

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan merupakan sebuah proses yang berkesinambungan yang tidak berhenti di masa anak-anak dan remaja saja. Menjadi dewasa juga merupakan bagian dari tahap perkembangan manusia (Desmita, 2017). Pada umumnya, dalam ilmu psikologi, masa dewasa dibagi menjadi masa dewasa awal, pertengahan, dan dewasa lanjut (Feldman, 1996, dalam Desmita, 2017). Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal adalah usia 18-40 tahun ketika terjadi perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Menurut teori perkembangan Erikson, konflik psikologis pada masa dewasa awal adalah keintiman vs. isolasi (Berk, 2012). Pada masa dewasa muda, kebanyakan orang sedang menyusun impian terkait dengan kemandirian dalam berkarier maupun berkeluarga (Berk, 2012). Pada masa ini, individu dipenuhi ketegangan emosional, mengalami isolasi, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri terhadap pola hidup baru yang berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Periode ini bisa menjadi masa-masa krisis di mana individu akan mempertanyakan makna struktur kehidupannya dan memicu banyak konflik serta ketidakstabilan (Berk, 2012).

Setiap orang pernah mengalami peristiwa stress hingga banyak yang mengalami trauma dalam beberapa waktu selama hidup (Wu, dkk., 2013). Transisi dari usia remaja ke dewasa merupakan salah satu periode paling beresiko terhadap timbulnya masalah kesehatan mental dibanding usia yang lain (Robinson, 2012). Peralihan

dari remaja menuju dewasa adalah sebuah transisi yang kompleks karena terdapat banyak tekanan yang mengarah pada berbagai kesulitan. Masa dewasa awal sering disebut sebagai “jam tersibuk” dalam hidup karena pada masa ini individu memulai kehidupan karir dan keluarga secara bersamaan (Engels, dkk., 2021). Bahkan menurut Berk (2012) orang dewasa muda melakukan lebih banyak pemilihan, perencanaan, dan perubahan dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pada usia dewasa awal, individu biasanya sudah berada di masa akhir studi atau bahkan telah menyelesaikan pendidikan tinggi. Selanjutnya, individu harus mulai memikirkan dan menyusun rencana karier yang akan dijalani. Hal ini tidaklah mudah dengan adanya tantangan karier yang semakin beraneka ragam termasuk perubahan dalam dunia kerja yang terjadi secara cepat dan terus menerus (Scott, 2015). Andersen dan Vandehey (2012) juga mengemukakan bahwa ada sebuah trend di kalangan orang muda untuk merubah pekerjaan atau jurusannya, sehingga perlu waktu lebih lama untuk seseorang dapat mencapai kestabilan karier.

Selain permasalahan karier, seseorang di masa awal kedewasaan juga sedang berproses untuk menjalin hubungan dekat dan memuaskan (keintiman). Sebagaimana teori perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson, bahwa pada masa dewasa muda, individu mengalami konflik psikologi berupa *intimacy* (keintiman) *vs. isolation* (isolasi) (Berk, 2012). Berbeda dengan masa remaja yang cenderung memiliki ikatan kuat dengan teman sebaya, pada masa dewasa awal individu justru mulai selektif dan hanya membangun kedekatan dengan orang-orang tertentu. Proses ini adalah bagian dari upaya untuk membangun hubungan romantis. Apabila pada masa ini individu tidak memiliki kemampuan untuk

membangun relasi dengan orang lain secara aman dan gagal membangun keintiman, maka individu akan merasakan bahwa dirinya terisolasi (Desmita, 2017). Perasaan terisolasi adalah ketika individu merasa ragu untuk membangun hubungan karena takut kehilangan identitas diri, cenderung bersaing daripada bekerja sama, sulit menerima perbedaan dan merasa terancam ketika terlalu dekat dengan orang lain (Berk, 2012).

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa penyesuaian diri di masa dewasa awal merupakan sebuah kesulitan besar karena hanya sedikit dari orang muda yang memiliki persiapan untuk menghadapi kesulitan orang dewasa. Selain itu, individu dewasa awal juga akan kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dengan dua peran secara bersamaan. Terlebih lagi, individu bahkan hampir tidak mendapatkan bantuan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut karena dianggap sudah dewasa. Berk (2012) dalam bukunya juga menuturkan bahwa banyak anak muda yang tidak berhasil menjalani masa transisi menuju kedewasaan karena tidak memiliki cukup sumber daya yang mendukung. Kelompok dewasa muda menjadi kelompok yang paling mungkin menjalani kehidupan yang tidak stabil, merasa tidak memiliki dasar yang kuat, dan tidak berani mengambil risiko (Wade & Tavis, 2007)

Respon individu terhadap kesulitan yang dialami pada masa dewasa awal akan berbeda sesuai dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Seperti yang disebutkan oleh Willda, Nazriati, dan Firdaus (2016) bahwa keberhasilan individu dalam menghadapi kesulitan ditentukan dari kemampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Untuk menghadapi kondisi kehidupan yang

penuh perubahan dan ketidakpastian pada masa awal kedewasaan, sejumlah ahli psikologi memandang perlunya untuk membangun kekuatan individu. Dalam hal ini, resiliensi dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif untuk membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang (Desmita, 2017). Resiliensi adalah sebuah fenomena atau proses yang menggambarkan adaptasi yang cenderung positif meski individu mengalami kesulitan dan trauma yang berat (Lewis & Rudolph, 2014). Resiliensi membantu individu untuk melewati masa-masa sulit dan menyelesaikan tugas perkembangan di usia dewasa awal. Sebagaimana dijelaskan oleh Pakdaman, dkk. (2016) bahwa individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki karakter otonomi yang besar, kemandirian, empati, hubungan baik dengan teman sebaya dan bisa memiliki sistem dukungan sosial serta hubungan keluarga yang baik yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan *insight*. Individu yang kurang resilien akan sulit untuk beradaptasi secara positif, gagal dalam menilai, mengatasi dan meningkatkan diri untuk bangkit dari kesulitan. (Desmita, 2017).

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan ketahanan yang mewujudkan kualitas pada individu untuk dapat berkembang ketika menghadapi kesulitan. Reich, Zautra, dan Hall (2010) mendefinisikan resiliensi sebagai hasil dari keberhasilan adaptasi terhadap kesulitan. Hendriani (2018) menyimpulkan dari beberapa ahli mengenai pengertian resiliensi yaitu sebuah proses yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika menghadapi kesulitan yang menekan.

Resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) memiliki lima aspek yaitu: (1) kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan; (2) kepercayaan pada insting, toleransi pada pengaruh negatif, dan efek penguatan dari tekanan; (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman; (4) pengendalian/kontrol; dan (5) pengaruh spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dan Listyandini (2018) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap gejala depresi dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%. Artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah gejala depresi. Kemudian penelitian oleh Narayanan dan Betts (2014) menemukan bahwa resiliensi dapat mengurangi efek negatif dari pengalaman *bullying* pada remaja dan dewasa awal. Resiliensi juga disebutkan dapat digunakan sebagai intervensi penanganan kasus *bullying*. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kontribusi pada meningkatnya kualitas hidup yang dirasakan secara fisiologis maupun psikologis, serta mengurangi kecemasan dan gejala depresi (Gerino, Rolle, Sechi, & Brustia, 2017). Individu dengan resiliensi yang tinggi juga telah dilaporkan lebih banyak merasakan emosi positif (Smith & Zautra, 2008). Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memiliki beberapa manfaat seperti mencegah banyak jenis gangguan psikologis, mereduksi efek negatif pengalaman *bullying*, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup dan emosi positif.

Namun begitu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Azzahra (2016) dari 342 sampel mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan, sebanyak 174 (50,9%) mahasiswa memiliki resiliensi rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh

Willda, Nazriati, dan Firdaus (2016) dengan responden dokter usia dewasa muda yang tengah melakukan studi profesi dokter (koas). Pada penelitian tersebut baru 14,5% responden dewasa muda yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, sedangkan 78,2% berada pada tingkat resiliensi sedang, dan 7,2% berada pada tingkat resiliensi rendah. Pada tahun 2018, Prihantono, Sutini, dan Widianti melakukan penelitian mengenai resiliensi pada mahasiswa yang hasilnya sebagian besar mahasiswa (53,85%) memiliki resiliensi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi pada individu usia dewasa awal belum sepenuhnya berada pada tingkat yang tinggi.

Sebagai data pendukung, wawancara dilakukan kepada sepuluh responden mahasiswa dari beberapa universitas yang berada di usia 20 hingga 30 tahun, Pertanyaan yang dibuat dan digunakan dalam wawancara mengacu pada lima aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu (1) kontrol, (2) kompetensi personal, standar yang tinggi dan kegigihan, (3) percaya pada insting, toleransi pada afek negatif dan efek penguatan dari stress, (4) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, (5) pengaruh spiritual. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa lima responden mengungkapkan keraguan tentang tujuan hidup yang dimiliki dan kemampuan untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini menjadi tanda belum adanya kontrol dan kompetensi personal pada responden. Kemudian, sebanyak enam responden mengaku kesulitan dalam mengatasi emosi negatif sehingga tidak mampu mempertahankan fokus pada kondisi yang menekan. Hal ini menunjukkan belum adanya toleransi pada afek negatif. Berikutnya, tujuh responden menyatakan sulit beradaptasi dalam berbagai

situasi, tidak memiliki teman dekat untuk bercerita dan mendapatkan dukungan, serta tidak tahu di mana harus meminta tolong ketika mengalami kesulitan. Hal ini berarti responden belum menunjukkan adanya penerimaan positif dan hubungan yang aman. Adapun aspek terakhir yaitu pengaruh spiritual, seluruh responden setuju bahwa segala sesuatu terjadi karena ada alasannya. Hal ini menunjukkan adanya aspek pengaruh spiritual pada seluruh responden.

Merujuk pada hasil wawancara tersebut, empat dari lima aspek resiliensi pada sebagian besar responden belum terpenuhi. Empat aspek tersebut adalah kontrol, kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan, toleransi pada afek negatif dan efek penguatan dari stress, serta penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki resiliensi yang baik.

Resiliensi diri yang rendah menurut beberapa penelitian telah diketahui menimbulkan berbagai kondisi negatif pada individu. Hasil penelitian Sari dan Listyandini (2015) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan kesepian pada dewasa muda yang masih lajang, semakin rendah resiliensi individu maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan. Kemudian Septiani dan Fitria (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa semakin rendah resiliensi seseorang, maka semakin tinggi tingkat stressnya. Penelitian lain juga sepakat bahwa individu dengan resiliensi yang rendah akan cenderung memiliki tingkat distres psikologi yang lebih tinggi (Pidgeon, 2014; Azzahra, 2016). Rendahnya resiliensi juga telah dikaitkan dengan meningkatnya insiden perilaku bunuh diri, perkembangan gangguan kejiwaan, dan status kesehatan umum yang

buruk (Sher, 2019). Mendukung hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020) juga menunjukkan bahwa ide bunuh diri ditemukan pada individu dengan resiliensi yang rendah.

Tinggi rendahnya resiliensi dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi. Keempat faktor tersebut adalah: (1) harga diri; (2) dukungan sosial; (3) spiritualitas; dan (4) emosi positif. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi juga ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian, misalnya harga diri (Lete, Kusuma, & Rusdiana, 2019) dan berpikir positif (Muslimin, 2021). Penelitian Molinero, Zayas, Gonzalez, dan Guil (2018) juga telah menunjukkan bahwa optimisme berhubungan dengan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 25%. Selain itu, penggunaan media sosial juga dinilai berhubungan positif dengan tingkat resiliensi individu (Mano, 2020; Sigalit, Sivia & Michal, 2017; Levaot, Greene & Palgi, 2020).

Penggunaan media sosial saat ini menjadi sangat populer untuk berinteraksi sosial, yakni melalui forum *online* seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, dan *Youtube* (Berryman, Ferguson, & Negy, 2017). Penggunaan media sosial dilaporkan terus mengalami peningkatan di abad ke 21 ini. Bahkan di tahun 2019, 72% orang dewasa di *United States of America* menggunakan setidaknya satu media sosial (Mano, 2020). Adapun di Indonesia sendiri sebanyak 51,5% pengguna internet menggunakan jaringan internet untuk mengakses media sosial (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020). Orang muda menggunakan media

sosial untuk berbagai alasan termasuk hiburan, pembentukan identitas, peningkatan sosial dan menjaga hubungan interpersonal (Ifinedo, 2016).

Penggunaan media sosial memiliki dampak negatif maupun positif. Dampak negatif secara psikologis dari penggunaan media sosial antara lain adanya citra tubuh yang buruk, ketidakpuasan terhadap fisik diri sendiri, kecemasan sosial, gangguan makan hingga depresi (Shmuck, 2019). Sedangkan dampak positif yang ditimbulkan antara lain mudahnya komunikasi jarak jauh, penghasilan dari bisnis melalui media sosial, hingga meningkatnya resiliensi karena adanya akses yang mudah untuk mengekspresikan diri dan koneksi pertemanan yang meluas. Adanya efek positif inilah yang menjadi alasan peneliti memilih penggunaan media sosial untuk diteliti hubungannya dengan resiliensi.

Penggunaan media sosial adalah derajat sejauh mana media sosial diintegrasikan ke dalam perilaku sosial dan rutinitas sehari-hari penggunaannya serta pentingnya hubungan dengan penggunaan tersebut (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2013). Penggunaan media sosial juga didefinisikan sebagai penggunaan secara aktif maupun pasif, privat ataupun publik dari platform seperti *Facebook*, *WeChat*, dan *WhatsApp* (Valkenburg, Meier, & Beyens, 2022). Sedangkan Howell (2015) mendeskripsikan penggunaan media sosial sebagai penggunaan teknologi berbasis web dan seluler yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Penggunaan media sosial terdiri dari dua aspek yaitu hubungan emosional dan integrasi. Hubungan emosional merujuk pada pengalaman emosional yang dirasakan individu ketika menggunakan media sosial. Sedangkan integrasi adalah sejauh mana media

sosial menyatu dalam perilaku sosial dan aktivitas sehari-hari individu (Guarnieri, Wright, & Johnson, 2013).

Penggunaan media sosial menurut penelitian Sigalit, Sivia, dan Michal (2017) memiliki hubungan positif dengan resiliensi individu. Penggunaan media sosial memberikan pengaruh positif pada resiliensi dengan meningkatnya rasa memiliki dan berkurangnya rasa kesepian. Selain itu, penggunaan media sosial terbukti mempengaruhi resiliensi individu saat masa krisis dengan terciptanya jaringan yang lebih luas untuk individu bisa saling terhubung (Jurgens & Helsloot, 2017). Penggunaan media sosial memberikan akses untuk mendapatkan dukungan sosial yang positif dari keluarga, sahabat, kelompok sosial, dan komunitas yang dapat membantu meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi pandemi COVID-19 (Mano, 2020). Sebagai tambahan, sebuah studi kualitatif juga pernah dilakukan terhadap murid-murid yang terdampak peperangan antara Israel dan Gaza. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi dengan cara berkomunikasi secara virtual untuk mengirimkan dukungan emosional (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018).

Penggunaan media sosial terbukti berhubungan positif dengan resiliensi. Namun, hubungan penggunaan media sosial dengan resiliensi lebih banyak diteliti dalam konteks menghadapi krisis berupa peperangan atau bencana alam. Hanya beberapa penelitian yang membahas penggunaan media sosial dan resiliensi dalam setting umum, terutama pada subjek individu usia dewasa awal. Padahal, masa dewasa awal juga merupakan masa krisis yang dipenuhi dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, komitmen, perubahan nilai serta

penyesuaian diri dengan pola hidup baru yang sangat berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Oleh karenanya penelitian ini mengambil subjek individu dewasa awal yang tengah berada pada masa peralihan dari masa remaja ke dewasa

Media sosial dan jaringan online menimbulkan adanya keterlibatan individu pada ruang sosial secara virtual. Melalui dunia virtual siapapun dapat saling terhubung hingga dapat memberi dan mendapatkan dukungan positif tanpa harus bertemu secara langsung. Dukungan yang didapatkan dari penggunaan media sosial tersebut mampu mengurangi ketidaknyamanan yang muncul pada masa krisis sehingga dapat meningkatkan resiliensi (Mano, 2020). Komunikasi berbasis media sosial juga disebut menjadi metode efektif dalam rangka meningkatkan resiliensi individu melalui pengelolaan dan penguatan faktor-faktor protektif resiliensi (Rosenberg, Ophir, & Asterhan, 2018). Pada masa-masa krisis, penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam menghadapi ketidakpastian dengan tersedianya informasi yang lebih luas (Jurgens & Helsloot, 2017). Melalui media sosial, seseorang menjadi lebih mudah untuk mencari bantuan sebagai upaya menghadapi kesulitan. Penggunaan media sosial merupakan salah satu sumber daya keterikatan sosial yang tersedia dan mudah untuk diakses. Keterikatan sosial yang kuat dapat membantu peningkatan resiliensi baik secara individu maupun kelompok (Sigalit, Sivia, & Michal, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah penggunaan media sosial berhubungan dengan resiliensi individu pada usia dewasa awal.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi pada individu usia dewasa awal.

Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian tentang resiliensi ini mengembangkan pengetahuan dan melengkapi penelitian terdahulu tentang hubungan antara penggunaan media sosial dengan resiliensi, sehingga didapatkan pengetahuan yang lebih luas mengenai faktor yang berhubungan dengan resiliensi.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana penggunaan media sosial berhubungan dengan resiliensi, sehingga diharapkan pembaca dapat mengembangkan nilai-nilai positif dari penggunaan media sosial.