

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode dewasa awal adalah tahap di mana individu umumnya berfokus pada pencarian pekerjaan, eksplorasi identitas pribadi, dan pembentukan hubungan romantis. Individu pada masa ini dengan semangat berusaha mencapai impian karir dan meraih tujuan akademik yang diinginkan, namun pandangan hidup akan menjadi lebih realistis setelah menghadapi kenyataan. Pada masa ini, individu mulai membangun dasar tentang diri sendiri, namun terkadang merasa ragu apakah sudah cukup menjadi diri sendiri. Dorongan seksual dan aspek romantis juga memainkan peran penting dalam kehidupan individu pada fase ini, memberikan kebahagiaan sekaligus potensi penderitaan yang mendalam (Santrock, 2018).

Menurut Arnett (dalam Santrock, 2018), dewasa awal merupakan fase yang sangat signifikan dalam perjalanan kehidupan, dimana individu lebih mandiri dan bertanggung jawab, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun pribadi. Selain itu, dewasa awal juga ditandai dengan banyak perubahan dan tantangan, seperti memilih karir, membangun hubungan cinta, serta membentuk pandangan hidup (Arnett, 2000). Pada tahap ini, individu sering mengalami ketidakstabilan dalam percintaan, pekerjaan, pendidikan, dan fokus pada diri sendiri dengan otonomi yang tinggi (Arnett, 2007).

Proses transisi menjadi orang dewasa umumnya membutuhkan rentang waktu yang cukup lama. Menurut Levinson (1978), dewasa awal didefinisikan sebagai rentang usia 17 hingga 45 tahun, dengan usia transisi awal terkadang tumpang tindih dengan masa remaja akhir. Kuther (2016), menyatakan bahwa periode dewasa awal, di mana semua sistem organ berada pada puncak kinerja fungsional, umumnya terjadi antara usia 18 hingga 40 tahun. Hoffnung dkk. (2019) mengategorikan masa dewasa awal pada usia antara 20 hingga 40 tahun, dimana faktor sosiokultural lebih berperan dalam pertumbuhan dan perubahan individu. Menurut Boyd dan Bee (2014), terdapat konsensus umum bahwa dewasa awal berlangsung antara usia 20 hingga 40 tahun yang didasarkan pada fakta bahwa fungsi fisik dan kognitif mencapai puncaknya selama rentang waktu tersebut.

Santrock (2018) menyatakan pada dewasa awal, individu menjelajahi berbagai pilihan karier, menetapkan identitas diri, dan membentuk serta mengukuhkan status hubungan romantis. Penelitian telah mengungkapkan bahwa kekhawatiran terkait karir sering dialami oleh orang dewasa awal (Ramdhani, Budiamin & Budiman, 2019). Perubahan di abad ke-21 juga telah mempengaruhi perspektif dan pengalaman orang dewasa awal terhadap hubungan intim, menimbulkan tantangan baru pada fase ini (Furstenberg dkk.; Waters dkk., dalam Tillman, Brewster, & Holway, 2019). Selain itu, individu pada fase dewasa awal yang berada dalam hubungan romantis seringkali menghadapi ketakutan akan kehilangan identitas diri (Hoffnung dkk., 2019).

Albert dan Trommsdorff (2014) menunjukkan bahwa kehidupan modern seringkali menempatkan tekanan pada individu untuk mencapai pencapaian tertentu

dalam waktu yang cepat. Hal ini diperkuat harapan sosial dan budaya terhadap pencapaian seperti menentukan pasangan hidup, mencapai peran sosial, mengambil tanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, belajar membangun rumah tangga, membesarkan anak, dan menjadi warga negara yang baik (Putri, 2019). Adaptasi peran dan batasan baru dalam hubungan dewasa awal dengan orang tua dapat menimbulkan stres, karena dewasa awal diharapkan tidak lagi bergantung secara ekonomi, sosiologis, dan psikologis pada orang tua (Dariyo, 2003). Putri, Lestari, dan Khisbiyah (2022) menemukan bahwa pada fase dewasa awal, individu sering kali dihadapkan pada masalah yang berkaitan dengan tuntutan stabilitas keuangan, masalah keluarga dan tuntutan mendapatkan pasangan yang dapat meningkatkan tingkat stres. Tuntutan dari harapan mendapatkan pasangan terutama berdampak lebih besar pada wanita dewasa awal.

Menurut Dafiq, Naling, Nedo, Meot dan Mahu (2024) dewasa awal di Indonesia mengalami tekanan sosial, konflik interpersonal, dan masalah akademis yang meningkatkan tingkat stres pada individu. Dampak stres pada dewasa awal mencakup kesulitan berkonsentrasi, tingkat kecemasan yang tinggi, penggunaan obat-obatan dan alkohol, serta individu yang mengalami stres cenderung memiliki harga diri yang rendah.

Penelitian Solmi dkk. (2022) mengungkapkan bahwa berbagai masalah kesehatan mental kerap terjadi di fase dewasa awal. Selain itu, stres juga berperan dalam perkembangan dan pemeliharaan berbagai masalah kesehatan mental yang sering muncul pada fase dewasa awal seperti, *anoreksia nervosa* (Xiao, Liu, Cline, & Gilbert, 2020), *bulimia nervosa* (Collins dkk., 2017), *binge eating* (Lim, Parsons,

Goglio, Fox, 2021), gangguan penggunaan ganja (al'Absi dan Allen, 2021), skizofrenia (Vargas, Conley, & Mittal, 2020), gangguan kepribadian (White, Conway, & Oltmanns, 2020), gangguan kecemasan (Daviu, Bruchas, Moghaddam, Sandi, & Beyeler, 2019), dan gangguan penggunaan alkohol (Wittgens, Muehlhan, Kräplin, Wolff, & Trautmann, 2022). Penelitian lain juga memperkuat bukti tentang hubungan signifikan stres pada dewasa awal terhadap kesehatan mental (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Selain itu karakteristik transisi yang khas dari fase dewasa awal dapat menjadi sumber stres yang dapat menjadi ancaman terhadap kesehatan mental pada individu (Konaszewski, Niesiobędzka, & Kolemba, 2022).

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), stres adalah keadaan yang ditandai dengan kesulitan untuk rileks, keterangsangan saraf, gugup, dan mudah marah atau gelisah. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya, atau ketika tekanan melebihi kemampuan individu. Selain itu, Sarafino dan Smith (2017) mengartikan stres sebagai kondisi yang muncul dari interaksi individu dengan lingkungannya, yang menghasilkan persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumberdaya individu. Artinya stres terjadi saat individu secara subjektif menilai lingkungan sebagai beban atau melebihi sumber daya yang dimiliki.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), stres memiliki beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut mencakup *easily upset/agitated*, *difficulty relaxing*, *irritable/over-reactive*, *nervous arousal*, *impatient*.

Stres telah menjadi epidemi kesehatan global yang signifikan, dengan sekitar 41% orang dewasa dari 122 negara melaporkan tingkat stres tinggi (Gallup, 2022). Selain itu, 2 dari 3 (67%) orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan peningkatan tingkat stres selama beberapa tahun terakhir (American Psychological Association, 2020). Di Inggris, hampir tiga perempat orang dewasa merasa sangat stres dan tidak mampu mengatasi stres dalam setahun terakhir (Mental Health Foundation, 2018). Survei perusahaan asuransi CIGNA Corp pada tahun 2018 juga mengungkapkan bahwa sekitar 75% responden di Indonesia melaporkan mengalami tingkat stres yang signifikan (dalam Media Asuransi, 2018). Menurut Garmin (2021), Indonesia diidentifikasi memiliki tingkat stres tertinggi di antara negara-negara Asia.

Menurut penelitian oleh Sulana, Sekeon dan Mantjoro (2020), ketika melihat tingkat stres di antara mahasiswa akhir dengan rentang usia 20 hingga 24 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa 4,7% mengalami stres ringan, 67,5% mengalami stres sedang, dan 27,9% mengalami stres berat. Selain itu, Penelitian Aulia dan Panjaitan (2019), menemukan sebagian besar dari mahasiswa akhir dengan rentang usia 21 hingga 23 tahun yang menjadi subjek mengalami tingkat stres sedang, dengan 77 responden (71,3%), sementara 16 responden (14,8%) mengalami stres berat, dan 15 responden (13,9%) mengalami stres ringan.

Dalam studi oleh Winding, Nielsen, dan Grytnes (2023), terungkap bahwa persentase perempuan yang melaporkan tingkat stres tinggi meningkat saat memasuki dewasa awal, dengan 34% pada usia 15 tahun, 33% pada usia 18 tahun, dan 35% pada usia 21 tahun. Persentase pria yang mengalami stres tinggi juga menunjukkan peningkatan, yaitu 22% pada usia 15 tahun, 21% pada usia 18 tahun,

dan 28% pada usia 21 tahun. Data ini menunjukkan bahwa memasuki usia 21 tahun (dewasa awal) berhubungan dengan peningkatan jumlah responden yang melaporkan tingkat stres paling tinggi.

Studi awal penelitian dimulai dengan wawancara pada 3 Desember 2023 dengan responden berusia 23 tahun (ES) dan pada 6 Desember 2023 dengan responden berusia 19 tahun (SM). Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan responden berusia 25 tahun (JA) dan 26 tahun (HFM) pada 25 Maret 2024, serta dengan responden berusia 25 tahun (FZ) pada 24 Maret 2024. Pedoman wawancara dibuat berdasarkan empat gejala yang sesuai dengan aspek stres yang diungkap oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yaitu *easily upset/agitated*, *difficulty relaxing*, *irritable/over-reactive*, *nervous arousal*, *impatient*.

Dari hasil wawancara, teridentifikasi bahwa Subjek (ES) sering merasa kesulitan bersantai, dan mengalami ketegangan saraf yang menyebabkan ketidakmampuan menikmati waktu luang, terutama saat menghadapi tenggat waktu dalam pekerjaannya. Subjek (SM) juga merasakan kecemasan dan ketegangan saraf, yang terlihat dari seringnya sakit pada rahang khususnya ketika menghadapi ketidakpastian serta tuntutan pekerjaan atau tugas kuliah, dan mengalami kesulitan untuk bersantai. Subjek (JA) merasa gugup dan gelisah akibat ketidakpastian karir dan situasi kerja yang tidak stabil, sedangkan Subjek (HFM) merasa gelisah dan sulit tidur karena kesulitan untuk merasa tenang. Subjek (FZ) sering mengalami sakit kepala, kelelahan yang berlebihan dan gelisah akibat kritik dari orang lain dan memiliki kebiasaan menggigit kuku.

Dapat disimpulkan bahwa dari semua subjek ES (23 Tahun), SM (19 Tahun), JA (25 Tahun), HFM (26 Tahun) dan FZ (25 Tahun), menunjukkan gejala-gejala stres yang mengindikasikan adanya permasalahan stres pada tahap dewasa awal serta saat menjelang dewasa awal.

Seyogyanya seseorang dalam fase dewasa awal memiliki tingkat stres yang relatif rendah. Hal ini karena penelitian menunjukkan adanya peningkatan beberapa aspek positif pada masa ini, seperti peningkatan *self-esteem* (Galambos, Barker, & Krahn, 2006). Dewasa awal juga mendapatkan manfaat dari meningkatnya *self-mastery* yang sangat bermanfaat dalam kemandirian seseorang pada masa dewasa awal (Tanner, 2006). Aspek-aspek positif ini seharusnya dapat menekan tingkat stres pada masa dewasa awal.

Selain itu, fase dewasa awal juga seharusnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah pada generasi saat ini. Karena generasi muda saat ini cenderung menunda mengambil peran orang dewasa dibandingkan dengan generasi sebelumnya, seperti menikah, menjadi orang tua, dan bekerja. Banyak dari individu memilih menikmati kebebasan pada masa dewasa awal (Hamilton & Hamilton, 2006). Menurut Labouvie-Vief (2006) penting untuk mempertahankan tingkat stres yang rendah pada masa dewasa awal agar individu dapat memberikan kontribusi yang baik kepada masyarakat.

Menurut Taylor (2015) stres memiliki dampak negatif pada kesehatan. Pertama, stres dapat langsung mempengaruhi tubuh seseorang dengan meningkatkan tekanan darah, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan merubah kadar lemak dalam darah. Kedua, stres bisa membuat individu melakukan perilaku

yang tidak sehat seperti merokok, makan tidak sehat, kurang tidur, serta penggunaan zat seperti narkoba dan alkohol. Ketiga, stres dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan psikologis dengan membuat individu menghindari interaksi sosial yang baik dan mengurangi optimisme serta harga diri. Terakhir, stres dapat membuat lebih sulit untuk mencari perawatan medis dan bisa menghambat pencarian perawatan ketika seseorang membutuhkannya. Semua ini bisa berkontribusi pada masalah kesehatan yang serius.

Menurut Calvo dan Gutierrez-Garcia (2016), stres ringan dalam waktu singkat dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif, terutama dalam hal mengingat dan mempertahankan informasi yang relevan dalam tugas-tugas sederhana. Paparan terhadap stres berintensitas tinggi dapat merusak mekanisme kognitif, mengganggu kemampuan untuk membentuk dan mengingat ingatan eksplisit, serta menghambat proses kognitif yang memerlukan pemikiran kompleks atau fleksibel.

Menurut Music dan Rossell (2016) stres dapat memiliki pengaruh yang merusak sistem dan proses memori manusia. Stres mempengaruhi sistem memori, termasuk memori kerja, memori implisit dan eksplisit, memori episodik, dan memori autobiografi. Selain itu, efek stres pada memori juga dapat berkaitan dengan gangguan psikiatri, dan implikasi klinis lainnya.

Banyak teori-teori yang mencoba menjelaskan hubungan antara stres dan bunuh diri, yang dikenal sebagai teori *stress-diathesis*. Teori ini menyatakan bahwa bunuh diri terjadi ketika individu yang memiliki predisposisi tertentu (*diathesis*)

terpapar oleh stres kehidupan yang berat sehingga mencapai titik puncak di mana bunuh diri menjadi mungkin terjadi (Lester & Gunn, 2016).

Stres adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor eksternal dalam stres adalah penyebab dari luar diri seseorang yang memicu reaksi stres. Faktor eksternal yang dapat memengaruhi tingkat stres meliputi dukungan sosial yang tersedia, pemicu stres sehari-hari seperti beban kerja atau kemacetan, serta peristiwa penting dalam kehidupan seperti pekerjaan baru. Selain itu, stres juga dapat dipicu oleh pengalaman duka, trauma, kebisingan lingkungan, kritik yang diterima, serta masalah kesehatan yang dialami, semuanya berkontribusi pada bagaimana individu merasakan stres. (Folkman, 2010; Sarafino & Smith, 2017; Matthews, 2016).

Di sisi lain, faktor internal yang mempengaruhi stres mencakup berbagai elemen yang bersifat pribadi dan psikologis. Faktor ini meliputi kendali personal, yaitu sejauh mana individu merasa mampu mengendalikan situasi atau reaksi terhadapnya, serta kepribadian individu yang mempengaruhi cara individu merespons stres. Mekanisme koping, yaitu strategi yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres, juga berperan penting, begitu pula dengan persepsi kontrol atau persepsi individu mengenai kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi yang dialami. Pikiran, harapan, dan keyakinan individu turut mempengaruhi bagaimana individu merasakan dan menangani stres, serta faktor genetik yang dapat mempengaruhi kerentanan individu terhadap stres. (Folkman, 2010; Sarafino & Smith, 2017; Matthews, 2016; Kudielka, Hellhammer, & Wüst, 2009). Menurut Breines dkk. (2014), *self-compassion* sebagai sifat yang merupakan

faktor internal, dapat mengurangi respon fisiologis stres pada individu. Selain itu, *self-compassion* juga dianggap sebagai faktor internal *coping mechanism* atau mekanisme koping dalam menghadapi stres (Allen & Leary, 2010).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self-compassion* yang rendah cenderung menerapkan strategi koping yang kurang sehat dalam menghadapi masalah. Dimana individu menggunakan lebih sedikit strategi koping yang sehat dan lebih banyak yang tidak sehat. Artinya, kurangnya *self-compassion* dapat meningkatkan tingkat stres karena penggunaan strategi koping yang tidak sehat. (Chwyl, Chen, & Zaki, 2021).

Oleh karena itu, *self-compassion* memiliki potensi yang besar untuk memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan individu. Sehingga peneliti merasa faktor *self-compassion* layak sebagai faktor yang diteliti dalam melihat hubungannya terhadap tingkat stres pada orang dewasa awal. Hal ini juga didukung penelitian oleh Neff, Knox, Long, dan Gregory (2020) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan dapat mengurangi stres traumatis sekunder dan kelelahan emosional. Selain itu pilihan peneliti ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memoderasi hubungan antara stres dan *burnout* yang berarti *self-compassion* dapat mempengaruhi kekuatan pengaruh stres terhadap *burnout* (Dev, Fernando, & Consedine, 2020). Dengan kata lain, *self-compassion* berpotensi mengurangi dampak buruk dari stres.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah perasaan belas kasih dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari atau terputus darinya,

menghasilkan keinginan untuk meredakan penderitaan diri sendiri dan memperlakukan diri dengan kebaikan. *Self-compassion* juga melibatkan memberikan pemahaman tanpa menghakimi terhadap penderitaan, kekurangan, dan kegagalan diri sendiri, sehingga pengalaman diri dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal.

Tiga aspek utama yang saling berhubungan dalam *self-compassion* adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kelemahan dan kegagalan dengan tidak sepenuhnya menyalahkan diri sendiri. *Common humanity* adalah keadaan dimana seseorang mampu memandang kelemahan dan kegagalan sebagai sesuatu yang dialami semua orang. *Mindfulness* adalah sikap seseorang dalam memandang kelemahan dan kegagalan secara seimbang sehingga dapat menerima kenyataannya (Neff, 2003).

Rendahnya tingkat *self-compassion* dapat berdampak pada cara individu menghadapi stres, di mana individu lebih cenderung menggunakan strategi koping yang kurang adaptif (Chwyl, Chen, & Zaki, 2021). Penelitian lain tentang *self-compassion* telah menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki dampak yang positif pada kesejahteraan psikologis. *Self-compassion* membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan meningkatkan motivasi untuk pengembangan diri (Breines & Chen, 2012). Dimana penelitian telah menemukan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan stres yang lebih rendah (Zarbova & Karabeliova 2018). Sementara itu, stres juga dapat meningkatkan emosi negatif (Blaxton, Nelson, & Bergeman. 2012). Menurut

Wakelin, Perman, dan Simonds (2022) kritik terhadap diri sendiri dapat meningkatkan respon stres. Terakhir, motivasi untuk pengembangan diri dapat mengurangi dampak stres pada kepuasan hidup individu (Stith & Jiang, 2023).

Penelitian yang dilakukan Wakelin, Perman, dan Simonds, (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi kritik terhadap diri sendiri. Kritik terhadap diri sendiri dapat memicu respon stres yang disebabkan oleh aktivasi sistem saraf simpatik. (Kim dkk., 2020). Sebaliknya, *self-compassion* dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan kadar hormon oksitosin, yang berperan dalam relaksasi, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis (Wang dkk., 2019). Dimana pengaktifan sistem saraf parasimpatis dapat mengurangi stres pada individu (Weissman & Mendes, 2021).

Selain itu, penelitian Leary, Tate, Adams, Allen, dan Hancock (2007) menemukan bahwa *self-compassion*, memungkinkan individu untuk mengakui kesalahan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum, sehingga memungkinkan mereka untuk bertanggung jawab tanpa merasa terlalu sedih atau defensif ketika melakukan kesalahan. Kondisi ini secara signifikan berkontribusi pada penurunan afek negatif dan meredakan respon stres pada individu yang memiliki *self-compassion*.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat stres pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan tingkat stres pada dewasa awal.

2. Manfaat penelitian

a) Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dalam psikologi klinis mengenai *self-compassion* dan stres pada dewasa awal. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada dewasa awal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif pada pengembangan pengetahuan mengenai *self-compassion* dan stres pada dewasa awal.

b) Manfaat Praktis:

Penelitian ini dapat membantu dalam memahami hubungan antara *self-compassion* dan tingkat stres pada dewasa awal. Dengan mengetahui hubungan ini, individu maupun lembaga, seperti sekolah, universitas, dan klinik terkait dapat mempertimbangkan *self-compassion* untuk merancang program dan intervensi yang dapat menangani masalah terkait stres di kalangan dewasa awal.