

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi telah berkembang dengan sangat pesat. Saat ini teknologi menjadi sahabat bagi seluruh lapisan masyarakat (Dharmawan, Tiyas, & Andari, 2016). Teknologi merupakan alat yang dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan manusia. Teknologi dapat digunakan oleh manusia untuk mempermudah setiap tugas dan pekerjaan (Setiawan, 2017). BPS (Badan Pusat Statistika) dalam buku Profil Generasi Milenial (2018) mengungkapkan bahwa perkembangan teknologi mengubah cara hidup individu bukan hanya mengubah cara dalam mengakses informasi, tetapi juga cara pandang terhadap dunia.

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi khususnya informasi generasi milenial lahir. Generasi milenial merupakan istilah yang diperkenalkan oleh peneliti yaitu Howe dan Strauss, Howe dan Strauss (2009) menjelaskan bahwa generasi milenial lahir sekitar tahun 1982 hingga 2000. Risman (2018) menyebut generasi milenial sebagai generasi yang mengalami *emerging adulthood*. Arnett (2015) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan konsep perkembangan dari remaja ke dewasa, sekitar rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa *emerging adulthood* individu tumbuh dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi terkait dengan tugas perkembangan yang harus dipenuhi baik dalam proses pencarian arah kehidupan, misalnya dalam pekerjaan, cinta, dan pandangan tentang hidup (Arnett, 2015).

Dalam masa *emerging adulthood*, individu merencanakan masa depan menjadi lebih sulit dan kompleks. Setiap individu akan menentukan arah mana yang akan diambil untuk masa depan. Ada banyak peluang yang dapat dimanfaatkan, namun individu tersebut akan bingung dan ragu. Oleh karena itu, *emerging adulthood* diartikan sebagai masa yang penuh tantangan bagi individu (Lanz & Tagliabue, 2007).

Transisi yang panjang pada *emerging adulthood* menjelaskan banyak waktu yang dimiliki untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan relasi, serta memperdalam wawasan dalam diri membuat banyak waktu dihabiskan dalam keadaan yang tidak stabil, bimbang, frustrasi dan rasa tidak aman (Goldsmith, 2018; Martin 2016). Ketidakstabilan dan perasaan lainnya dengan mudah berubah menjadi kecemasan (Goldsmith, 2018; Auerbach, 2016). Bersamaan dengan ketidakstabilan yang dirasakan, individu merasa terjebak antara dua periode yaitu remaja dan dewasa (Goldsmith, 2018). Individu merasa dirinya bukan lagi remaja namun belum siap berada dalam masa dewasa ada kebingungan yang dialami. kebingungan yang terjadi merupakan ambivalen dalam menghadapi periode transisi pada masa *emerging adulthood* (Arnett, 2015). Sifat ambivalen yang ada pada diri individu mengakibatkan kecemasan (McMillin, 2017).

Kecemasan tidak terlepas dari pribadi tiap individu terutama ketika dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu. Kecemasan dapat difungsikan sebagai sinyal yang ada dalam diri manusia untuk bersikap waspada dalam menghadapi keadaan tertentu. Sehingga kecemasan dapat meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi suatu tantangan tertentu (Setiadarma, 2001).

Namun, tidak semua generasi milenial dapat mengatasi tantangan dalam tahap *emerging adulthood*. Saat individu mampu menjalani tantangan perkembangan masa ini, maka individu akan mampu untuk menjalani kehidupan dewasanya (Wood dkk., 2018). Sementara itu, individu lain akan memiliki peningkatan kecemasan dan depresi ketika tidak memiliki kepercayaan mengenai kehidupan yang akan baik-baik saja (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura., 2014). Kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan besar dalam kehidupan individu. Jika individu terlalu cemas akan suatu keadaan tertentu, jangankan harus menghadapi tantangan yang ada di hadapannya, dalam mengatasi perasaan tidak nyaman akan kecemasannya pun mungkin tidak dapat dilakukan oleh individu tersebut (Satiadarma, 2001).

Nevid (2018) berpendapat bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional dari kegelisahan atau tekanan yang berhubungan dengan keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang individu cemas, misalnya mengenai kesehatan, karier, relasi sosial atau internasional dan kondisi lingkungan. Nevid, Rathus dan Greene (2018) menjelaskan terdapat tiga gejala kecemasan, yaitu a) fisik, b) behavioral, dan c) kognitif.

Generasi milenial adalah generasi yang paling cemas menurut penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association*. Penelitian tersebut dilaporkan dari 1000 orang dewasa memiliki kecemasan dengan persentase sebesar 39% (APA, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas tercatat 9,8% (BPS 2018).

Sedangkan menurut data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) 2020, melaporkan bahwa dari 4010 orang dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, dengan rentang usia 17-29 tahun mengalami cemas sebesar 64,8%. Pada usia 20-29 tahun termasuk dalam kategori generasi milenial yang mengalami masalah psikologis sebesar 66,3%.

Pada beberapa penelitian, kecemasan berkorelasi dengan beberapa variabel lain, seperti kualitas tidur dan kinerja individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) berjudul Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, dari hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 133 subjek terdapat 93 subjek dengan persentase 94,9% mengalami kualitas tidur yang buruk karena kecemasan yang berat. Artinya, dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi sehingga membuat kualitas tidurnya memburuk. Penelitian yang dilakukan oleh Afif, Rumini, dan Nasuka (2016) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kinerja pada wasit bola voli di Kabupaten Tasikmalaya. Artinya semakin tinggi kecemasan yang dialami wasit bola voli akan memberikan dampak seperti menurunnya kinerja wasit. Wasit yang memiliki kecemasan yang tinggi akan memberikan beban psikologis dalam memimpin pertandingan, sehingga akan berdampak terhadap kinerjanya. Angelia & Sutanto (2019) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dan derajat keparahan dispepsia, di mana semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula derajat keparahan dispepsia.

Sejalan dengan beberapa data yang ada, peneliti melakukan wawancara *offline* dengan 10 orang subjek dari generasi milenial yang berusia 20-25 tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 20 – 25 Juni dan 7 Oktober – 10 Oktober 2020 menggunakan gejala-gejala kecemasan yang diungkap oleh Nevid, Rathus, & Greene (2018). Data awal dari wawancara diperoleh 8 dari 10 subjek mengalami indikasi gejala-gejala kecemasan di masa *emerging adulthood*. Pada aspek fisik subjek mengeluhkan tenggorokan dan mulutnya kering sehingga tidak memiliki nafsu makan, sering pusing terutama saat banyak masalah, perut sakit di waktu tertentu, ketika menghadapi masalah tubuh gemetaran dan jantungnya berdegup kencang, cemas di waktu yang berbeda-beda antara pagi, siang dan bahkan malam. Pada aspek perilaku, subjek sering kali menghindari permasalahan yang sedang dihadapi. Subjek merasa dirinya sedang terancam, satu-satunya jalan yaitu dengan menghindar. Subjek lain menjelaskan ketika cemas dirinya sangat membutuhkan orang lain dalam artian terlalu bergantung, misalnya kepada orangtua atau teman. Subjek mengatakan bahwa dirinya selalu harus ada yang menemani ketika bepergian. Aspek terakhir yaitu kognitif, beberapa subjek mengalami perasaan khawatir mengenai masa depan, sulit berkonsentrasi, serta tidak mampu mengatasi permasalahan yang sedang dialami dan mengakibatkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu.

Berdasarkan data hasil dari wawancara di atas ada indikasi kecemasan pada generasi milenial di masa *emerging adulthood*. Kecemasan yang masih tinggi dalam diri individu dapat berdampak buruk bagi dirinya sendiri bahkan kecemasan menjadi kekuatan perusak terpenting yang menghambat perkembangan hubungan

interpersonal (Sullivan, dalam Alwisol 2016). Eysenck (dalam Suharnan, 2005) mengatakan bahwa kecemasan dapat berdampak pada kapasitas kognitif dalam menyelesaikan persoalan yang kompleks, mempengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya (Powell, 2004). Rana dkk. (2014) menemukan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecemasan dengan keputusan, ketika kecemasan meningkat maka hal tersebut dapat meningkatkan keputusan pada individu. Cervone dan Pervin (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki cemas cenderung mudah takut, gugup, tegang, gelisah dan khawatir karena memiliki hal-hal yang tidak berjalan dengan semestinya.

Seharusnya setiap individu memahami bahwa, kecemasan dapat menjadi respons yang adaptif dalam beberapa situasi (Nevid, 2018). Individu sering merasa dirinya stress ketika cemas, selain itu individu juga mengatakan stress ketika mengalami suatu kejadian atau situasi yang menyebabkan ketidaknyamanan dari perasaan, pikiran ataupun tingkah laku yang timbul. Menurut Fortinash & Worret (2012) Stressor tidak dapat disamakan dengan gangguan kecemasan. Individu yang mengalami respon terhadap cemas dapat dipertimbangkan sebagai respon yang adaptif karena jika diinterpretasikan secara luas, respon tersebut menimbulkan ketidaknyamanan dan tekanan yang menyebabkan kecemasan, tetapi respon tersebut dalam rentang tidak berbahaya dan dapat diterima. Saat kecemasan timbul dan individu mampu mengatur kecemasan, hal positif akan timbul. Pada dasarnya, tidak semua kecemasan merugikan individu, kecemasan dapat menjadi tantangan, kekuatan, faktor motivasi dalam pemecahan masalah, resolusi konflik dan pencapaian fungsi yang levelnya lebih tinggi. Respon adaptif pada kecemasan akan

menghasilkan hasil yang positif jika individu dapat menerima dan mengatur kecemasan. Kecemasan dapat memotivasi individu dalam kegiatan belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas, selain itu juga individu dapat fokus pada hal-hal yang penting (Stuart, 2006). Sedangkan saat individu berada pada rentang respon maladaptif, individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Jika individu berada pada respon yang lebih tinggi yaitu panik. Individu yang mengalami panik akan kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Cemas merupakan hal yang wajar dan tidak selalu berdampak negatif karena dapat membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Namun pada kenyataannya banyak generasi milenial yang mengalami cemas secara berlebihan. Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecemasan pada generasi milenial di masa *emerging adulthood*.

Menurut Stuart, Budi, Jesika (2016) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu: a) faktor predisposisi dan b) faktor presipitasi. Dari dua faktor tersebut, peneliti menggunakan faktor predisposisi, yaitu sosial budaya. Stuart (2013) menjelaskan bahwa faktor sosial budaya berhubungan dengan cara hidup individu yang dapat berkontribusi terhadap timbulnya masalah psikososial yang di dalamnya berkaitan dengan masalah kecemasan (Nanda, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh National Institute for Health and Care Excellence (2013) mengungkap bahwa faktor sosial seperti memiliki pengalaman buruk misalnya penindasan, kekerasan dalam keluarga, malu saat di depan publik dan orangtua

yang terlalu *overprotective* pada anaknya memicu kecemasan pada individu. Sependapat dengan penelitian tersebut, kecemasan terjadi karena faktor eksternal salah satunya ialah faktor sosial yang didalamnya berkaitan dengan keadaan dan lingkungan keluarga (Shives, 2005; Mohr, 2006; & Stuart, 2013). Ramaiah (2003) menjelaskan reaksi cemas salah satunya dilatarbelakangi oleh lingkungan atau sekitar tempat tinggal yang mempengaruhi cara berpikir mengenai diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut disebabkan dari pengalaman individu dengan keluarga, sahabat, rekan sekerja, dan lain-lain. Menurut Kim, Bassett & Voisin (2019) lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu. Lingkungan keluarga seringkali disebut sebagai lingkungan pendidikan informal yang dapat mempengaruhi perkembangan pada anak seperti perkembangan fisik, emosional, spiritual dan sosial (Gunarsa, 2004; Nurlaila, Hente, & Salam., 2020).

Keluarga yang dijelaskan dalam arti sempit mengarah kepada keluarga inti yaitu orangtua dan anak, seorang anak belajar berinteraksi dengan cara mengadaptasi yang dilihat dan dipelajari di dalam keluarga, model perilaku yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung akan ditiru dan dipelajari oleh anak (Ayun, 2017; Tridhananto, 2014). Harlock (1996) memiliki pandangan, bahwa sikap dan perilaku anak dipengaruhi oleh perlakuan orangtuanya. Orangtua berupaya membentuk anak agar sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat secara universal dan memberikan perlakuan, edukasi, membimbing, mengarahkan kedisiplinan, dan memberikan perlindungan pada anak di saat



mencapai kematangan, cara orangtua tersebut biasa disebut dengan pola asuh (Purdy, Dunn & McClelland dalam Manoppo., 2019).

Pola asuh yang digunakan orangtua sangat relatif dan tergantung pada perspektif masing-masing orangtua (Sonia & Apsari, 2020). Menurut Howe dan Strauss (2009) generasi milenial dihubungkan dengan generasi yang spesial dan terlindung karena memiliki orangtua yang berusaha melindungi dan terlibat dalam mengatur berbagai aspek kehidupan pada anak. Keterlibatan orangtua pada generasi milenial memiliki persentase yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan keterlibatan generasi muda sebelumnya. Tingginya keterlibatan orangtua dikarenakan beberapa sebab, para generasi milenial masih membutuhkan peran serta dukungan dari orangtua, baik secara finansial maupun emosional (Bruchas dalam Khairunnisa & Trihandayani, 2018).

Jenis pola asuh yang berkembang di masyarakat sangat beragam, salah satunya yaitu *helicopter parenting*. Orangtua yang menggunakan pola asuh *helicopter parenting* melibatkan diri secara langsung dalam menyelesaikan masalah pada kehidupan anak. Orangtua lebih protektif dengan cara melindungi dan tidak ingin membiarkan anak berada dalam situasi yang sulit (Manoppo, 2020). Menurut Odenweller, Booth-Butterfield, dan Weber (2014) perlindungan pada anak yang cukup tinggi, berkomunikasi secara konstan, menyingkirkan rintangan yang dihadapi oleh anak, membuat keputusan untuk anak dan terlibat dengan tujuan-tujuan anak juga merujuk pada salah satu pola asuh yaitu *Helicopter Parenting*.

Menurut Arnett (2006) pada masa ini, kebimbangan dan ketidakstabilan yang dirasakan oleh para generasi milenial salah satunya didapatkan dari perasaan

*in-between* yaitu merasa dirinya bukan lagi remaja tetapi juga belum sepenuhnya menganggap dirinya telah mencapai kedewasaan. Perasaan ini tidak hanya terdapat pada generasi milenial saja, ternyata para orangtua juga merasakan hal serupa (Nelson dkk., 2007). Sehingga antara orangtua dan anak sama-sama memiliki pandangan bahwa untuk mencapai kedewasaan peran orangtua tetap dibutuhkan (Arnett, 2014).

Cline & Fay (1990) menjelaskan *helicopter parenting* merupakan istilah yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menggambarkan orangtua yang terlalu terlibat dan melayang-layang di atas anak mereka seperti helikopter, yang siap untuk terbang atau menukik dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh anak. Dimensi-dimensi *helicopter parenting* menurut Luebbe dkk. (2016) yaitu : a) manajemen personal dan akademik, b) penemuan informasi, c) intervensi langsung, d) pembatasan otonomi.

Segrin mengungkapkan bahwa *overparenting* atau *helicopter parenting* merupakan pola asuh yang tidak sesuai dengan perkembangan anak. Para orangtua gagal dalam memberikan kebebasan dan terlalu menunjukkan keterlibatan pada kehidupan yang dijalani oleh anak secara berlebihan (Segrin dkk., 2012). Individu yang diasuh dengan *helicopter parenting* tidak akan memiliki kebebasan yang sama dengan pola asuh lainnya. Dengan tingginya keterlibatan orangtua dalam mengasuh anak dan perasaan *in-between* antara anak dengan orangtua, justru membuat generasi milenial menjadi cemas. Tekanan yang diberikan orangtua kepada anak secara berlebihan dengan mengorbankan aspek sosial emosional dapat menyebabkan tekanan psikologis.

Hal tersebut dibuktikan oleh Arnett, Žukauskienė, dan Sugimura (2014) perasaan cemas dan tertekan dikarenakan adanya perasaan *in-between*, terutama pada individu yang memiliki pemikiran untuk menjadi lebih dewasa dari usianya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Locke, Campbell, dan Kavanagh (2012) menjelaskan bahwa orangtua *helicopter parenting* terutama ibu yang menginvestasikan waktu dan upaya secara konstan dalam memperbaharui kecerdasan anak dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi. Sejalan dengan beberapa penelitian di atas, Ulutas & Aksoy (2014) melakukan penelitian kepada 422 mahasiswa dan ditemukan adanya hubungan *helicopter parenting* dengan *trait anxiety*, di mana *helicopter parenting* yang tinggi dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada anak ( $r = 155, p < .01$ ). Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Kwon, Yoo, & Bingham (2016) juga membuktikan bahwa kontrol yang tinggi kepada anak dalam kehidupan sehari-harinya dapat menyebabkan kecemasan. Dengan demikian dari beberapa penelitian, individu yang memiliki *helicopter parenting* yang tinggi akan memiliki kecemasan yang tinggi.

Menurut LeMoyne dan Buchanan (dalam Khairunnisa dan Trihandayani, 2018) *helicopter parenting* yang dialami oleh individu merupakan kecenderungan karakteristik pola asuh yang dilakukan orangtua dengan niat yang baik (memberikan dukungan dan kasih sayang), namun orangtua melakukannya melebihi batas kewajaran. Setiadarma (2001) menjelaskan bahwa persepsi orangtua kadang keliru. Perlakuan yang diberikan orangtua terhadap anak dilakukan dengan tujuan yang baik namun ternyata memberi dampak sebaliknya. Perhatian berlebihan yang diberikan cenderung tidak membahagiakan justru menghambat perilaku yang

akan dilakukan oleh individu. Sehingga *helicopter parenting* dapat berpengaruh terhadap kecemasan individu. *Helicopter parenting* dapat membuat individu mengalami ketidakstabilan, rasa khawatir, dan bahkan tidak bisa menghadapi kesulitan-kesulitan yang datang pada situasi tertentu. Ryan dan Deci (2017) berpendapat dari tiga kebutuhan psikologis dasar yang dibutuhkan salah satunya adalah *autonomy*, jika individu memiliki kehidupan yang cukup nyaman namun tidak diberikan kesempatan untuk memilih akan memunculkan efek psikologis pada individu salah satunya yaitu kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh *helicopter parenting*. Kecemasan yang dialami generasi milenial akan tinggi jika generasi milenial di masa *emerging adulthood* mendapatkan pola asuh *helicopter parenting* yang tinggi dari orangtua, sebaliknya kecemasan pada generasi milenial di masa *emerging adulthood* akan rendah jika generasi milenial mendapatkan *helicopter parenting* yang rendah dari orangtua, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan positif antara *helicopter parenting* dengan kecemasan pada generasi milenial di masa *emerging adulthood*?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *helicopter parenting* dengan kecemasan pada generasi milenial di masa *emerging adulthood*.

## 2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi terutama Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan serta dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan dan *helicopter parenting*.

### b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi pertimbangan informasi bagi para orangtua dalam memberikan pola asuh yang tepat pada anak sesuai dengan masa perkembangannya, agar anak terutama generasi milenial yang sedang berada di masa *emerging adulthood* dapat menjalankan tugas perkembangan dengan tidak meningkatkan kecemasan yang dimiliki.