

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan tahap penting dalam masa perkembangan manusia yang ditandai dengan pencapaian tujuan pribadi dan sosial, serta berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Masa ini ditandai dengan semangat untuk meraih tujuan-tujuan pribadi, seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial. Meskipun pertumbuhan seseorang tidak selesai ketika mereka mencapai kematangan fisik pada masa remaja atau kematangan sosial pada masa dewasa awal, tahap-tahap ini menandai awal masa dewasa awal. Individu mengalami berbagai perubahan selama masa perkembangan, termasuk dalam hal biologi dan keterampilan fisik, kapasitas pengamatan dan pemikiran, motivasi dan kehidupan emosional, hubungan sosial, dan tingkat integrasi sosial (Ajhuri, 2019).

Biasanya, orang akan merasa cemas, tidak yakin, dan bingung tentang ke mana arah hidup mereka. Bagaimana anak-anak bereaksi dan menangani berbagai tekanan, baik internal maupun eksternal, serta tugas-tugas perkembangan mereka, dapat dipengaruhi oleh sentimen-sentimen ini. Dewasa awal adalah tahap kehidupan yang penuh dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut teori Wilhelm Reich, fase ini dipandang sebagai periode di mana individu mulai mengalami pembentukan identitas yang lebih matang, dengan kesadaran yang lebih dalam terhadap tubuh dan emosi. Reich berpendapat bahwa selama dewasa awal, seseorang akan mulai menghadapi konflik internal antara dorongan seksualitas dan tekanan sosial yang sering kali mengarah pada pembentukan

karakter dan pola pertahanan psikologis tertentu. Di tahap ini, individu juga cenderung mengalami peningkatan kecemasan, karena mereka berusaha untuk menyeimbangkan kebebasan pribadi dengan tanggung jawab yang datang dengan peran sosial dan pekerjaan. Reich mengemukakan bahwa tubuh, yang dipengaruhi oleh ketegangan psikologis, berperan penting dalam menanggapi stres dan konflik batin, serta bagaimana individu membangun mekanisme perlindungan melalui pola tubuh dan ekspresi emosi. Dengan demikian, dewasa awal adalah fase yang sangat dinamis, penuh dengan eksplorasi dan pertempuran internal yang berhubungan erat dengan pematangan fisik dan emosional (Reich, 1973; Lowen, 1987). Selain itu, dewasa awal juga akan dihadapkan dengan perubahan serta tantangan yang nantinya akan membentuk pandangan hidup mereka seperti pemilihan karir, membangun hubungan asmara, hingga kehidupan sosialnya (Arnett, 2000).

Dewasa awal merupakan proses transisi yang kompleks dan dinamis, dimana individu akan mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan yang dijalaninya. Menurut Hoffnung dkk (2019) masa dewasa awal berada pada usia antara 20 hingga 40 tahun dengan faktor sosiokultural yang memiliki peran dalam pertumbuhan dan perubahan individu. Sedangkan Boyd dan Bee (2014) juga menyatakan dewasa awal berlangsung pada umur 20 hingga 40 tahun yang didasarkan pada fungsi fisik. Transisi secara fisik dewasa awal seperti peran sosial, penyelesaian tugas perkembangan seperti menikah, membangun keluarga, serta memikul tanggung jawab sebagai warga negara. Sementara itu Kutcher (2016) menyatakan bahwa dewasa awal terjadi pada umur 18 hingga 40 tahun dimana semua fungsi organ berada pada puncak dari kinerja fungsional. Individu di masa ini akan mengalami

perubahan-perubahan fisik serta psikologisnya yang juga mempengaruhi fungsi reproduktifnya.

Masa yang penuh dengan ketegangan, emosional, kebingungan, dan dihadapkan di berbagai masalah membuat beberapa individu mengalami keterbatasan imajinasi yang juga berpengaruh pada kemampuan menghadapi tantangan secara baik serta membuat keputusan bagi kehidupan individu dewasa awal. Tidak hanya itu, penelitian telah mengungkapkan adanya kekhawatiran yang dialami dewasa awal terkait karir (Ramdhani, Budiamin & Budiman, 2019). Selain itu, masalah yang dihadapi individu pada masa dewasa awal berada pada hubungan asmara hal itu seringkali akan menimbulkan ketakutan serta kehilangan identitas dalam diri (Hoffnung dkk, 2019).

Pada kehidupan saat ini yang juga disebut sebagai kehidupan modern yang membuat individu dewasa awal mencapai tujuannya dengan waktu yang singkat, membawa tekanan signifikan pada individu dewasa awal. Hal ini tentunya juga dapat memicu stres bagi individu. Hal ini dipengaruhi oleh harapan sosial, ekonomi, dan budaya. Banyak juga individu dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan yang ditandai dengan kekhawatiran, keraguan, kebingungan atas arah hidup mereka. Masa transisi yang dilalui individu dewasa awal dalam hubungan dengan keluarga juga dapat memicu stress dengan adaptasi dan adanya batasan serta peran baru yang lebih mandiri (Potter & Perry, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Solmi dkk. (2022) menunjukkan bahwa berbagai masalah kesehatan mental sering muncul pada fase dewasa awal. Stres juga memiliki peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan berbagai

gangguan kesehatan mental yang umum pada tahap ini, 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), serta gangguan penggunaan alkohol (Wittgens, Muehlhan, Kräplin, Wolff, & Trautmann, 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) Bordeline Personality Disorder (BPD) merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh dewasa awal. Dari banyaknya kondisi mental yang terjadi pada dewasa awal menjadi tantangan utama bagi individu dewasa awal untuk bisa bertahan dengan rintangan yang ada pada masa ini untuk menjaga kesehatan mental. Rendahnya resiliensi individu dapat memperburuk kondisi gangguan mental melalui berbagai cara, seperti dapat meningkatkan kecemasan yang tinggi, kesulitan dalam menghadapi masalah, hingga ke pengaruh sosial yang penuh dengan tekanan. Jadi, sangat penting bagi orang-orang untuk menjadi tangguh dan mampu mengatasi rintangan. Salah satu definisi ketahanan adalah “kemampuan untuk tetap kuat dalam menghadapi kesulitan” (Connor dan Davidson, 2003).

Salah satu cara untuk melihat resiliensi adalah sebagai ukuran seberapa baik seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Connor dan Davidson, 2003). Karakteristik orang yang resilien meliputi kemampuan untuk mengatur emosi mereka, mengatasi situasi sulit, tetap tenang di bawah tekanan, dan sebagainya. Dalam fase dewasa awal dibutuhkan resiliensi yang tinggi untuk dapat mengatasi

atau akan lebih mampu mengatasi berbagai stress yang diakibatkan adanya tekanan signifikan, tanggung jawab dan tuntutan tersendiri yang pada akhirnya dapat terhindar dari stress serta mencegah gangguan kesehatan mental.

Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek yang berkaitan dengan resiliensi yaitu, (1) Kompetensi Personal; (2) Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam kondisi yang membuat individu stres; (3) Menerima perubahan secara positif; (4) Kontrol Diri; (5) Spiritualitas.

Kompetensi personal diartikan sebagai kompetensi pribadi, standar tinggi, dan ketekunan yang membentuk kerangka kerja yang kokoh untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan efektif sambil berusaha meraih keunggulan. Kepercayaan pada naluri sendiri yang merujuk pada kemampuan individu untuk mempercayai dan mengikuti insting atau perasaan batin mereka dalam mengambil keputusan. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Sedangkan kontrol diri dan spiritualitas merupakan pengendalian diri dan keyakinan spiritual.

Orang yang resilien sering kali beradaptasi dengan situasi baru dengan belajar dari kesalahan mereka, dan mereka menemukan cara-cara positif untuk melihat tantangan yang mereka alami di masa lalu, yang membantu mereka menghadapi stres dan tantangan lain di masa depan (Barakin & Khanlou, 2007). Kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi baru dan melihat sisi positifnya merupakan ciri khas individu yang tangguh, mampu menganalisis masalah dengan baik dan bisa menemukan solusi yang efektif, serta memiliki jaringan sosial yang

kuat serta dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Hal ini berkaitan dengan adanya *self-compassion* yang berkontribusi dalam menghilangkan emosi negatif, dan lebih memandang baik terhadap diri sendiri. *Self-compassion* yang rendah juga dapat berdampak pada kemampuan individu menghadapi stress (Neff, 2003).

Studi awal penelitian ini dilakukan wawancara pada tanggal 5 September 2024. Wawancara ini dilakukan kepada 5 orang dewasa awal yang berusia 22 tahun (RH), 23 tahun (BD), 26 tahun (EV), 24 tahun (IA), 25 tahun (AJ). Pedoman wawancara dibuat berdasarkan faktor-faktor yang ada pada aspek-aspek resiliensi yang diungkap oleh Connor & Davidson (2003), yaitu (1) Kompetensi Personal; (2) Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam kondisi yang membuat individu stres; (3) Menerima perubahan secara positif; (4) Kontrol Diri; (5) Spiritualitas.

Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 September 2024, ditemukan beberapa permasalahan resiliensi pada lima peserta dewasa awal yang mencakup aspek-aspek yang diungkap oleh Connor & Davidson (2003). Pertama, dalam hal kompetensi personal, sebagian peserta merasa kesulitan dalam mengelola tugas atau interaksi sosial. RH, misalnya, merasa tidak cukup baik dalam menyelesaikan tugas secara efisien, sementara BD merasa canggung dalam berinteraksi dengan orang baru, yang mengurangi rasa percaya dirinya. Kedua, terkait kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan kekuatan dalam kondisi stres, beberapa peserta seperti IA dan AJ menunjukkan ketidakmampuan untuk mengelola stres dengan baik. IA merasa *overwhelmed* saat

menghadapi ujian atau deadline, sedangkan AJ cenderung menarik diri dan merasa lemah ketika menghadapi masalah pribadi. Hal ini mengindikasikan kesulitan dalam menghadapi tekanan atau stres dengan percaya diri. Ketiga, dalam aspek menerima perubahan secara positif, RH mengungkapkan bahwa dia masih merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidupnya, terutama dalam hal akademik dan pekerjaan. Terakhir, beberapa peserta menunjukkan kesulitan dalam aspek kontrol diri dan spiritualitas. EV, misalnya, cenderung menghindari masalah saat merasa tertekan, sementara IA merasa kesulitan untuk tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan. Hasil wawancara ini menunjukkan adanya hambatan dalam mengembangkan resiliensi pada dewasa awal, terutama dalam menghadapi perubahan dan stres yang tak terduga, serta dalam membangun kontrol diri yang sehat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam meningkatkan resiliensi adalah dengan meningkatkan *self-compassion*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Hubungan ini bersifat positif, dengan kata lain, *self-compassion* yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan resiliensi, memberikan indikasi bahwa meningkatkan *self-compassion* dapat membantu individu untuk lebih resilien.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah sikap belas kasih dan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari atau memisahkan diri dari dirinya, keinginan untuk mengurangi penderitaan pribadi dan memperlakukan diri dengan kebaikan. Aspek-aspek dari *self-compassion* meliputi Kasih sayang terhadap diri sendiri vs Penghakiman terhadap diri sendiri (*Self-Kindness vs. Self-Judgment*), Kesadaran akan rasa kemanusiaan yang sama vs Perasaan Terasing (*Common Humanity vs. Isolation*), Kesadaran diri vs Keterlibatan emosional yang berlebihan (*Mindfulness vs. Over-Identification*).

Penelitian lain mengenai *self-compassion* dengan resiliensi telah menunjukkan hubungan positif terhadap resiliensi. *Self compassion* membantu mengurangi rasa malu dan tingkat kesedihan ketika menghadapi tantangan (Gilbert, 2009), meningkatkan resiliensi melalui kemampuan individu dalam menjalani tantangan, tekanan, serta mengurangi gejala gangguan kesehatan mental (Neff, 2011). Selain itu *self-compassion* juga membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan dapat meningkatkan motivasi terhadap pengembangan diri (Breines & Chen, 2012). Dimana hal itu dapat meningkatkan resiliensi individu dapat menghadapi situasi sulit apabila memiliki kontrol diri yang baik.

Resiliensi dan *self compassion* berkaitan erat. Individu yang memiliki *self compassion* yang rendah akan cenderung sulit dalam menghadapi keterpurukan atau situasi sulit. Seperti merasa tidak layak mendapatkan hal hal baik dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, kesulitan menjalin hubungan

dengan orang lain karena merasa takut dihakimi, dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas (Nabila, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai konsep *self-compassion* dan resiliensi.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemajuan teoretis dalam psikologi klinis dan perkembangan, khususnya terkait resiliensi dewasa awal dan *self-compassion*. Temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai variabel-variabel yang memengaruhi ketahanan pada masa dewasa awal, serta memperkaya pemahaman kita tentang *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal.

b) Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam sebagai dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi pada dewasa awal.