

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara penduduk terbanyak keempat setelah Amerika, India, dan Tiongkok. Saat ini jumlah penduduk Indonesia mencapai 273,8 juta orang pada tahun 2021. Sebagian besar penduduk Indonesia didominasi oleh kelompok usia muda. Pada kelompok usia 15-24 tahun, jumlah penduduk Indonesia mencapai angka 44,8 juta orang (BPS, 2020). Jumlah usia dewasa yang meningkat dari tahun ke tahun menjadi tantangan tersendiri bagi pemerintah Indonesia. Untuk bisa mencetak generasi penerus yang dapat memajukan bangsa, diperlukan generasi muda yang unggul, serta sehat secara fisik dan mental. Namun, berdasarkan fakta yang ada, generasi muda khususnya individu yang berusia diatas 15 tahun adalah golongan yang paling banyak mengalami gangguan kesehatan mental. Data yang diperoleh oleh Badan Litbangkes pada tahun 2016 menyatakan bahwa data bunuh diri pertahun di Indonesia ada sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Rokom, 2021).

Distress psikologis yang terdiri dari gejala depresi dan kecemasan merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami oleh generasi muda Indonesia. Menurut laporan data kesehatan pengguna garmin, Indonesia menjadi salah satu negara di daerah Asia yang memiliki tingkat stres paling tinggi pada tahun 2021. Berdasarkan data yang dikutip oleh Martins (2022) ditemukan data bahwa lebih dari 95% responden di Indonesia yang berusia 16-24 tahun menyatakan pernah mengalami gejala kecemasan, dan 88% dari mereka menyatakan pernah juga mengalami gejala depresi.

Riset yang dilakukan oleh tim Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi pengidap gangguan mental emosional banyak di alami oleh individu berusia di atas 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Lebih dari 12 juta orang yang berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi. Kemudian, individu yang berusia 20-29 tahun diketahui 4,33 kali lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dengan level yang lebih tinggi dibandingkan individu yang berusia di atas 50 tahun (Megatsari, 2020). Sunderland, et al (2012) juga mengatakan bahwa tingkat *psychological distress* akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Studi ini membuktikan bahwa orang dewasa awal memiliki kecenderungan distress psikologis yang lebih tinggi daripada usia dewasa

lainnya. Zhang, et al (2018) menyatakan bahwa kemajuan teknologi menjadi salah satu faktor pendukung individu dewasa muda banyak mengalami *distress* psikologis. Studi tersebut menunjukkan bahwa faktor usia, dan perkembangan teknologi menjadi salah satu penyebab tingkat stress pada individu dewasa awal lebih banyak dibandingkan individu pada kelompok usia lain.

Sumber dari distress psikologis tersebut beragam, depresi pada individu dewasa muda disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya tekanan dalam akademik, faktor keluarga, perundungan, serta permasalahan ekonomi (Rachmawati, 2020). Faktor lain yang dapat menjadi sumber dari gangguan kecemasan pada individu dewasa awal adalah faktor kehilangan pekerjaan, perpisahan, konflik dalam hubungan antara individu dewasa (Turner et al., 2019). Dalam studi lain dijelaskan pula bahwa kesulitan akan ekonomi atau stress keuangan pun dapat menjadi pemicu peningkatan stress pada individu dewasa. Pada wiraswasta yang mengalami masalah keuangan saat pademi COVID-19 menunjukkan peningkatan tekanan psikologis yang lebih besar karena ketidakamanan finansial yang dilaporkan sendiri (Patel & Rietveld, 2020).

Dalam beberapa riset diketahui bahwa individu dewasa awal yang banyak mengalami gejala distress psikologis paling tinggi salah satunya adalah individu yang berkuliah sambil bekerja. Nordin dan Kamal (2018) menyatakan bahwa individu dewasa awal yang sedang kuliah sambil bekerja mengalami gejala kecemasan dan depresi yang tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak bekerja, hal ini dikarenakan individu pada kelompok tersebut harus menghadapi berbagai macam tuntutan seperti beban kerja, beban perkuliahan, serta tuntutan perkuliahan yang berat. Razak, et al (2019) dalam penelitiannya pada mahasiswa di Universiti Pendidikan Sultan Idris Malaysia menyatakan bahwa *work family conflict* menjadi salah satu faktor yang secara signifikan berpengaruh pada kecemasan dan depresi mahasiswa yang bekerja

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhany, et al (n.d.) yang mengkaji mengenai kampanye mengurangi tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Inggris menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja paruh waktu merasakan kecemasan psikologis akibat bekerja. Faktor beban kerja, konflik peran, kelelahan merupakan faktor yang berpengaruh pada peningkatan stress pada mahasiswa yang bekerja. Kecemasan dan depresi pada mahasiswa timbul dikarenakan adanya tekanan kinerja, kurangnya *self efficacy*, dan beban kerja yang tinggi. Selain itu, kecemasan dan depresi pada mahasiswa juga bisa disebabkan karena ekpestasi mereka terhadap masa depan yang terlalu tinggi, kebanyakan dari mereka terlalu fokus

pada hal-hal yang harus mereka capai ketimbang menikmati kegiatan yang sedang mereka jalani (Lin et al., 2020). Hotoleanu & Hotoleanu (2021) menyatakan bahwa peningkatan level stress psikologis pada mahasiswa berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk. Mereka cenderung mendapatkan nilai yang rendah pada ujian ataupun tugas, kurangnya kehadiran di kelas, serta dilaporkan juga dengan masalah kurangnya komunikasi dengan staff maupun pengajar di universitas tempat mereka kuliah.

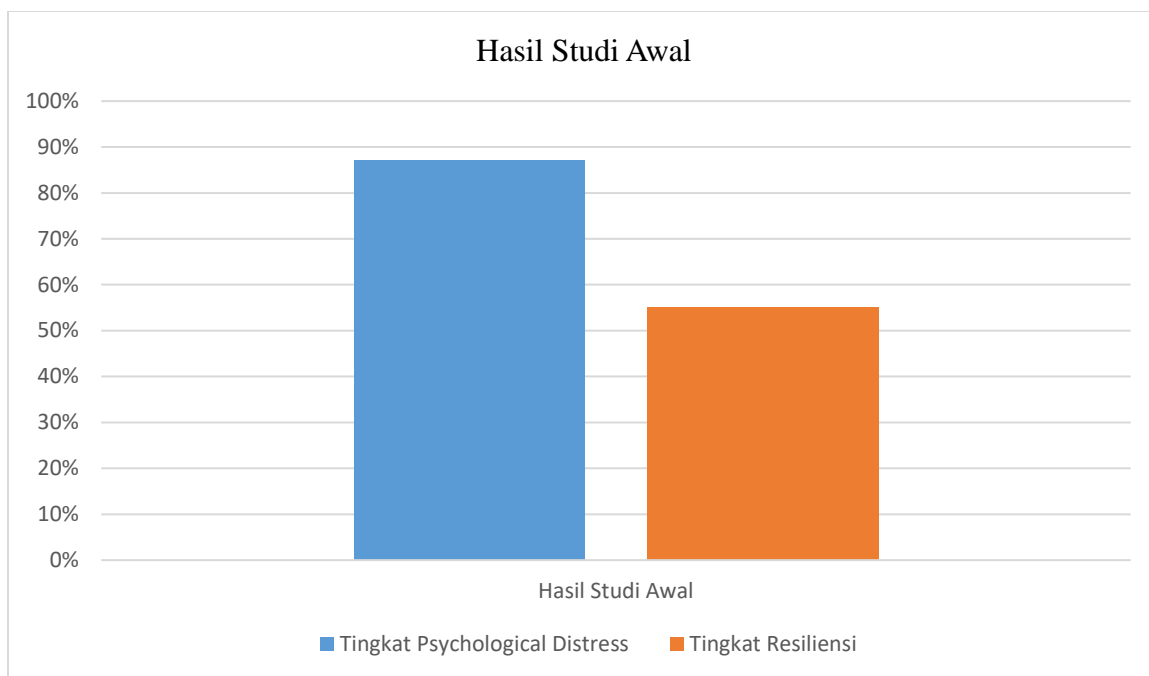
Peningkatan gejala distress psikologis yang tinggi seperti cemas dan depresi pada mahasiswa disebabkan karena masalah keuangan, perubahan kondisi hidup, masalah keluarga, dan masalah hubungan sosial (Hotoleanu & Hotoleanu, 2021). Konflik peran serta tuntutan keluarga juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi tingkat stress pada mahasiswa yang bekerja (Zhang et al., 2018). Sebuah riset lain menunjukkan bahwa pada individu yang bekerja, keseimbangan kerja atau hidup lebih banyak menimbulkan depresi bagi wanita, dan gangguan kecemasan pada pria. Sedangkan, faktor keuangan lebih banyak menimbulkan stress bagi pria (CNN, 2021)

Banyak penelitian yang menunjukkan efek negatif dari *psychological distress* terhadap kehidupan manusia. *Psychological distress* merupakan salah satu kemungkinan terkuat penyebab dari kasus bunuh diri, terlepas dari banyaknya faktor lain yang menjadi penyebab bunuh diri tersebut (Hoffman et al., 2014; Musabiq & Karimah, 2018). *Distress* yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi fungsi tubuh serta produktivitas individu dalam bekerja (Lopes Cardozo et al., 2012). Dengan maraknya kasus *distress* serta efek negatif yang ditimbulkan dari jenis *stress* ini, maka individu yang mengalami *psychological distress* memerlukan perhatian lebih agar mereka bisa menyelesaikan permasalahannya.

Pada penelitian ini, peneliti akan lebih fokus pada faktor-faktor yang berhubungan dengan *psychological distress*. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan *psychological distress*, diantaranya adalah *psychological well-being*, dukungan sosial, *self compassion*, dan resiliensi. *Psychological well being* berhubungan secara negatif dengan *psychological distress* (Winefield et al., 2012). Individu dengan *psychological well being* yang baik akan mengalami *psychological distress* yang rendah, begitupun sebaliknya. Dalam penelitian lain disebutkan juga bahwa *psychological distress* memiliki hubungan dengan dukungan sosial (Fananni & Pratikto, 2021) . Chairunnisa & Fourianalistyawati (2019) menyatakan bahwa *psychological distress* memiliki hubungan dengan *self compassion* karena

skor *self compassion* yang tinggi pada ibu hamil dapat memprediksi salah satu aspek *psychological distress* yaitu depresi yang lebih rendah. *Psychological distress* juga memiliki hubungan dengan resiliensi. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Yasien et al., 2016) terhadap pekerja penyelamat didapatkan hasil bahwa *psychological distress* memiliki korelasi yang negatif dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Fradelos et al (2018) juga menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang negatif dengan *psychological distress* pada wanita pengidap kanker payudara.

Peneliti mengamati fenomena *stress* yang terjadi di kalangan dewasa awal khususnya individu yang masuk kategori *emerging adulthood* (usia 18-24 tahun) dengan melakukan studi awal kepada 31 orang. Dari 31 orang tersebut, 27 orang mengatakan pernah mengalami gejala depresi maupun cemas dengan menunjukkan perasaan sedih yang mendalam, menangis, serta merasa marah akan keadaan. Namun, dalam studi awal tersebut juga menghasilkan data bahwa meskipun mereka mengalami banyak permasalahan yang membuat mereka merasa stress secara psikologis, mereka dapat meregulasi kembali emosinya dengan beradaptasi terhadap keadaan tersebut dan berusaha untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada. Dari data yang penulis dapatkan, 17 dari 31 orang yang mengalami gejala *psychological distress* tersebut memiliki usaha untuk bertahan diri (resiliensi) yang baik. Meskipun dalam keadaan yang tidak baik, mereka masih bisa mengupayakan untuk keluar dari permasalahannya, tetap merasa optimis, dan yakin bahwa mereka akan mendapatkan masa depan yang lebih baik jika berhasil melewati permasalahan yang mereka hadapi.



Gambar 1. 1. Hasil Studi Awal

Dari hasil studi awal tersebut, peneliti menemukan variabel kedua yang berkaitan dengan *psychological distress* yaitu resiliensi. Menurut Masten (2018) resiliensi merupakan kapasitas individu untuk beradaptasi terhadap dinamika yang kompleks dan tidak pasti serta dapat mengancam keberlangsungan hidupnya. Resiliensi berhubungan dengan coping stress aktif yang dilakukan individu, dimana individu menyadari akan hal tersebut dan berusaha meminimalisir ancaman yang terjadi. Resiliensi dapat dipengaruhi oleh aspek psikososial seperti optimisme, coping aktif, fleksibilitas kognitif, prinsip moral, dan jaringan sosial (Iacoviello & Charney, 2014).

Pendapat peneliti pun didukung oleh para ahli, diantaranya (Ismail, n.d.) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan *psychological distress* pada masyarakat terdampak Covid-19. Resiliensi dapat memediasi hubungan antara *psychological distress* dan depresi mahasiswa di Universitas Indonesia (Kaloeti et al., 2019). *Psychological distress* memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa pria di Cina (Zhang et al., 2018). *Psychological distress* menyebabkan ketahanan yang lebih rendah pada mahasiswa kedokteran (Bacchi & Licinio, 2017). *Psychological distress* berhubungan secara negatif dengan resiliensi pada pasien penderita kanker (Matzka et al., 2016). *Psychological distress* juga memiliki

hubungan yang negatif terhadap perawat selama pandemi Covid-19 (Lorente et al., 2021). *Psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja juga menyebabkan mereka memiliki penanggulangan yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja (Nordin & Kamal, 2018)

Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa *psychological distress* memiliki hubungan dengan resiliensi pada berbagai kalangan dan usia. Penelitian-penelitian sebelumnya masih terfokus pada melihat hubungan antara *psychological distress* dengan resiliensi, belum fokus pada sejauh mana *psychological distress* berpengaruh terhadap resiliensi terhadap seseorang. Berdasarkan penelitian terdahulu serta studi awal yang dilakukan penulis, terdapat *gap* penelitian dimana jika menurut Nordin dan Kamal (2018) serta hasil studi awal didapatkan hasil bahwa *psychological distress* dapat membuat seseorang lebih bertahan (resilien) (terdapat pengaruh positif antara *psychological distress* dengan resiliensi), sedangkan berdasarkan studi lain didapatkan bahwa terdapat pengaruh negatif *psychological distress* terhadap resiliensi. Kemudian, berdasarkan studi literatur yang dilakukan penulis terhadap penelitian sebelumnya yang membahas *psychological distress* dan resiliensi, belum ada studi yang fokus untuk meneliti pengaruh *psychological distress* terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang berstatus mahasiswa yang bekerja.

Maka berdasarkan pemaparan dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik lebih dalam mengenai kaitan antara *psychological distress* dengan resiliensi, maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti mengambil topik “Pengaruh *Psychological Distress* terhadap Resiliensi pada *Emerging Adulthood*.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah *psychological distress* berpengaruh terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang kuliah sambil bekerja?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological distress* terhadap resiliensi pada *emerging adulthood* yang kuliah sambil bekerja.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoretis. Pada kegunaan secara teoritis, penelitian ini dimaksudkan agar memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai *psychological distress* dan resiliensi pada *emerging adulthood*.

Kegunaan praktis. Berdasarkan kegunaan praktis, penelitian ini dilakukan agar dapat menjadi acuan bagi orang-orang dewasa awal serta orang tua yang memiliki anak berusia dewasa awal mengenai pengaruh *psychological distress* terhadap resiliensi agar mereka dapat meningkatkan resiliensi ketika mengalami distress psikologis.

