

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Bab ini meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Manusia memiliki beberapa tahapan kehidupan, mulai dari lahir, tumbuh dewasa, hingga lanjut usia. Disetiap tahapannya, manusia memiliki tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi yang disebut tugas perkembangan. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang individu. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014). Masa eksplorasi tersebut disebut sebagai dewasa awal yang dicetuskan oleh Arnett (2001). Fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18 – 29 tahun. Pada masa ini, seseorang dianggap sudah meninggalkan ketergantungan di masa remaja, namun belum memasuki fase mengemban tanggung jawab yang umum ditemui pada masa dewasa (Arnett, 2000). Fase ini merupakan masa penting bagi seseorang untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, dan hubungan relasi dengan lawan jenis. Luasnya eksplorasi yang dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan seseorang saat mengeksplorasi diri (Arnett, 2006).

Respons individu di dalam menghadapi masa dewasa awal berbeda-beda. Banyaknya pilihan baik dari lingkungan eksternalnya dan kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stres (Atwood & Scholtz, 2008). Ada individu yang merasa senang dan antusias dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa (Nash & Murray, 2010). Perubahan-perubahan tersebut terkadang tidak menyenangkan, sehingga memberikan dampak berupa ketidakstabilan pada kehidupan dewasa awal (Arnett, 2005; Nelson, 2005). Adanya ketidakstabilan tersebut terkadang menyebabkan beberapa dewasa awal

menjadi depresi apabila tidak ditindaklanjuti dengan seksama (Nelson, 2005). Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain. Krisis emosional inilah yang disebut sebagai krisis hidup seperempat abad (Atwood & Scholtz, 2008).

Di Indonesia sendiri angka depresi terus meningkat setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan 2018 mengungkap prevalensi depresi di Indonesia adalah enam persen dari total penduduk. Usia depresi juga banyak terjadi di kalangan anak muda berusia 15 hingga 24 tahun. Sebanyak 6,2 persen kaum milenial muda mengalami fase depresi. Laporan lain dari *Born This Way Foundation* pun mengatakan sekitar 50 persen remaja tidak tahu ke mana harus mencari pertolongan saat mengalami gangguan kesehatan mental. Anak muda masa kini hidup dalam tekanan sangat besar. Dalam satu dekade terakhir, lebih banyak anak muda ketimbang generasi lebih tua mengalami tekanan psikologis serius hingga depresi berat dan punya pikiran atau kecenderungan untuk bunuh diri (Maharrani dalam *beritatagar.id*, 2019). Bahkan, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan setiap 40 detik terjadi kasus bunuh diri di seluruh dunia yang diakibatkan oleh depresi.

Data depresi di Kota Bandung sendiri terjadi 30,5 persen pada mahasiswa yang mengalami depresi, 20 persen yang telah berpikir serius untuk bunuh diri, dan 6 persen telah mencoba bunuh diri seperti melakukan *cutting*, loncat dari ketinggian, dan gantung diri (Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia Teddy Hidayat dalam *kompas.com*, 2019). Hasil tersebut menunjukkan adanya masalah serius yang dihadapi kalangan generasi muda dimana berada dalam fase dewasa awal yang pemicunya beragam mulai dari pekerjaan, hubungan asmara dan masalah terkait lingkungan sosial lainnya. Berdasarkan data Dinas Tenaga Kerja (Disnaker) Kota Bandung sampai 2019 angka jumlah pengangguran di Kota Bandung sebesar 8,01 persen atau sekitar 96.465 orang dan dari lulusan Perguruan Tinggi Penyumbang Pengangguran kedua di Kota Bandung (Arif dalam *detiknews*, 2019). Dimana generasi muda kini termasuk pada fase usia dewasa awal yang tengah menghadapi masalah krisis hidup seperempat abad.

Sejalan dengan data tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan dengan tujuan untuk mendapatkan data mengenai dewasa awal yang menghadapi masalah serius seputar hubungan relasi, finansial karier dan hubungan sosial yang berkaitan dengan fase

krisis hidup seperempat abad. Studi pendahuluan ini dilakukan oleh peneliti pada 50 orang dewasa awal di Kota Bandung pada tanggal 14 sampai 15 Mei 2020 dengan menggunakan kuesioner *online* pada laman [bit.ly/PenelitianSanti](https://bit.ly/PenelitianSanti). Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa 33 dari 50 orang dewasa awal mengalami perubahan besar pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Dewasa awal ini mengalami situasi merasa benar dan salah, mengetahui apa yang harus dilakukan tapi tidak tahu bagaimana melakukannya, kesulitan membuat keputusan dan merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan sedikit putus asa.

Menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan, sebanyak 34 dari 50 orang dewasa awal menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang terdekat menjadi salah satu aspek dalam menghadapi masalah krisis hidup seperempat abad, dukungan ini dapat mengurangi beban atau permasalahan yang dihadapi, dimana dukungan sosial merupakan model dukungan yang dihasilkan dari interaksi pribadi yang melibatkan salah satu atau lebih aspek emosi, penilaian, informasi, dan instrumen sehingga dapat mereduksi beban yang diterima (Santi, 2003 dalam Dodiandiyah 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Umayyah (2018) dukungan sosial yaitu menerima dan mendapat dukungan dari anggota kelompok atau orang terdekat dapat mengatasi stres, dimana dukungan sosial sebagai mediator stres mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan Hsieh (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengelola stres, mengurangi ketidakpuasan kerja serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sherman (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan dengan bantuan dari dukungan sosial yang diterima dimana manusia sebagai makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu memerlukan dan membutuhkan orang lain, termasuk saat seseorang mengalami tekanan yang bisa menimbulkan stres, melihat dampak stres memerlukan perlu teknik yang tepat untuk mengurangi atau mengatasinya, dimana berdasarkan data studi pendahuluan bahwa dewasa awal di Kota Bandung memiliki cara mengatasi permasalahan yang berbeda-beda, dewasa awal yang menghadapi permasalahan dengan fokus terhadap masalah dan dewasa awal yang menghadapi permasalahan dengan fokus terhadap emosi

Berdasarkan pemaparan diatas memberikan penjelasan terdapat hubungan dukungan sosial terhadap koping stres. Meskipun demikian belum ada penelitian yang menjawab persoalan apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap koping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung, sehingga perlu diuji secara empiris. Dimana Kota Bandung merupakan kota yang saat ini sangat pesat perkembangannya adanya daya saing baik dalam bidang pendidikan maupun daya saing dalam karir yang tinggi menjadi masalah serius yang di hadapi oleh dewasa awal yang berada pada fase krisis hidup seperempat abad yang tengah menghadapi masalah serius seputar hubungan relasi, finansial karier dan hubungan sosial. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *“Hubungan Dukungan Sosial terhadap Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami Fase Krisis hidup Seperempat Abad di Kota Bandung”*.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap koping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh data empiris apakah terdapat hubungan dukungan sosial terhadap koping stres pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun mafaat dari penelitian ini yaitu:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang psikologi dan mampu menambah pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dengan koping stres dalam menghadapi fase krisis hidup seperempat abad.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh pembaca, khususnya dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad diharapkan fase krisis hidup seperempat abad menjadi kesempatan untuk mengeksplor diri membangun hubungan relasi sosial yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang terjadi selama fase krisis hidup seperempat abad.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

1. Bab I merupakan pendahuluan, memuat latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.
2. Bab II berisi kajian pustaka yang menguraikan kajian mengenai dukungan sosial, coping stres dan krisis hidup seperempat abad, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.
3. Bab III berisi metode penelitian yang menjelaskan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen yang digunakan, dan analisis data.
4. Bab IV memuat temuan dan pembahasan yang berisi pembahasan dan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.
5. Bab V berisi simpulan dari penelitian dan rekomendasi bagi pihak yang terlibat dalam penelitian serta bagi peneliti selanjutnya.