

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Virus SARS-CoV-2 atau biasa dikenal virus Covid-19 berkembang pesat dan merebak hingga ke berbagai belahan di dunia, Indonesia termasuk salah satunya. Siapa saja dapat terjangkit Virus Covid-19 mulai dari anak kecil bahkan sampai orang lanjut usia. Adanya pandemi ini pun berdampak bagi beberapa aspek kehidupan dan salah satunya yaitu aspek psikologis. Sebagaimana diungkapkan oleh Gunawan & Bintari (2021) peristiwa dalam kehidupan yang tidak menyenangkan seperti yang diakibatkan dari pandemi covid-19 berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hingga saat ini pasca 3 tahun berlalu sejak Indonesia mengalami pandemi Covid-19 dengan diberlakukannya Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Penetapan Berakhirnya Status Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Menurut KBBI pasca digunakan untuk menyatakan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi setelah suatu hal lain. Dalam penelitian ini pasca yang dimaksud adalah suatu keadaan atau peristiwa setelah pandemi covid-19. Seharusnya kondisi psikologis individu yang terdampak mulai stabil namun berdasarkan data dari PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) mencatat sebanyak 75% orang mengalami masalah psikologis. Permasalahan psikologis banyak ditemukan pada usia 20 – 30 tahun dimana rentang kelompok usia tersebut masuk dalam usia dewasa awal.

Hal tersebut sejalan dengan Hurlock (1990) yang menyebutkan bahwa usia

dewasa awal mulai dari umur 18 tahun hingga mencapai 40 tahun. Sedangkan Santrock (2011) menyebutkan periode dewasa awal adalah periode peralihan dari remaja hingga dewasa dengan rentang usia 18 sampai mencapai usia 25 tahun. Seorang individu dikatakan memasuki dewasa awal apabila mampu berperan sesuai dengan perannya di dalam kelompok masyarakat bersama individu lainnya (Hurlock, 2012). Usia dewasa awal merupakan masa produktif dalam kehidupan manusia dimana berpusat pada harapan dan keinginan – keinginan dari masyarakat yang menjadi tugas perkembangan, salah satunya ialah memperoleh pekerjaan serta bertanggung jawab sebagai warga negara dan juga ikut serta ke dalam suatu kelompok sosial (Hurlock, 1980).

Papalia, Olds dan Feldman (2009) mengungkapkan sejatinya ketika manusia sudah memasuki usia dewasa awal, mereka harus bisa menunjukkan eksistensinya sebagai manusia dewasa dan salah satu yang mungkin dilakukan adalah bekerja, mencari penghasilan dan mandiri dengan kehidupan mereka sendiri secara ekonomi. Namun adanya pandemi covid-19 sedikit banyak berpengaruh terhadap kehidupan individu usia dewasa awal salah satunya yang paling terdampak yaitu dari segi ekonomi dan mencari pekerjaan. Pasca pandemi covid-19 jumlah pengangguran masih tergolong tinggi. Lebih lanjutnya didapatkan data dari (BPS) atau Badan Pusat Statistik mengenai jumlah pengangguran di Indonesia mencapai angka 7,99 juta orang. Hal tersebut memberikan dampak bagi individu dewasa awal dalam memenuhi tugas perkembangannya. Perubahan kehidupan yang signifikan dapat menyebabkan krisis jika individu tidak dapat mengatasi stress dan merasa kewalahan dengan kehidupannya (Robinson, 2018). Ketika individu

mengalami banyak keterpurukan, hambatan, tidak mampu mendapat pekerjaan, maka yang terjadi pada individu tersebut adalah tumbuhnya perasaan sedih, putus asa juga kecewa pada diri sendiri bahkan perasaan ragu akan masa depan, khususnya menyangkut pekerjaan dan keuangan. Hal tersebut sesuai dengan wawancara yang telah peneliti laksanakan pada bulan Desember 2022 terhadap 7 responden. Dari wawancara tersebut diperoleh gambaran awal sebagai berikut 4 responden merasakan keputusasaan dan ketakutan akan masa depannya karena susah dalam mencari lapangan pekerjaan dan adanya pemutusan hubungan kerja secara mendadak karena masa pandemi yang mengharuskan masyarakat membatasi aktivitas sosial, sedangkan 3 responden lainnya mengungkapkan perasaan ingin menyerah dengan keadaan yang serupa karena tuntutan ekonomi yang terus berjalan dan bertambah namun pendapatan yang menurun bahkan hampir tidak ada. Dari observasi awal menunjukkan adanya gejala rasa takut, tertekan, putus asa, kecewa dimana hal tersebut merupakan kontradiksi dari kesejahteraan psikologis. Soputan dan Mulawarman (2021) mengemukakan kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu yang berhasil secara penuh dan berdampak pada kebahagiaan, rasa puas dalam hidup sehingga tidak muncul gejala gangguan depresi.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan kesehatan mental yang mengarah positif pada diri individu sehingga memberikan dampak berkembangnya emosi yang positif, sehingga individu mampu merasakan bahagia, puas juga seimbang dalam hidup yang dijalani, sekaligus mencegahnya untuk berperilaku negatif (Ryff, 2014). Oleh karenanya, kesejahteraan psikologis

menjadi suatu hal yang penting karena individu harus mengembangkan tanggungjawab dan memaksimalkan potensi yang telah ada pada dirinya agar dapat menemukan solusi dalam menghadapi berbagai konflik, dalam hal ini kesejahteraan psikologis dibagi menjadi 6 dimensi yaitu a). penerimaan diri (self acceptance); b). relasi yang positif dengan orang lain (positive relation with other); c). otonomi (autonomy); d). penguasaan lingkungan (environmental mastery); e). tujuan hidup (purpose in life); dan f). pertumbuhan pribadi (personal growth). Kesejahteraan psikologis adalah kombinasi perasaan nyaman terhadap diri sendiri dan mampu melakukan apapun secara efektif (Huppert, 2009).

Kesejahteraan psikologis yang tinggi akan melindungi individu dari akibat negatif peristiwa kehidupan yang menimbulkan stress dan berdampak pada kesehatan psikologisnya serta membantu individu untuk lebih tangguh secara mental. Hal tersebut sejalan dengan Diener (dalam Harimukthi & Dewi, 2014) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi mendukung kesehatan mental yang lebih baik dimana individu cenderung memiliki tingkatan stres yang lebih rendah, memiliki hubungan sosial yang baik dan memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidupnya. Hal tersebut yang nantinya berkontribusi secara langsung dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya apabila kesejahteraan psikologis individu rendah akan berdampak pada kesehatan mental dimana kondisi tersebut dapat menyebabkan masalah emosional seperti depresi, kecemasan dan juga stres yang berdampak pada keterlibatan individu dalam aktivitas sosial seperti yang diungkapkan oleh Synder (2002) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis bukan sekedar hanya

tiadanya penderitaan, namun mengandung makna berpartisipasi aktif di dunia, pemahaman akan makna, tujuan hidup, serta hubungan dengan benda maupun orang lain.

Ryff (2014) mengungkapkan faktor internal seperti factor usia, jenis kelamin serta kepribadian dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, selain itu faktor eksternal yang juga dapat berpengaruh diantaranya faktor status sosial ekonomi, budaya, religiusitas serta dukungan sosial. Berdasarkan pernyataan diatas kepribadian termasuk faktor yang bisa berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sependapat dengan pernyataan Kobasa & Kahn (dalam Smith & Argiati 2013) yang menyebutkan bahwa individu yang mempunyai *hardy personality* memiliki kepercayaan bahwa individu tersebut mampu mengontrol bahkan mempengaruhi kejadian yang terjadi dalam kehidupannya. Sedangkan Zadok (2020) menyebutkan selain faktor tersebut diatas terdapat setidaknya 2 faktor lain yaitu kepribadian *hardiness* serta dukungan sosial.

Kepribadian adalah seluruh pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan dari keturunan maupun lingkungan (Eysenck, 1991). Sedangkan Jung (1987) menyebutkan kepribadian merupakan keseluruhan pikiran, perasaan dan tingkah laku baik sadar maupun tidak sadar. Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan gabungan dari cara dimana individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain dan kecenderungan dari perilaku seseorang. Peneliti memilih kepribadian *hardiness* sebagai satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah karena setelah melakukan wawancara tanggapan responden menunjukkan

perasaan menyerah, putus asa, bahkan pesimis terhadap dirinya dimana perasaan yang muncul tersebut merupakan gejala tidak *hardiness*. Sebagaimana diungkapkan oleh Laborde & Moesley (2016) kepribadian *hardiness* merupakan sifat yang dapat menjadikan individu kuat, Tangguh, stabil dan percaya diri dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Kobasa (1979) *hardiness* ialah suatu kepribadian yang memberikan karakteristik kuat dan tahan banting di bawah kondisi yang memberikan pressure atau tekanan. *Hardiness* juga dapat dikatakan sebagai kemampuan individu untuk menahan penderitaan tanpa merasakan adanya perasaan tertekan. Dengan begitu ketika individu dihadapkan pada suatu kondisi yang penuh tekanan, individu tersebut mampu bertahan (Cooper & Schindler, 2011). Menurut Kobasa 1985 aspek dari *hardiness* meliputi: a). Pengendalian atau *control*, yaitu keyakinan seseorang bahwa seseorang dapat mempengaruhi peristiwa atau mengendalikan apa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. b). Komitmen atau *commitment* yang merupakan lawan dari keterasingan diantara orang – orang yang ada di bawah tekanan, individu mampu terlibat dalam segala aspek kehidupan, dan menjadi sehat.; c). Tantangan atau *challenge* yaitu percaya bahwa perubahan adalah hal yang normal dalam hidup, bahkan perubahan yang paling sulit sekalipun.

Kepribadian *hardiness* yang dimiliki individu dapat menjadikannya lebih efektif dalam menghadapi tantangan, mengelola situasi dan mengubah tantangan atau masalah menjadi pembelajaran (Amiruddin & Ambarini, 2014). Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa *hardiness* menjadi tolak ukur untuk

menilai tingkat ketahanan individu terhadap permasalahan ataupun peristiwa yang dapat mendatangkan stress. Individu yang memiliki *hardiness* akan melihat segala sesuatu dari sisi yang lebih positif dimana ketika individu tersebut menghadapi masalah dia akan mengubah masalah tersebut menjadi sebuah tantangan. Individu tersebut mempunyai keyakinan untuk dapat mengelola tantangan sehingga ada keyakinan jika masalah tersebut dapat teratasi. Dengan begitu individu akan merasakan tenang, nyaman dan optimis dimana hal tersebut mengarah pada kesejahteraan psikologis dimana individu mampu mandiri, memanipulasi lingkungan bahkan menjadi pribadi yang bertumbuh sebagaimana dijelaskan oleh Sood & Sharma (2020) bahwa meningkatkan ketahanan di saat situasi stres dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan juga mencegah berkembangnya permasalahan terkait kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan tersebut diatas, maka permasalahan yang akan peneliti kaji lebih lanjut di dalam penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan psikologis dewasa awal pasca pandemic covid-19?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan kesejahteraan dewasa awal pasca pandemi Covid-19.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang psikologi sosial dan klinis, serta menambahkan literatur yang sudah ada dengan mengungkap lebih dalam tentang kesejahteraan psikologis dan kepribadian *hardiness*.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada dewasa awal mengenai kepribadian *hardiness* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga dapat berguna sebagai acuan bagi dewasa awal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.