

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kemajuan zaman saat ini terasa begitu cepat dan membawa arus informasi yang semakin cepat pula. Revolusi industri yang tengah digencarkan oleh pemerintah pun membawa dampak yang besar bagi kemajuan sosial ekonomi masyarakat. Belum lagi persaingan yang semakin besar dan kebutuhan yang semakin meningkat. Menurut data Bapenas pada tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia mencapai 267 juta jiwa di mana 40% dari jumlah penduduknya adalah usia produktif, hal ini semakin memperkuat perkiraan bahwa pada tahun 2020 sampai dengan 2030 Indonesia akan mengalami puncak *Demografic Devidend* atau lebih banyak dikenal dengan Bonus Demografi, yaitu keadaan di mana jumlah penduduk usia produktif lebih dari 50% dari jumlah total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2018). Keadaan ini akan semakin meningkatkan persaingan di berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial.

Bonus Demografi tidak hanya ancaman persoalan ekonomi dan kesejahteraan sosial, menurut Susana (dalam survei Badan Pusat Statistik, 2018) Indonesia memiliki aset penting yaitu populasi Generasi Milenial yang mencapai 33,75% dari jumlah penduduk usia produktif, ini diharapkan mampu membawa kemajuan ekonomi Indonesia. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Gribble dan Bremner (dalam Hasan, 2015), Bonus Demografi juga bisa menjadi peluang untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi suatu negara dengan modal sumber daya

manusia yang berkualitas. Selain itu, survei yang dilakukan oleh The Council of Economic Advisers (2014) mengungkapkan bahwa negara yang sedang menuju Bonus Demografi sudah mulai membebankan upaya kemajuan pertumbuhan ekonomi pada Generasi Milenialnya. Sehingga jumlah populasi Milenial Indonesia yang cukup besar ini akan dituntut untuk memiliki kompetensi yang tinggi untuk memaksimalkan pertumbuhan ekonomi. Menyikapi keadaan tersebut membuat Milenial Indonesia harus menghadapi persaingan-persaingan di berbagai bidang seperti pendidikan, lapangan pekerjaan, ekonomi, dan hubungan sosial untuk meningkatkan kualitas sumber dayanya (Susana, 2018). Keterlibatan Milenial di berbagai gerakan politik, *life style* dan *social movement* menjadi salah satu upaya Milenial dalam menyiapkan kompetensinya guna menghadapi persaingan global.

Generasi Milenial sendiri merupakan generasi yang lahir dalam rentang 1980 sampai dengan 1999 (Carlson, 2008). Jika ditinjau dari Teori Psikososial Perkembangan menyebutkan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 20 sampai 30 tahun, sementara masa dewasa madya berada di usia 30-an tahun (Supratiknya, 2005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Generasi Milenial merupakan kelompok generasi yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal hingga dewasa madya atau berusia 20 sampai dengan 39 tahun di tahun 2020.

Tugas perkembangan usia dewasa awal jika ditinjau dari Teori Psikososial Erikson, idealnya memiliki kecenderungan intimasi sementara usia dewasa madya memiliki kecenderungan generativitas (Lindzey & Hall, 2005). Sehingga selain

dituntut memiliki hubungan sosial yang erat, Milenial juga dituntut untuk berkompeten dalam bidangnya sehingga mampu meneruskan pengetahuan yang dimilikinya pada generasi berikutnya. Pemenuhan standar ideal berdasarkan tugas perkembang tersebut nyatanya sering menimbulkan konflik antara Milenial dengan lingkungan masyarakat. Seperti yang diungkapkan Erikson (dalam Lindzey & Hall, 2005) bahwa individu pada tahap dewasa awal hingga dewasa madya sering kali memiliki ketidakcocokan dalam kehidupan dan aturan-aturan sosial, sehingga individu dan aturan sering kali menimbulkan masalah seperti tuntutan keluarga, tuntutan pekerjaan dan tuntutan masyarakat.

Masa yang tengah dihadapi Milenial ini merupakan tanda bahwa Milenial harus siap untuk mengambil bagian dalam hidup dari tujuan yang telah dipilihnya untuk menemukan kedudukan dirinya dan memenangkan tantangan-tantangan zaman (Shabaracq, 2003). Persaingan yang ketat, tugas perkembangan yang kompleks dan berbagai tuntutan untuk memenuhi standar sukses membuat Milenial berpotensi besar mengalami stres (Faisal, 2017). Menurut riset Youth Laboratory Indonesia pada tahun 2010 yang dilakukan untuk mempelajari kehidupan Milenial ditemukan bahwa Milenial dihadapkan pada tiga permasalahan yang mampu memberikan ancaman stres yang meliputi: (1) permasalahan personal, seperti frustrasi akademik, pertimbangan pengambilan keputusan, cita-cita, aktualisasi diri dan perasaan kesepian. (2) permasalahan sosial, seperti *relationship*, rendahnya dukungan sosial, kecemasan akan penilaian sosial, dan pemaksaan *lifestyle*. (3) permasalahan global yang sering menyeret berbagai isu politik, kepemimpinan, ekonomi, konflik ras dan budaya (Faisal, 2017)

Sedangkan menurut persepsi kalangan industri dan juga pendidikan tentang apa sebenarnya yang dianggap paling bisa menimbulkan masalah stres pada Milenial lebih terpusat hanya pada permasalahan global, seperti *green issue*, korupsi, perdamaian dunia, *start-up* atau laju ekonomi, kreativitas dunia digital, dan peluang kerja (Blackburn, 2011). Selain itu, kehidupan pasca kampus, realita dunia kerja, pencarian jati diri lewat karir, stigma masyarakat, tuntutan keluarga dan kebutuhan hubungan intim menjadi sekumpulan stresor yang harus dihadapi oleh setiap Milenial (Santrock, 2003). Ketidakmampuan diri dalam menghadapi atau mengelola permasalahan inilah yang akan menimbulkan stres (Shabarcq, 2003).

Stres digambarkan sebagai kekuatan atau kondisi yang menimbulkan tekanan dalam diri individu yang melampaui batas optimal (Greenberg, 2002). Gejala stres menurut Mason (2011) yaitu gejala fisik seperti nyeri kepala, denyut jantung yang tidak stabil, asam lambung, otot tegang, juga gejala psikis seperti mudah terdistraksi, gelisah, merasa cemas, pesimis dan kurang percaya diri. Berdasarkan sebuah survei dari *Mental Health Foundation* (MHF) tahun 2018 yang dilansir *The Ladders*, survei yang melibatkan sebanyak 4.500 responden tersebut, menunjukkan bahwa 27% Milenial mengaku merasa terganggu dengan stres yang dialaminya, sementara itu dari kalangan generasi sebelumnya hanya 12% saja. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa 34% Milenial merasa mengalami penurunan dalam tingkat produktivitas saat berada dalam kondisi stres (Dwiharianto, dalam Kumparan 2018).

Sementara itu, data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa stres akan menjadi beban penyakit kedua tertinggi di dunia pada tahun 2020 (Faisal, 2017). Hal tersebut didukung dengan data *Nasional Institute of Mental Health* (NIMH) yang berbasis di USA merilis data terkait angka stres pada Milenial selama 12 tahun terakhir pada tahun 2014. Temuan data tersebut mengungkap bahwa 2,8 juta Milenial mengalami setidaknya satu kali periode stres hingga depresi pada tahun 2014. Pada tahun berikutnya NIMH menemukan adanya peningkatan kasus ini sebesar 3% dari tahun 2014 (dalam Maxima, 2017).

Tingginya angka stres pada Milenial menandakan bahwa ada ketidaktepatan Milenial dalam melakukan *coping stress*, Gerardy (2004). Sementara Lubis (2003) berpendapat bahwa ketidaktepatan perilaku *coping* dapat menimbulkan stres yang lebih buruk. Sejalan dengan hal tersebut, Snider (2002) mengungkap bahwa *coping stress* yang tidak tepat menandakan kemampuan *coping* yang lemah sehingga tidak mampu mengatasi kondisi yang buruk.

Menurut Rumeser dan Tambuwon (1998) *coping stress* adalah usaha kognitif dan tindakan untuk mengelola tuntutan dari luar pun dalam diri yang merugikan. Sejalan dengan itu, Greenberg (1998) pun berpendapat bahwa *coping stress* merupakan salah satu usaha yang berfungsi untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh stres atau kemampuan untuk menghadapi stres. *Coping* dipandang sebagai suatu faktor penyeimbang yang dapat membantu individu dapat beradaptasi dengan kondisi yang menekan dan dapat menimbulkan stres (Masitoh dan Hidayat, 2018). Sementara menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* dapat dilihat dari dua aspek mendasar yang meliputi *problem*

focused coping yang merupakan cara menghadapi permasalahan yang berfokus pada penyelesaian masalah dan *emotion focused coping* yang merupakan penyelesaian masalah yang melibatkan perasaan dan emosi.

Mengingat peran penting Milenial dalam upaya kemajuan bangsa dan harapan-harapan yang besar generasi sebelumnya pada Milenial, sudah semestinya Milenial memiliki kemampuan *coping stress* yang baik dan tepat untuk menghadapi segala tantangan dan kondisi yang menimbulkan stres namun kenyataannya temuan data WHO dan NIMH di atas justru mengungkapkan bahwa stres pada Milenial Indonesia cukup tinggi hal tersebut karena ketidaktepatan dan lemahnya *coping* yang dilakukan Milenial dalam menghadapi stresor (Sebastian, 2015). Hal tersebut menyebabkan Milenial kesulitan dalam menghadapi kondisi yang menimbulkan stres. Hal ini juga diungkap pada penelitian Scheiver (2008) yang mengungkap salah satu faktor penyebab stres pada usia dewasa awal bahwa ditemukan 80% subjek yang diteliti mengalami stres yang berat karena rendahnya kemampuan *coping* yang dilakukan ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres.

Untuk mendukung data tersebut, peneliti melakukan wawancara kepada 8 Milenial laki-laki dan 8 Milenial perempuan yang sudah bekerja, pada tanggal 14-16 Februari 2020. Dari wawancara tersebut, diperoleh data bahwa 13 dari 16 Milenial yang diwawancarai mengaku mendapat stresor berupa tekanan dan tuntutan yang cukup berat dari lingkungan keluarga dan lingkungan pekerjaan seperti tuntutan pencapaian karir, kesuksesan dan *dateline* pekerjaan yang sangat menuntut. Dalam kondisi tersebut subjek sering mengalami gejala fisik dan gejala

psikis stres seperti sakit kepala, asam lambung, nyeri otot, rasa pesimis, cemas, dan *mood* yang buruk. Untuk menghadapi kondisi tersebut subjek melakukan *coping* dengan memilih untuk terus menuruti tuntutan-tuntutan yang ada dan mengabaikan tekanan pada setiap kondisi apa pun yang menimbulkan stres. *Coping* ini dilakukan dengan harapan dapat segera melewati kondisi tersebut, namun *coping* yang dilakukan ternyata tidak dapat mengurangi stresor dan kondisi yang dihadapi tidak menjadi lebih baik. Subjek justru semakin merasa tertekan dan semakin tidak *enjoy* menjalani aktivitasnya.

Menurut Gerardy (2004) penggunaan *coping* yang tidak tepat dapat membawa persepsi individu yang salah terhadap permasalahan yang sedang dihadapi dan tidak membawa kondisi yang lebih baik. Sementara menurut Greenberg (1998) *coping* yang tidak tepat terjadi karena pengetahuan individu terhadap kemampuan *coping* yang kurang baik. Sehingga dari wawancara tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa subjek memiliki pengetahuan tentang kemampuan *coping stress* yang kurang baik, sehingga ketika dihadapkan pada kondisi stres subjek melakukan *coping* yang kurang tepat. Pada kondisi tersebut, *coping* yang dilakukan tidak mampu memperbaiki kondisi dan subjek merasa tidak lebih membaik setelah melakukan *coping*. Dari wawancara tersebut menggambarkan bahwa kemampuan *coping stress* yang baik dan ketepatan dalam pengaplikasiannya sangat penting bagi Milenial dalam menghadapi kondisi yang menimbulkan stres, dengan begitu *coping* yang dilakukan dapat lebih efektif.

Menurut Schafer (2008) kemampuan *coping stress* individu disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya: rasa optimis, pengalaman menghadapi kondisi

stres, kemampuan pemecahan masalah, dukungan sosial, dan komunikasi yang baik. Sikap optimis menjadi langkah awal yang bisa disiapkan oleh Milenial untuk mengkadapi kondisi yang sulit. Menurut Frankle (2008), optimisme adalah keyakinan adanya kehidupan yang lebih baik atau pengharapan baik dan cara berpikir positif dan realistis untuk mencapai sesuatu. Sementara menurut Chang (dalam Taylor, 2009) optimisme merupakan kemampuan individu dalam menilai kejadian yang menekan secara positif dan membantu memobilisasi sumber dayanya untuk mengambil langkah dalam menghadapi permasalahan.

Sejalan dengan hal tersebut, Bandura (dalam Pergament, 1997) mengungkapkan bahwa optimisme merupakan faktor paling berpengaruh mengapa seseorang melakukan *coping* yang baik. Sementara itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011), individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan lebih mudah melakukan *coping stress* daripada individu yang pesimis. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Indawati dan Kholifah (2017) juga mengungkap bahwa sikap optimis memberikan kekuatan yang cukup signifikan terhadap kemampuan *coping*, karena untuk menghindari atau menghadapi masalah, individu akan mengubah, menghindari, dan meminimalkan situasi yang mengancam dengan bersikap optimis. Sementara itu Seligman (2008) mendeskripsikan bahwa individu yang memiliki sifat optimis akan terlihat pada aspek-aspek optimisme yaitu *permanent, pervasiveness, dan personalization*.

Adanya faktor optimisme pada kemampuan *coping stress* menjadi perhatian peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai seberapa kuat optimisme

mampu memengaruhi kemampuan *coping stress* pada Milenial. Optimisme dinilai menjadi langkah awal sebelum menentukan sikap dalam upaya menghadapi permasalahan. Optimisme memberikan cara pandang individu terhadap suatu kesulitan dan tekanan menjadi suatu kekuatan yang membangkitkan rasa percaya diri dan kebahagiaan dalam menghadapi masalah. Hal tersebut menjadi kekuatan positif yang akan membantu individu menghadapi masalahnya, sehingga semakin kuat optimisme individu maka kemampuan *coping stress* yang dilakukan akan semakin baik. Sehingga individu yang optimis akan lebih mudah melakukan *coping* ketika menghadapi kondisi yang menimbulkan stres.

Dari uraian di atas dan mengingat pentingnya peran Milenial terhadap kemajuan bangsa, sementara angka stres yang tinggi dan kemampuan *coping stress* pada Milenial yang sering kali tidak tepat dan terbilang rendah, serta mengingat bahwa optimisme menjadi salah satu faktor penting pada *coping stress*, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *coping stress*. Sehingga, pada penelitian ini terdapat rumusan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial?”.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial.

Manfaat penelitian dapat dilihat secara teoritis maupun praktis. Berikut merupakan manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pemahaman Generasi Milenial secara teoritis tentang hubungan antara optimisme dengan *coping stress* pada Generasi Milenial.
- b. Menambah referensi pengetahuan dan memperkaya kajian di bidang psikologi terutama di bidang psikologi klinis, perkembangan, dan sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu Generasi Milenial untuk memberikan pemahaman terkait kondisi stres yang kerap dialami serta memberikan pengetahuan terkait kemampuan *coping stress* sebagai upaya menghadapi kondisi stres