

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa atau biasa disebut dengan *adulthood* berasal dari kata *adult* yang memiliki makna “tumbuh menjadi kedewasaan” artinya masa dewasa merupakan masa dimana individu sudah mulai menetapkan tujuan dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat. Masa dewasa dibagi menjadi 3 periode diantaranya: (1) masa dewasa dini yang dimulai dari umur 18-40 tahun, (2) masa dewasa madya dimulai dari umur 40-60 tahun, dan (3) masa dewasa lanjut dimulai dari umur 60 tahun hingga meninggal (Hurlock, 1980). Salah satu periode dari ketiga masa dewasa adalah masa dewasa dini atau dewasa awal. Ciri dari masa dewasa awal menurut Santrock (2019) ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun.

Permasalahan yang muncul sebagai bentuk dari tugas perkembangan dewasa awal yaitu mengenai pekerjaan. Saat ini persaingan dunia kerja begitu ketat dan hal ini tidak sebanding dengan lapangan pekerjaan yang disediakan (Hurlock dalam Putri & Febriyanti, 2020). Adanya ketidakseimbangan antara pencari dengan penyedia lapangan pekerjaan, pada akhirnya menuntut para pencari kerja untuk mampu bersaing dengan kemampuan yang dimilikinya masing masing (Sekarina & Indriana, 2018).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) berdasarkan Survei Angkatan Kerja Nasional (SAKERNAS) pada Agustus 2022 tercatat orang yang belum bekerja paling banyak berasal dari usia 20-24 tahun dengan jumlah sebanyak 2,54 juta jiwa. Jumlah tersebut menyumbang sebesar 30,12% dari total pengangguran nasional (Kusnandar, 2023). Hal ini merupakan permasalahan yang kompleks karena didominasi oleh usia produktif kerja. Selain itu sebanyak 33,4% tercatat orang yang belum mendapat pekerjaan mengalami putus asa (Ahdiat, 2023)

Besarnya tanggung jawab dan permasalahan yang dihadapi, seringkali memunculkan kekhawatiran mengenai pekerjaannya karena adanya anggapan bahwa tidak mampu mewujudkan harapannya dengan cepat. Keadaan seperti itu dapat memicu munculnya permasalahan emosional sehingga apabila tidak mampu mengatasinya rentan memikirkan untuk percobaan bunuh diri (Hurlock, 1980).

Seperti dilansir dari tribunmuria.com pada tanggal 16 Maret 2023 seorang pemuda berusia 25 tahun bunuh diri diduga stress karena tidak mendapatkan pekerjaan serta merasa malu karena sudah dewasa namun masih merepotkan orangtua (Purnomo, 2023). Selain itu masih pada bulan yang sama dilansir dari suara.com di Jakarta Barat seseorang yang baru berusia 21 tahun berusaha melakukan percobaan bunuh diri dengan melakukan sayatan pada lehernya diduga akibat depresi jadi pengangguran (Lesmana & Yasir, 2023).

Septiani dan Fitria (2016) menjelaskan cara agar bisa melewati permasalahan yang menekan adalah dengan memiliki resiliensi, karena jika

resiliensi yang dimiliki seorang individu itu tinggi maka akan mampu mengambil keputusan dalam keadaan sulit sehingga bisa keluar dan bangkit dari permasalahan yang dihadapi.

Resiliensi adalah suatu kemampuan beradaptasi dalam masalah yang berat karena dengan resiliensi meskipun dalam keadaan yang kacau individu bisa membuat keputusan yang cepat dan tepat (Reivich & Shateé, 2002). Conor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa seseorang yang mampu menghadapi penderitaan dan keluar dari permasalahan disebut dengan resiliensi. Selain itu Hendriani (2018) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan ketangguhan yang dimiliki seseorang saat menghadapi situasi yang sulit agar bisa bangkit kembali.

Terdapat tujuh aspek resiliensi yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatté (2002) yaitu: (1) regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu menghadapi tekanan, (2) pengendalian impuls yaitu suatu pemikiran akurat untuk mengendalikan keinginan, (3) optimis yaitu sikap yakin, (4) analisis kausal yaitu kemampuan dalam melihat sebab akibat, (5) empati yaitu sikap peduli terhadap orang lain, (6) efikasi diri yaitu kemampuan memecahkan masalah, dan (7) menjangkau (*reaching out*) yaitu meraih aspek positif.

Idealnya individu perlu memiliki resiliensi karena dengan adanya resiliensi dapat membantu mengatasi dan beradaptasi dalam keadaan yang menekan (Amalia & Cahyani, 2021). Selain itu individu akan mendapatkan kebahagiaan dan keberhasilan apabila mampu menjalani tugas tugas perkembangannya. Dalam hal ini resiliensi memiliki peran penting dalam proses mendapatkan kebahagiaan dan keberhasilan ini. Tetapi apabila

individu mengalami kegagalan maka akan mengacaukan tugas perkembangannya sehingga menimbulkan ketidakbahagiaan (Reivich & Shatté dalam Widiyawati & Dewi, 2022)

Fakta yang terjadi berlawanan dengan kondisi yang diharapkan dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Fara (2012) diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal pada masyarakat Aceh memiliki resiliensi yang rendah yaitu sebesar 77,8% kemudian dewasa awal yang memiliki resiliensi yang tergolong tinggi sebesar 14,8% dan dewasa awal dengan resiliensi rendah tergolong sedikit yaitu sebesar 7,4%. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki resiliensi yang rendah.

Pernyataan diatas diperkuat dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti yang dilakukan secara tatap muka pada hari Rabu, 5 April 2023 kepada enam orang yang memenuhi karakteristik penelitian. Dari hasil wawancara peneliti menemukan gejala resiliensi rendah. Secara umum berdasarkan penjelasan yang sudah disampaikan oleh para subjek dilihat dari aspek regulasi emosi dan pengendalian impuls terindikasi masih rendah ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi dan memberikan respon yang tepat. Hal yang paling menonjol adalah adanya rasa *overthinking* tentang bagaimana dan apa yang akan terjadi kedepannya jika mendapatkan pekerjaan saja persaingannya sangat sulit selain itu juga menurut subjek karena adanya tuntutan.

Pada aspek optimis para subjek menjelaskan mampu optimis tergantung dari permasalahan yang dihadapinya serta bergantung pada

dukungan eksternal. Selain itu kemampuan dalam analisis kausal juga belum muncul karena dari penjelasan yang dipaparkan kurang mampu dalam mencari solusi. Selanjutnya dilihat dari aspek empati 4 dari 6 subjek mengatakan bahwa lebih memilih untuk memfokuskan pada permasalahan yang sedang dihadapi tanpa mempedulikan orang lain. Pada aspek efikasi diri dijelaskan bahwa sering kali merasa hampir putus asa karena adanya anggapan tidak yakin atas kemampuan dirinya yang belum juga berhasil. Dan yang terakhir dilihat dari aspek menjangkau (*reaching out*) mayoritas subjek menjelaskan belum bisa menerima tantangan baru karena perasaan takut akan kegagalan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi dewasa awal yang belum bekerja tergolong masih rendah. Semestinya setiap individu memiliki resiliensi karena dengan adanya resiliensi maka seorang individu akan mampu menghadapi stress dan beragam kesulitan sehingga akan tercipta hidup yang optimal pada rentang kehidupan (Hendriani, 2018). Berbagai tantangan dalam kehidupan akan menuntut seseorang untuk mencapai keberhasilan serta kemampuan untuk bangkit kembali dalam kegagalan. Dalam hal ini, resiliensi berperan sebagai pandangan seseorang dalam menyikapi sebuah tantangan dan permasalahan agar mampu melaluinya (Mudain, 2019). Seseorang yang memiliki resiliensi tidak akan mudah menyerah dan tetap menanamkan sikap optimis dalam menghadapi kesulitan sehingga mendukung seseorang mencapai kondisi mental yang sehat (Snyder & Lopez dalam Andriani, 2020).

Menurut Everall dkk (2006) dalam penelitiannya resiliensi

dipengaruhi oleh tiga faktor diantaranya faktor individu, faktor keluarga, dan faktor eksternal/komunitas. (a) Faktor individu meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial, (b) Faktor keluarga meliputi dukungan keluarga dan struktur keluarga, (c) Faktor eksternal/komunitas meliputi keterlibatan dalam kegiatan diluar rumah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah faktor keluarga yang didalamnya memuat dukungan sosial orangtua. Sumber dukungan sosial yang paling dekat berasal dari orang tua. Peran orangtua sangat penting dalam membantu individu belajar menjalani kehidupan pada saat tumbuh menjadi dewasa (Pratiwi & Kumalasari, 2021). Manfaat lain dari adanya dukungan sosial yaitu dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan kompetensi dan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan dan stress, mampu menghadapi masalah dengan baik, dan membuat individu lebih berpikir positif. Dengan begitu dukungan sosial dapat membantu dalam meningkatkan resiliensi (Zellawati & Amalia, 2022).

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh individu ataupun suatu kelompok. Menurut Prasetya (2021) dukungan sosial adalah pengaturan hidup dalam interaksinya dengan jaringan sosial. Taylor (2018) menjelaskan dukungan sosial adalah bentuk kepedulian yang diberikan oleh terdekat bisa berupa informasi ataupun berupa tingkah laku baik itu secara verbal maupun non-verbal. Kesimpulannya dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang bersumber dari orang lain.

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) terdiri dari empat aspek yaitu: (1) dukungan emosional yaitu dukungan berupa kepedulian, empati, maupun perhatian, (2) dukungan nyata atau instrumental yaitu bentuk dukungan langsung, (3) dukungan informasional yaitu dukungan berupa pemberian informasi maupun nasihat, dan (4) dukungan persahabatan yaitu dukungan berupa ketersediaan waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas dukungan sosial orang tua memiliki korelasi terhadap resiliensi. Dukungan sosial orang tua yang tinggi maka resiliensi yang dimiliki individu juga tinggi begitupun sebaliknya dukungan sosial orang tua yang rendah maka resiliensi yang dimiliki individu juga rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Zellawati dan Amalia (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi yang menyumbang sebesar 20,1% artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah faktor individu yang didalamnya memuat konsep diri. Konsep diri memiliki peranan dalam membentuk resiliensi pada seseorang (Astuti & Edwina, 2017). Individu dengan konsep diri positif akan tercipta pemikiran bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam merencanakan tujuan serta mampu mengatasi segala masalah dan tantangan sehingga akan terbentuk resiliensi (Andriani & Kuncoro, 2020).

Definisi konsep diri menurut Berzonsky (1981) yaitu individu memiliki gambaran mengenai dirinya secara fisik, sosial, moral, serta psikis. Mattingly dkk (2020) menjelaskan konsep diri sebagai pengetahuan yang

dimiliki individu dalam melihat dan mengevaluasi diri. Selain itu Konsep diri menurut Leary dan Tangney (2012) adalah pemikiran mengenai “aku” sebagai pusat diri yang mencakup isi, sikap, atau penilaian evaluative dalam memahami diri sendiri. Kesimpulannya konsep diri adalah pemahaman individu terhadap seluruh aspek dirinya.

Konsep diri terdiri dari 4 aspek diantaranya: a) aspek diri fisik yaitu persepsi terhadap fisiknya, b) aspek diri psikis yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku c) aspek diri sosial yaitu kemampuan dalam berinteraksi sosial, dan d) aspek diri moral yaitu pandangan mengenai penilaian suatu peraturan dalam masyarakat sebagai pedoman hidup (Berzonsky, 1981)

Berdasarkan penjelasan diatas konsep diri memiliki korelasi dengan resiliensi. Konsep diri yang tinggi maka resiliensi yang dimiliki individu juga tinggi sebaliknya konsep diri yang rendah maka resiliensi yang dimiliki individu juga rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian Hartati dan Rahmandani (2022) yang menyebutkan bahwa konsep diri memiliki sumbangan efektif terhadap resiliensi sebesar 51,1%. Seseorang yang memiliki konsep diri positif dapat memahami dirinya dengan baik serta mampu dalam menghadapi segala hambatan dengan rasa percaya dan optimis (Mujidah dkk, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah:

1. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dan konsep diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja?

3. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah yang disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dan konsep diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja
- b. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja
- c. Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada dewasa awal yang belum bekerja

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran di bidang psikologi khususnya perkembangan dan sosial yang dapat menjelaskan hubungan dukungan sosial orang tua dan konsep diri dengan resiliensi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terutama pada individu yang sedang berjuang mencari pekerjaan tentang pentingnya memiliki resiliensi