

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pada zaman, dengan teknologi yang semakin berkembang pesat serta geliat perputaran ekonomi semakin besar, membuat manusia sebagai subjek sekaligus menjadi objek yang akan terkena dampak perubahan-perubahan sosial budaya, ekonomi dan politik tersebut, mempunyai peran penting dalam mengatur serta mengontrol pribadinya. Manusia muda sebagai penerus yang akan mewakili generasi manusia tua untuk melanjutkan tongkat estafet keberlangsungan ekosistem kehidupan di dunia ini tidak lepas dari pengaruh perkembangan zaman, maka sudah sewajarnya untuk mengikuti arus yang sesuai dengan tuntutan dan kehendak era sekarang. Dampak dari ketidakmampuan mengikuti arus perkembangan zaman ini dapat berpotensi menyebabkan perasaan terpinggirkan, diskriminasi bahkan marginalisasi yang dimana hal tersebut bisa memicu stress bagi manusia muda saat ini (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014).

Istilah dewasa merupakan organisme yang telah matang, tetapi lazimnya merujuk kepada manusia. Dewasa adalah orang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi pria atau wanita sepenuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang seorang individu akan mengalami masa dimana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung

dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Di bandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan (Jahja, 2011).

Pada dasarnya, manusia muda atau masa dewasa awal adalah merupakan masa transisi, dimana seseorang melakukan banyak perubahan dalam dirinya terutama pada masa pembentukan pola pikir yang matang. Masa ini pula bermunculan berbagai persoalan-persoalan yang belum pernah dialami sebelumnya, baik itu persoalan sosialnya, lingkungannya dan terpenting adalah persoalan pada dirinya sendiri yang belum mampu menerima kondisi realitas sebenarnya di kehidupan nyata. (Hurlock, 2009) mengungkapkan bahwa di tahun-tahun pertama dewasa awal, banyak masalah baru yang harus dihadapi. Masalah-masalah baru ini berbeda dengan masalah-masalah yang sudah pernah di alami sebelumnya. Anak-anak muda telah dihadapkan dengan banyak masalah dan mereka belum siap untuk menghadapinya. Manusia yang hampir dewasa atau baru dewasa yang berada di ambang dunia pekerjaan orang dewasa, akan mungkin sekali mengalami kebingungan dan mengalami keresahan emosional. Sebagai akibatnya, untuk pertama kali sejak bayi semua orang muda, bahkan yang populer sekalipun, akan mengalami keterpencilan sosial.

Individu dewasa awal berada pada rentang usia 20-40 tahun, pada fase dewasa tersebut terbagi menjadi tiga yaitu masa pembentukan, masa konsolidasi dan masa transisi (Papalia, Old, dan Feldman, 2009). Usia dewasa muda merupakan masa yang sulit dalam rentang kehidupan seseorang, dan seberapa

besar usaha seseorang untuk menyesuaikan diri hasilnya akan tergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada awal kehidupan seseorang tersebut, terutama harapan yang sesuai dengan peran yang diterima masyarakat (Monks, Knoers, dan Heditono, 2001). Maka proses peralihan yang dialami oleh orang dewasa awal memang akan berhadapan dengan berbagai problematika kehidupan yang sesungguhnya. Kondisi ini menurut Papalia dan Old's (2001) adalah merupakan penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, serta sejumlah penyesuaian yang harus dilakukan di rumah, pekerjaan dan berbagai aspek sosial kehidupan maka fase ini sangat rentan dengan masalah gangguan kesehatan mental.

Menurut Santrock (2002) masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Masa muda (*Youth*) adalah istilah ahli sosiologi Kenniston (dalam Santrock, 2002), untuk periode transisi antara masa remaja dengan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara. Masa ini merupakan masa individu untuk mulai dapat memenuhi kebutuhan ekonomi dan kebutuhan pribadi secara mandiri. Semua manusia mengalami masa ini, dimana kita sebagai manusia di tuntut untuk mencari kesesuaian diri dengan kehendak-kehendak masyarakat sekitarnya demi menjaga tatanan sosial-budaya yang sudah berjalan.

Demikian juga Hurlock (2003) berpendapat bahwa usia ini merupakan suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang, dan apabila orang dewasa awal menemui kesulitan-kesulitan yang sukar diatasi, orang yang memasuki usia dewasa awal akan ragu untuk meminta pertolongan dan nasehat orang lain karena takut kalau dianggap “belum dewasa”. Orang-orang dewasa awal yang telah mampu memecahkan masalah-masalah dengan cukup baik, akan merasakan ketenangan secara emosional, tetapi apabila orang-orang dewasa awal tersebut belum mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya maka akan menyebabkan timbulnya ketegangan emosi yang dapat berlangsung sampai usia tiga puluhan.

Kerentanan masalah-masalah yang dialami pada usia dewasa awal dapat menimbulkan stress apabila sampai membebani atau menekan individu tersebut. Masa dewasa awal adalah merupakan periode paling menantang dan menyulitkan di kehidupan. Pada periode ini dewasa awal dihadapkan pada kebingungan, frustrasi, dan menjadi lebih emosional (Sigh, Hooda, dan Gumber, 2014), perubahan aspek struktural dan perubahan aspek fungsional (Eccles, wingfield, dan Byners, 2003). Hal ini juga saat individu diwajibkan untuk memenuhi peran sosial dengan teman sebaya dan anggota lawan jenis, melengkapi persyaratan pendidikan serta membuat keputusan mengenai karir (Frydenberg, 1997). Sehingga persoalan-persoalan yang kompleks masa dewasa awal mengakibatkan distress atau mengalami kondisi stress yang buruk.

Stres merupakan masalah umum yang dialami dalam kehidupan umat manusia (Kupriyanov dan Zhdanov, 2014). Menurut Mirowsky dan Ross (2003), distres merupakan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan. Pengalaman subjektif setiap individu terhadap stres memiliki respon yang berbeda, seperti halnya dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu keseimbangan, apabila seseorang tidak bisa mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan jasmani maupun rohani. Secara khusus, stress ini akan berdampak secara fisik maupun psikologis seseorang (Ekasari dan Suhertin, 2012). Stress adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya, begitu juga daya tahan stress setiap orang dapat berbeda-beda tergantung pada keadaan psikososialnya (Fitri dkk, 2012).

Menurut Selye (dalam Diwanta, 2009) ada dua model stres, yaitu pertama stres fisiologis, dimana kondisi tubuh ketika memberikan reaksi terhadap suatu keadaan yang bisa menimbulkan ancaman atau bahaya terhadap keselamatan seseorang. Kedua stres psikologis, dimana lebih menekankan pada interpretasi terhadap sumber penyebab stress dalam merespon stress. Sedangkan yang menjadi sumber stress itu sendiri dapat berasal dari dalam diri (*internal*) maupun dari luar diri atau lingkungan sekitar (*eksternal*). Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, Individu akan melakukan suatu tindakan

untuk mengatasinya. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya, tindakan yang diambil individu dinamakan *coping*.

Pentingnya sebuah strategi mengatasi stres, maka Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) mengartikan *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping* terdiri dari respon (pikiran, perasaan, dan tindakan) yang individu gunakan untuk menghadapi situasi bermasalah yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari, kadang-kadang masalah ini diselesaikan dan terkadang diabaikan oleh individu yang mencoba untuk berurusan dengan lingkungan (Frydenberg, 1997). *Coping* yang efektif untuk dilaksanakan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi tekanan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman, 1984).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Ada dua tipe *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *problem focused coping* atau coping yang berfokus pada masalah dan *emosision focused coping* atau coping berfokus pada emosi. Menurut

Santrock (2003) Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil usaha atau tindakan untuk memecahkan masalah. Di sisi lain, individu yang menggunakan *emosion focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah. Menurut Rutter (dalam Smet, 1994) coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stress dan situasi. Keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi yang paling berhasil.

Penelitian yang dilakukan oleh Widya Nigrum (2011) dengan judul Hubungan antara *optimism* dan *coping stress* pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. Diperoleh hasil yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki coping stress dengan kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (57,7%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki coping stress dengan kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa (42,3%). Mahasiswa yang berada pada kategori *coping stress* rendah, terwujud dalam reaksi ketika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan.

*Coping stress* dapat membantu individu mengatasi situasi yang berbahaya, menjadi realistis, mempertahankan citra diri yang positif (Taylor dalam Situmorang & Desiningrum, 2018). Selain itu, Lazarus (dalam Situmorang & Desiningrum, 2018) mengatakan bahwa *coping stress* yang buruk akan

meningkatkan *stress* dan sebaliknya *coping stress* yang dilakukan semakin baik, akan membuat tingkat *stress* pun menjadi rendah. Mahasiswa dengan *coping stress* yang rendah cenderung menghadapi kendala atau kesulitan dan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan (Ningrum, 2011).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 27 Mei 2020 kepada 10 orang dewasa awal dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan aspek-aspek *coping stress* yang dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997). Dari wawancara tersebut, diperoleh data bahwa sebagian besar responden mengalami stres karena adanya bermacam-macam tugas serta tuntutan-tuntutan baru sebagai orang dewasa muda yang harus bisa dijalankan dan dipenuhi. Ketika subjek mengalami faktor yang memicu stress dalam dirinya, subjek tidak melakukan tindakan atau juga mencari bantuan kepada pihak lain yang dapat menolongnya. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil wawancara yang sudah dilakukan dan mengungkapkan bahwa saat menghadapi situasi stres atau saat mengalami situasi menekan, subjek memilih menghindar dari masalah seolah-olah tidak ada masalah, menjauhkan diri dari lingkungan sosial dan lebih memilih untuk menyendiri. Dari hasil wawancara yang lain mengungkapkan bahwa dalam menghadapi situasi stres yang penuh tekanan akibat dari tuntutan-tuntutan baru pada usia dewasa awal, subjek mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tanggung jawab serta peran yang baru. Saat subjek merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai orang dewasa awal, juga merasa

bahwa situasi serta keadaan tidak dapat dikendalikan, sehingga hal ini menyebabkan subjek kemudian menyalahkan dirinya sendiri atas ketidakmampuan subjek dalam menyelesaikan tanggung jawab tersebut, dan kemudian menyatakan bahwa dirinya adalah orang yang gagal serta merasa diri tidak berguna. Sedangkan, *coping* yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai (Lazarus dan Folkman, 1984). Adapun juga menurut Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) mendefinisikan *coping* sebagai sesuatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun yang berasal dari lingkungan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi stress. *Coping* digunakan untuk memperoleh rasa aman dalam dirinya sendiri.

Menurut Selye (dalam Diwanta, 2009) ada dua model stres, yaitu stres fisiologis dimana kondisi tubuh ketika memberikan reaksi terhadap suatu keadaan yang bisa menimbulkan ancaman atau bahaya terhadap keselamatan seseorang, dan stres psikologis dimana lebih menekankan pada interpretasi terhadap sumber (penyebab) stres dalam merespon stres. Sumber stres sendiri dapat berasal dari dalam diri (*internal*) maupun dari luar diri atau lingkungan sekitar (*eksternal*). Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa keadaan stres yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya. Oleh

karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya. Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu tersebut, tindakan yang diambil individu dinamakan strategi coping.

Coping adalah usaha untuk memecahkan masalah dan usaha untuk melakukan sesuatu yang konstruktif guna mengubah situasi stres. Sedangkan usaha mengatur emosi merupakan usaha untuk menata reaksi emosi terhadap kejadian stresor (Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-burg, dalam Taylor, 2009). Perilaku coping melibatkan adanya insight sebagai pemahaman yang benar dari hasil interaksi persepsi dan ingatan yang hadir saat stres atau ketegangan itu muncul. Perilaku coping jika dilihat dari sudut pandang pemecahan masalah akan selalu melibatkan perilaku kognitif yaitu identifikasi masalah, representasi masalah, perencanaan sebuah solusi, perealisasiannya, pengevaluasian rencana, dan pengevaluasian solusi sehingga akan menghasilkan keadaan yang “*well defined*” saat permasalahan terdefiniskan dengan jelas atau “*ill defined*” saat adanya kekecewaan atau kegagalan yang muncul akibat kurang berhasil pemecahan masalah. (Solso, Maclin & Maclin, dalam Raudatussalamah & Fitri, 2012). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan jenis perilaku *coping* yaitu, kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah,

keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi (Lasarus, & Folkman, 1984).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Krok (2008) dengan judul “*The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles*”. Diperoleh hasil yang mengatakan bahwa tiga dimensi spiritual, yaitu sikap religius, kepekaan etis, dan harmoni, berperan penting dalam proses *coping*. Artinya orang yang bercirikan spiritualitas tinggi akan berusaha mencari solusi melalui upaya yang ditunjukkan untuk memecahkan masalah dan mencari dukungan sosial dan juga ditemukan hubungan antar dimensi spiritualitas dan *coping* yang menegaskan asumsi bahwa reaksi orang terhadap stress berhubungan dengan konfigurasi kualitas spiritual mereka. Juga berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari lapangan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ardiman Adami dan Indah Ria Sulistyorini, 2008) dengan judul “*Spiritualitas dan proactive coping pada survivor bencana gempa bumi di bantul*” terlihat bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara variabel spiritualitas dan *proactive coping* pada *survivor* gempa ( $r = 0,741$ ). Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas *survivor* gempa, semakin baik *proactive coping* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas *survivor* gempa, semakin buruk *proactive coping* yang dilakukannya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan spiritualitas terhadap efektivitas *proactive coping* pada *survivor* gempa adalah sebesar 54,9 % ( $R \text{ Squared} = 0,549$ ). Persentase tersebut menunjukkan bahwa

pengaruh spiritualitas terhadap *proactive coping* pada *survivor* gempa tergolong tinggi. Sedangkan sisanya 45, 1 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti optimisme, kepercayaan terhadap kemampuan sendiri (*self efficacy*), dan dukungan sosial.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Graham, dkk. (2001) yang menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut berarti spiritualitas bisa memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi masalah. Spiritualitas bisa melibatkan sesuatu di luar sumber-sumber yang nyata atau mencari terapi untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan di dalam hidup seseorang. Spiritual mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup seseorang, mengandalkan Tuhan atau suatu kekuatan yang lebih tinggi (*The Higher Power*), merasakan kedamaian, atau merasakan hubungan dengan alam semesta.

Menurut Rosito (2010) spiritualitas meliputi upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya, pemahaman akan makna ini akan mendorong emosi positif baik dalam proses mencari, menemukan dan mempertahankan. Upaya yang kuat untuk mencari akan menghadirkan dorongan (*courage*) yang meliputi kemauan untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi rintangan dari luar maupun dari dalam. Pada dorongan itu tercakup kekuatan karakter keberanian (*bravery*), kegigihan (*persistence*), semangat (*zest*). Apabila sesuatu yang bermakna tersebut ditemukan, maka

karakter itu akan semakin kuat di dalam diri seseorang, terutama dalam proses menjaga dan mempertahankannya. Semakin seseorang memiliki makna akan hidupnya, maka semakin bahagia dan semakin efektif dalam menjalani kehidupannya. Kozier (2004) juga mengungkapkan bahwa spiritualitas berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stres emosional, penyakit fisik, atau kematian. spiritualitas juga dapat menumbuhkan kekuatan yang timbul di luar kekuatan manusia.

Piedmont (2007), mendefinisikan Spiritualitas sebagai komponen prediksi penting dalam jenis hasil psikososial positif. Kecenderungan-kecenderungan kesejahteraan emosi, kematangan psikologis, gaya interpersonal, dan altruistik semuanya berhubungan signifikan pada satu orientasi spiritual. Penemuan tersebut secara konsisten dengan literatur besar mengumpulkan pengaruh spiritualitas yang mudah pada kesehatan mental. Spiritualitas membuat kontribusi langka pada pemahaman kita terhadap akibat atau hasil. (Rosito, 2010) Spiritualitas dapat diukur dengan mengukur seberapa sukses individu dalam pencarian terhadap sesuatu yang bermakna dengan menggunakan kriteria yang berorientasi pada spiritualitas seperti kebahagiaan spiritual. Spiritualitas dapat juga diukur melalui kesehatan mental, fisik dan kehidupan sosial yang dapat diamati. Spiritualitas yang matang akan mengantarkan seseorang bisa menempatkan diri pada tempat yang sesuai atau pas dan melakukan apa yang seharusnya dilakukan, serta mampu menemukan hal-hal yang ajaib (Aman, 2013).

Menurut Elkin dkk (dalam Lenis, 2013), spiritualitas merupakan cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya. Selain itu, Greenberg (2002) mengemukakan bahwa spiritualitas secara signifikan memiliki hubungan yang baik untuk mengelola stres seseorang. Spiritualitas seperti berdoa, mediasi, ritual serta membaca kitab suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stres. Spiritualitas yang baik tidak hanya berguna bagi seseorang secara fisik dan psikologis, akan tetapi spiritualitas juga merupakan komponen penting yang efektif untuk mengelola stres.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara spiritualitas dengan *coping stress* pada usia dewasa awal?

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dengan *coping stress* pada usia dewasa awal.

### **2. Manfaat Penelitian**

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

#### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu psikologi klinis dan juga psikologi perkembangan, serta dapat memperluas pengetahuan berpikir bagi para mahasiswa mengenai hubungan antara spiritualitas dengan *coping stress* pada usia dewasa awal.

**b. Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa spiritualitas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* sehingga spiritualitas dapat dipertimbangkan sebagai salah satu hal untuk meningkatkan *coping stress*.