

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase dewasa awal merupakan fase pertama di mana seseorang mengalami proses menuju kematangan dalam berbagai aspek hidupnya atau fase di mana seseorang mencari identitas dirinya. Menurut Hurlock, fase dewasa awal merupakan periode di mana seseorang mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru (Putri, 2019). Saat seseorang berada di fase ini, mereka akan mulai siap untuk berperan dan bertanggung jawab di tengah kegiatan sosial bermasyarakat, termasuk menjalin sebuah hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2018). Idealnya, orang-orang dengan golongan usia fase dewasa awal ini sudah lebih mempersiapkan diri untuk menjalin hubungan yang lebih serius dan menentukan tujuan hidupnya.

Dalam fase dewasa awal, seseorang idealnya sudah memiliki kondisi kognitif, psikomotor, psikologis, reproduksi dan peran sosial yang lebih matang setelah melewati fase remaja. Saat sedang dalam fase ini, seseorang cenderung memiliki tujuan dan tugas perkembangan untuk menjalin hubungan yang lebih intim untuk membangun tujuan-tujuan yang lebih serius (Thahir, 2018). Namun, tidak semua dari mereka sudah memiliki kapasitas atau kesiapan yang ideal tersebut untuk mencapai itu semua. Beberapa faktor penyebabnya adalah perbedaan latar belakang lingkungan pergaulan dan persepsi internal yang berbeda-beda. Sehingga tak jarang bagi mereka mengalami berbagai hambatan ataupun kegagalan saat menjalani proses pendewasaan tersebut. Kegagalan-kegagalan yang terjadi dapat beragam, salah satunya adalah kegagalan dalam menjalin suatu hubungan atau putus cinta.

Putus cinta didefinisikan sebagai berakhirnya suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang telah menjalin hubungan dalam beberapa waktu sebelum terjadinya perpisahan akibat alasan-alasan tertentu yang mengakibatkan munculnya perasaan kecewa (Aska, Khumas, & Firdaus, 2022). Putus cinta yang dialami oleh beberapa orang dapat menyebabkan munculnya *break-up distress* (gangguan emosional akibat putus) yang diantaranya meliputi perasaan putus asa, depresi, kecemasan, dan stres (Field dkk, 2010). Kata “*distress*” pada *break-up distress* berasal dari kata “*stress*”. Berdasarkan definisi dari Kemenkes RI, *stress* memiliki arti sebagai reaksi fisik maupun emosional seseorang terhadap suatu *stressor* (stimulus dari lingkungan) untuk melakukan penyesuaian diri. *Stress* terbagi menjadi dua jenis, yakni *distress* (*stress* yang negatif) dan *eustress* (*stress* yang positif) (Vasku, Lenart, & Scheringer, 2020). Sehingga dapat diartikan bahwa *break-up distress* merupakan bentuk emosi negatif setelah seseorang mengalami putus cinta.

Stress pertama kali dikembangkan oleh Cannon pada tahun 1914-an dengan konsep “*fight* (hadapi) *or flight* (menghindari) *response*”. Menurut Cannon, stress adalah gangguan homeostasis pada seseorang yang menyebabkan keseimbangan fisiologis terganggu akibat stimulus fisik maupun psikologis yang diterima oleh tubuh (Gaol, 2016). Gejala stress pun terbagi menjadi dua yakni gejala fisik dan psikis. Gejala fisik seseorang yang mengalami stress antara lain adalah merasakan sakit lambung (magh), hipertensi, jantung berdebar kencang, mudah lelah, serta hilangnya selera makan (Yusuf, 2018). Sedangkan gejala psikis yang dirasakan antara lain adalah merasa gelisah, sulit berkonsentrasi, bersikap apatis, pesimis, malas berlebihan, sering melamun, hingga frekuensi marah-marah yang meningkat (Yusuf, 2018).

Stress pasca putus hubungan ini dapat menimbulkan beberapa faktor resiko. Beberapa faktor resiko yang dapat timbul akibat mengalami *break-up*

distress antara lain adalah merasa dibuang, takut akan status lajang, takut berkomitmen di hubungan selanjutnya, bahkan dorongan untuk menjadi inisiator bagi orang-orang disekitarnya terkait permasalahan hubungan percintaan (Field dkk, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Bercheid & Fei, menemukan bahwa kegagalan cinta merupakan penyebab lebih besar seseorang mengalami gangguan emosional negatif dibandingkan akibat konflik yang lain (AA & M, 2016). Selain itu juga, tidak semua orang dapat menunjukkan perasaan *break-up distress* tersebut pada lingkungannya serta pastinya cara mereka mengelola stress negatif tersebut berbeda-beda. Beberapa faktor dapat mempengaruhi hal tersebut, di antaranya adalah kemungkinan perbedaan *gender* akibat perbedaan konstruksi sosial yang membentuk *gender* itu sendiri (Barnas & Ridwan, 2019).

Istilah *gender* pertama kali dikenalkan oleh seorang ilmuwan sosial yaitu Robert Stoller pada tahun 1968-an dengan tujuan awal membedakan pengertian antara *sex* dan *gender* bagi laki-laki dan perempuan di tengah masyarakat (Wandi, 2015). *Sex* bagi laki-laki dan perempuan cenderung mengarah pada pengertian secara biologis yang terbentuk secara alamiah sejak lahir, sedangkan pengertian *gender* berbicara dari sudut pandang sosial. *Gender* merupakan konstruksi sosial yang menentukan bagaimana seharusnya menjadi seorang laki-laki dan perempuan berdasarkan tuntutan masyarakat secara sosial (Wiasti, 2017). Secara umum, adanya konsep perbedaan *gender* antara laki-laki dan perempuan menciptakan perbedaan peran, tanggung jawab, serta fungsi antara kedua *gender* tersebut.

Berdasarkan pengertian *gender*, secara umum laki-laki identik dengan sifat-sifat maskulin dan perempuan dengan sifat feminin. Hal tersebut mempengaruhi perbedaan cara berperilaku antara laki-laki dan perempuan baik secara biologis maupun sosial (Barnas & Ridwan, 2019). Selain itu, terdapat pula beberapa pandangan orang-orang di masyarakat yang menilai bahwa laki-

laki lebih mampu menyembunyikan kekacauan emosinya dibandingkan perempuan, karena laki-laki dianggap lebih kuat akibat kecenderungan maskulinitas yang dimilikinya (Maulana, 2022). Maskulinitas sendiri merupakan konsep mengenai peran sosial dan ciri-ciri sosial laki-laki yang identik dengan sifat kuat dan berani. Sedangkan perempuan yang lebih dominan dengan feminitas cenderung memiliki sifat lembut dan sensitif atau perasa. Maskulinitas maupun feminitas pada laki-laki dan perempuan ini bersifat dinamis atau dapat berubah sesuai kondisi dan keadaan sekitar (Anshari & Arjangga, 2023).

Istilah *gender* kemudian berkembang, salah satunya adalah dengan adanya istilah *gender self-confidence*. *Gender self-confidence* merupakan istilah yang berkaitan dengan rasa percaya diri seseorang sebagai laki-laki atau perempuan terhadap identitas gendernya (Hoffman, Borders, & Hattie, 2000). *Variable* ini merupakan gabungan dari kata *gender* dan *confidence*. *Gender* sendiri merupakan konstruksi sosial yang menentukan bagaimana seharusnya menjadi seorang laki-laki dan perempuan berdasarkan tuntutan masyarakat (Wiasti, 2017). Sedangkan *confidence* atau rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menentukan atau melakukan sesuatu (Dana, Eva, & Andayani, 2022). Variabel ini terdiri dari dua dimensi, yaitu *gender self-definition* dan *gender self-acceptance*.

Pemilihan tempat pengambilan data pada penelitian ini memperhatikan beberapa hal, salah satunya adalah data Kemenkes RI tahun 2023 yang menyatakan bahwa Jawa Barat merupakan provinsi dengan persentase depresi tertinggi. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil survei yang dilakukan Kemenkes RI terhadap 38 provinsi dan 514 kabupaten/kota di Indonesia. Berdasarkan hasil survei tersebut, di Jawa Barat sendiri, Kota Bandung merupakan kota dengan tingkat gangguan mental tertinggi dibandingkan dengan kota atau kabupaten lainnya di Jawa Barat. Berdasarkan data yang

diolah Detik Jabar, per tahun 2022 jumlah pasien gangguan jiwa yang terdata di fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Bandung berjumlah lebih dari 37 ribu jiwa dan paling tinggi ditangani di RSUD Kota Bandung kurang lebih sebanyak 5.250 jiwa. Terdapat beberapa faktor penyebab gangguan jiwa yang dialami, salah satunya diakibatkan oleh putus cinta. Salah satu fenomena terkait stress pasca putus cinta yang terjadi di Kota Bandung adalah kasus siswi SMAN 3 Kota Bandung yang lompat dari lantai 3 akibat mengalami stress pasca putus cinta. Berita tersebut dimuat di laman berita Jabar *Trust* pada November 2023 silam. Selain itu, dilansir dari laman berita Kompas.com sebanyak kurang lebih 75% depresi di Indonesia disebabkan oleh putus cinta. Hal tersebut disampaikan oleh Kanit Binpolmas Sat Binmas Polres Lamongan saat diwawancarai oleh Deddy Corbuzier pada tahun 2023 lalu (Puspapertiwi, 2023).

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat dan mencari tahu apakah terdapat hubungan antara *gender self-confidence* pada fase dewasa awal dengan tingkat *breakup distress* yang dialami. Selain itu, belum terdapat penelitian dengan variabel, subjek, dan tempat penelitian yang sama sebelumnya. Sehingga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan penelitian selanjutnya untuk melihat bagaimana hubungan kedua variabel tersebut khususnya antara laki-laki dan perempuan pada *early adulthood*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, **apakah terdapat hubungan antara *gender self-confidence* dan *break-up distress* pada *early adulthood* di Kota Bandung?**

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *gender self-confidence* dan *break-up distress* pada *early adulthood* di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika breakup distress berdasarkan perbedaan gender dan tingkat self-confidence

A. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi informasi literasi dan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam konteks dinamika *breakup distress* berdasarkan perbedaan *gender* dan tingkat *self-confidence*, khususnya pada dewasa awal di Kota Bandung.

B. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan atau gambaran bagi para pembaca untuk diaplikasikan secara nyata di kehidupan sehari-hari salah satu contohnya seperti membuat infografis atau desain grafis yang mengangkat tema sesuai dengan penelitian ini (hubungan antara *gender self-confidence* dan *break-up distress* pada *early adulthood*). Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan untuk seminar atau sosialisasi khususnya bagi para dewasa awal yang tertarik mengangkat tema *gender self-confidence* dan *break-up distress*.

1.5 Sistematika Penelitian

Penulisan proposal ini memiliki sistematika sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

BAB I berisi paparan dasar dari pembuatan penelitian hubungan *gender self-confidence* dan *break-up distress* pada *early adulthood* di Kota Bandung. Dimulai dari latar belakang yang berisi alasan yang mendasari penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian

2. BAB II Kajian Literatur

BAB II berisi kajian literatur sebagai dasar pengertian dari variabel penelitian yang akan diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian mengenai Hubungan antara *gender self-confidence* dan *break-up distress* pada *early adulthood* di Kota Bandung.

3. BAB III Metode Penelitian

BAB III berisi metode penelitian yang memaparkan desain penelitian, populasi, teknik sampling, partisipan, variabel penelitian, instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian yang akan dilakukan.

4. BAB IV Hasil dan Pembahasan

BAB IV memuat isi mengenai hasil penelitian beserta pembahasannya berdasarkan data yang telah diperoleh. Hasil tersebut kemudian dikaitkan dengan kajian teori dan hipotesis yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya.

5. BAB V Kesimpulan, Saran, dan Rekomendasi

BAB V berisi kesimpulan dari hasil analisis penelitian dan rekomendasi atau saran seputar penelitian untuk pembaca dan penelitian selanjutnya.

6. DAFTAR PUSTAKA