasil strategi koping (O'Neil, 1990). Seseorang bisa melakukan strategi koping berfokus pada masalah atau emosi ataupun melakukan keduanya di situasi yang sama (Scherer et al., 1988). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi koping berfokus pada emosi mengarahkan energi untuk mengatur emosi yang disebabkan stresor dengan menghindari sumber stres sedangkan strategi koping berfokus pada masalah berusaha memodifikasi sumber stres. Lazarus dan Folkman (1984) menganggap koping berfokus pada emosi atau pada masalah bisa mempengaruhi apa yang dirasakan atau dicapai seseorang. Kemampuan mengatasi masalah secara efektif sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Sanggup mengatasi tantangan hidup dengan efektif mengarah pada hasil dari strategi koping yang adaptif. Mahasiswa dengan konflik peran gender tinggi mengalami penyesuaian diri yang buruk sehingga strategi kopingnya kurang efektif (Good & Wood, 1995).

Untuk melihat gambaran fenomena peneliti melakukan studi awal dilakukan dengan kriteria responden yaitu mahasiswa aktif usia 18-25 tahun berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang. Berikut ini hasil studi awal pada variabel konflik peran gender.

Gambar 1.1.

Hasil Studi Awal Konflik Peran Gender

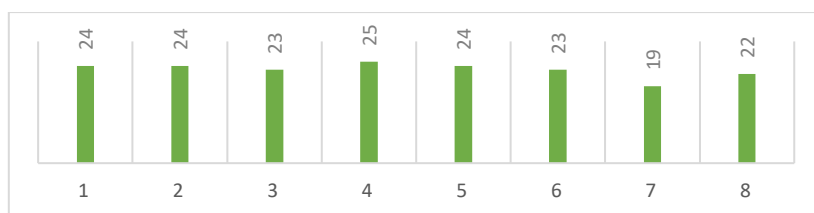


Berdasarkan studi awal dengan mengajukan pertanyaan yang mewakili aspek dalam alat ukur konflik peran gender yang disusun oleh O'Neil dkk. (1986) didapatkan hasil yaitu: (1) 23 orang menganggap kompetisi sangat penting. (2) 20 orang memilih untuk memendam masalah dibandingkan menceritakannya. (3) 23 responden menganggap meningkatkan jenjang karir dan melakukan yang terbaik sangat penting. (4) 22 orang merasa sulit menunjukkan sisi emosional pada teman terdekatnya. (5) 22 orang merasa berat jika harus memeluk laki-laki lain (6) 24 orang menganggap pekerjaan, karir ataupun pendidikan sangat berpengaruh terhadap waktu luang dan kehidupan bersama keluarga.

Studi awal mengenai strategi koping dilakukan pada kriteria responden yaitu mahasiswa aktif usia 18-25 tahun berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang. Hasil studi awal didapat bahwa saat menghadapi masalah yang dipikirkan yaitu: (a) ada yang berpikiran negatif, (b) menghindar dari masalah sampai menyalahkan dirinya sendiri, (c) berpikir bahwa dirinya bisa mengatasi masalahnya sendiri, (d) memikirkan apa penyebabnya dan cara menyelesaikannya supaya tidak terulang di masa depan, dan (e) memendam masalah apabila konteksnya bersifat pribadi. Saat menghadapi masalah yang dilakukan yaitu: (a) ada yang menghindar namun pada akhirnya tetap berpikir apa yang bisa dilakukan (b) mencoba mengatasi masalah yang dimiliki, (c) mencoba cari solusi lalu kembali mencari solusi lain jika solusi sebelumnya tidak berhasil, (d) ada yang berjalan-jalan serta mencari suasana baru dan (e) banyak bermain dalam rangka sejenak mengalihkan diri dari permasalahan. Berikut ini adalah rincian dari hasil studi awal pada variabel strategi koping.

Gambar 1.2.

Hasil Studi Awal Strategi Koping



(1) 24 orang setuju, jika dihadapkan situasi sulit maka mencoba membayangkan seperti apa jadinya dan merencanakan cara untuk menghadapinya merujuk pada *problem focused coping (planful problem solving)* artinya, seseorang melakukan upaya tertentu untuk menyelesaikan masalah. (2) 24 orang melakukan aktivitas pengganti untuk bisa mengalihkan pikiran merujuk pada *emotion focused coping (escape-avoidant)* artinya, seseorang menghindari sejenak dari permasalahan. (3) 23 orang mengatakan pada diri sendiri akan hal yang dapat membantu agar lebih baik lagi merujuk pada *emotion focused coping (positive reappraisals)* artinya, seseorang memberikan kata-kata afirmasi yang positif untuk dirinya sendiri. (4) 25 orang juga melakukan istirahat atau liburan sementara waktu untuk menjauhkan diri dari permasalahan merujuk pada *emotion focused coping (distancing)* artinya, seseorang melakukan hal lain terlebih dulu lalu akhirnya menyelesaikan masalah.

(5) 24 orang mengingatkan pada diri sendiri bagaimana hal buruk bisa terjadi merujuk kepada *emotion focused coping (accepting responsibility)* artinya, seseorang menumbuhkan kesadaran dan bertanggung jawab pada masalah yang dimilikinya. (6) 23 orang juga berpikir mengenai apa yang orang lain katakan atau apa yang orang lain lakukan pada saat memiliki masalah merujuk pada *problem focused coping (seeking social support)* artinya, seseorang mendapat masukan orang lain. (7) 19 orang merasa mampu konsentrasi pada apa yang harus dilakukan selanjutnya merujuk pada *emotion focused coping (self-controlling)* artinya, seseorang memiliki pengendalian diri. (8) 22 orang tahu apa yang harus dilakukan sehingga menggandakan upaya agar membuat segala sesuatu berhasil merujuk *problem focused coping (confrontative coping)* artinya, seseorang fokus dan dapat menemukan risiko yang dihadapi saat menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil studi awal ditemukan laki-laki melakukan strategi koping.

Laki-laki mempunyai orientasi *locus of control* atau *sense of personal control* yang lebih kuat dibandingkan perempuan. Sebab itu laki-laki menyembunyikan perasaannya ketika berada dan harus menerima suatu situasi, alhasil laki-laki lebih suka langsung melakukan

tindakan, berpikir dan tidak menunjukkan perasaannya (Thoits, 1986). Selain itu laki-laki cenderung melakukan *Problem focused coping* (PFC) (Kunkel & Burleson, 1999 dalam Feng & Xiu, 2016). Alasan cenderung melakukan *Problem focused coping* (PFC) karena laki-laki menganggap *Emotion focused coping* (EFC) dianggap kurang sesuai dengan konsep maskulinitas (Brittian et al., 2013).

Hasil penelitian McCreary dan Sadava pada tahun 1995 (dalam Wester et al., 2006) yaitu, koping memediasi hubungan stres kerja dan kepuasan kerja yang berakibat rendahnya tekanan psikologis yang dirasakan laki-laki alhasil kepuasan kerjanya meningkat dan terhindar dari risiko yang merugikan dalam jangka waktu panjang. Hasil penelitian Bergen pada tahun 1997 (dalam Wester et al., 2006) yaitu, laki-laki dengan konflik peran gender tinggi atau rendah melakukan strategi koping yang berfokus pada emosi atau berfokus pada masalah. Koping berfokus pada masalah atau emosi dapat memberikan pengaruh yang menghindarkan individu dari penyakit, lelah secara emosional, dan tidak puas dengan pekerjaan (Gianakos, 2000).

Konflik peran gender laki-laki dewasa awal dapat menimbulkan cemas dan stres sehingga diperlukan strategi koping yang efektif. Penelitian ini bermaksud melihat bagaimana pengaruh konflik peran gender terhadap strategi koping. Diperlukan strategi koping yang efektif agar laki-laki lebih memahami dinamika psikologisnya sendiri. Hasil studi awal menunjukkan terdapat fenomena konflik peran gender pada laki-laki dewasa awal dan mereka melakukan strategi koping terhadap masalah yang berkaitan konflik peran gender. Terlebih penelitian terkait pengaruh konflik peran gender terhadap strategi koping masih belum banyak dieksplorasi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana pengaruh konflik peran gender laki-laki dewasa terhadap strategi koping?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh konflik peran gender laki-laki dewasa terhadap strategi koping.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian mengungkapkan secara spesifik kegunaan yang dapat dicapai dari aspek teoritis dan praktis.

Segi teoretis. Diharapkan penelitian ini nantinya mampu memberikan sumbangan yang berguna dan manfaat untuk kajian Psikologi Sosial, Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan khususnya yang memiliki keterkaitan dengan masalah konflik peran gender dan strategi koping.

Segi praktis. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi laki-laki dewasa untuk semakin memahami dan mengerti dinamika psikologis terhadap dirinya sendiri. Alhasil laki-laki dapat memiliki pengendalian dan penanganan diri yang positif dalam mengatasi atau menghadapi permasalahan ataupun konflik. Diharapkan pula diantara individu laki-laki yang satu dapat memahami dan mengerti individu dari laki-laki lainnya baik dalam lingkungan perkuliahan dan relasi pertemanan dalam organisasi atau rekan satu pekerjaan. Selain untuk laki-laki, terdapat manfaat untuk perempuan juga. Bagi perempuan, diharapkan nantinya dapat memahami dan mengerti perihal bagaimana laki-laki dengan tidak terlalu banyak menuntut terhadap laki-laki serta memahami alasan ketidakterbukaan mereka. Adanya penelitian ini, diharapkan dapat menghasilkan penemuan terbaru. Penelitian terkait konflik peran gender laki-laki masih belum banyak terutama di Indonesia.