BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan adalah proses berkelanjutan yang tidak berhenti hanya pada masa kanak-kanak atau remaja, menjadi dewasa juga bagian dari tahap perkembangan manusia (Desmita, 2017). Menurut psikologi, masa dewasa dibagi menjadi tiga yaitu dewasa awal, dewasa pertengahan, dan dewasa lanjut Feldman (1996). Menurut Santrock (2011), dewasa awal merupakan istilah yang merujuk pada periode peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, yang dicirikan oleh kecenderungan individu untuk mencoba berbagai hal baru dan melakukan eksplorasi terhadap berbagai kemungkinan dalam hidupnya, di mana proses transisi ini berlangsung secara bertahap dan berkesinambungan, bukan terjadi secara tiba-tiba. Pada tahap ini, banyak orang membangun impian seputar kemandirian dalam karier dan keluarga (Berk, 2012). Saat itu, individu sering merasa tegang secara emosional, mengalami kesepian, perubahan nilai, serta menyesuaikan diri dengan pola hidup baru yang berbeda dari masa remaja (Hurlock, 1980).

Perpindahan dari masa remaja ke dewasa merupakan periode paling berisiko timbulnya masalah kesehatan mental dibandingkan usia lain dalam siklus hidup manusia (Robinson, 2012). Pada masa ini, dewasa awal sering mengalami berbagai tekanan yang kompleks dan saling terkait. Salah satu masalah utama yang dialami dewasa awal adalah masa ketegangan emosional yang berkepanjangan. Ketegangan emosional ini muncul karena banyaknya tekanan

emosional dalam kehidupan sehari-hari, yang sering terlihat jelas dalam bentuk ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran yang terus-menerus mengganggu pikiran dewasa awal (Ahadiyanto, 2021). Masalah lain yang sering dialami dewasa awal meliputi kesulitan pekerjaan seperti tekanan deadline atau ketidakstabilan karier, masalah uang seperti kesulitan keuangan atau hutang, konflik dengan pasangan hidup, serta berbagai tantangan lainnya seperti keseimbangan kerja dan keluarga. Masalah-masalah ini muncul terutama karena orang dewasa awal belum siap sepenuhnya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan yang semakin berat di fase ini (Ahadiyanto, 2021). Jika seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah besar dalam hidupnya seperti kegagalan membangun karier impian atau hubungan yang kandas, hal ini sering mengganggu kesehatan emosional secara mendalam, bahkan bisa menyebabkan stres berat, depresi, atau dalam kasus ekstrem memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Hurlock, 1980).

Individu yang mengalami depresi, kecemasan, atau stres sering kali kehilangan semangat kerja dan produktivitasnya. Kondisi ini bisa berujung pada pikiran atau tindakan bunuh diri jika tidak ditangani dengan tepat. Sayangnya, data di Indonesia menunjukkan masalah kesehatan mental ini sangat umum. Survei *YouGov* tahun 2019 menemukan bahwa 27% orang Indonesia pernah punya pikiran bunuh diri (Priyambodo, 2019). Survei itu juga menyebut kelompok usia 18-24 tahun paling rentan kena gangguan ini. Data serupa dari *World Health Organization* tahun 2019 bilang angka kematian bunuh diri tertinggi ada di Eropa dan Asia Tenggara (Santika, 2023). Yang lebih mengkhawatirkan, kasus bunuh

diri paling banyak terjadi pada usia dewasa muda, yaitu 20-24 tahun, 25-29 tahun, serta 30-39 tahun. Usia dewasa awal (*emerging adults*), atau rentang usia 20 hingga 40 tahun, adalah usia yang paling rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres berdasarkan aspek perkembangan biologis dan sosial (Dariyo, 2003). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa fase ini adalah peralihan dari masa remaja yang masih bergantung pada orang tua menuju masa dewasa yang mandiri, yang dianggap penuh dengan ketidakstabilan (Kartikasari & Ariana, 2020).

Berk (2012), menyatakan bahwa kekurangan sumber daya mendukung menyebabkan banyak remaja gagal menjalani transisi menuju kedewasaan. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan menentukan keberhasilan dewasa awal dalam menghadapi tantangan (Wilda, Nazriati, & Firdaus, 2016). Sejumlah ahli psikologi berpendapat bahwa membangun kekuatan individu sangat penting untuk menghadapi kondisi kehidupan yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian di masa awal kedewasaan (Reivich & Shatte, 2002). Kekuatan psikologis ini dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk merespons secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Rendahnya kekuatan psikologis ini turut berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, di mana individu dengan resiliensi rendah cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi (Hu, Zhang, & Wang, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya resiliensi membuat individu lebih sulit mengatasi tekanan, sehingga semakin meningkatkan kerentanannya terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental (Parlikar et al., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa tekanan-tekanan yang

dialami dewasa awal, mulai dari ketegangan emosional, tuntutan karier, hingga risiko gangguan kesehatan mental, erat kaitannya dengan sejauh mana individu memiliki resiliensi untuk menghadapinya. Dengan demikian, resiliensi menjadi konstruk psikologis penting yang perlu dipahami lebih lanjut untuk membantu dewasa awal melalui masa transisi ini, mengingat pentingnya mengidentifikasi faktor-faktor pendukung perkembangan positif bagi individu yang berisiko mengalami dampak negatif di masa transisi tersebut (Burt & Paysnick, 2012).

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi adalah sifat atau kemampuan dalam diri seseorang yang membuatnya tetap kuat dan bisa maju meskipun sedang menghadapi masalah. Aspek-aspek Resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yang terdiri dari lima aspek yaitu, Kompetensi Personal, standar tinggi, dan kegigihan, Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stres, Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, Kontrol dan Pengaruh Spiritual.

Menurut Grotberg (1995),dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 50,9% mahasiswa kuliah punya tingkat resiliensi yang rendah (Azzahra, 2016). Begitu pula penelitian dari Prihantono, Sutini, dan Widianti (2018) yang menemukan 53,85% mahasiswa memiliki resiliensi rendah. Ini berarti ketangguhan diri pada orang usia dewasa awal belum mencapai tingkat yang optimal. Menurut Prasetya, T. A. P. (2024), diketahui dari hasil kategorisasi untuk resiliensi kategori rendah sebanyak 21 sampel dengan 17% persentase nya, sebanyak 89 sampel kategori sedang dengan 71% persentase nya, dan 16 sampel kategori tinggi dengan 13% persentase nya. Menurut Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023) , Hasil

data menunjukkan jika sebesar 0,93% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang rendah, sebesar 79,43% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang sedang, dan sebesar 19,62% individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa maupun dewasa awal secara umum masih didominasi oleh kategori rendah hingga sedang, sedangkan individu dengan tingkat resiliensi tinggi jumlahnya relatif sedikit. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan dewasa awal dalam bangkit dan bertahan menghadapi tekanan hidup masih belum berada pada tingkat yang optimal.

Berdasarkan wawancara terhadap 6 individu dewasa awal pada tanggal 12 Agustus 2026 menggunakan *Google meet,* menunjukkan pada aspek kemampuan individu, standar tinggi, dan ketekunan, 5 dari 6 mengaku belum bisa konsisten menjalani tujuan yang sudah ditetapkan, terutama saat menghadapi sebuah kesulitan, sehingga mereka membutuhkan waktu cukup lama untuk bisa kembali bersemangat dan beberapa sempat merasa malas untuk melanjutkan usahanya.

Pada aspek keyakinan pada insting, toleransi terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak stres, 4 dari 6 subjek belum cukup tenang saat mengambil sebuah tindakan ketika menghadapi masalah, sehingga sering kali merasa bingung harus mulai dari mana lagi, dan lebih memilih memendam perasaannya dahulu sebelum akhirnya mencari cara untuk mengatasi tekanan yang dirasakan. Pada aspek penerimaan yang positif dan hubungan yang aman, 5 dari 6 subjek merasa masih kesulitan menyikapi perubahan secara positif dan butuh waktu lama untuk

terbiasa, bahkan beberapa mengaku hubungannya dengan orang-orang di sekitar sedikit terganggu saat sedang menghadapi masalah karena mereka lebih memilih menyendiri. Pada aspek kontrol diri, 4 dari 6 subjek mengaku masih sulit mengontrol dirinya untuk tetap fokus mencapai tujuan, mudah teralihkan, dan cenderung enggan mencari dukungan dari orang lain saat sedang menghadapi masalah. Pada aspek spiritualitas, 4 dari 6 subjek mengaku keyakinannya terhadap Tuhan dan takdir belum sepenuhnya membantu mereka memaknai masalah secara positif, sehingga terkadang masih sulit untuk tetap berusaha mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 6 individu dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat resiliensi yang cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mempertahankan konsistensi tujuan saat menghadapi kesulitan, lambatnya pemulihan emosional pascastres, serta kecenderungan melakukan koping pasif seperti memendam perasaan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan belum optimalnya pemaknaan spiritual dalam menyikapi masalah.

Dengan pendekatan yang komprehensif, baik pada tingkat individu, keluarga, komunitas, maupun masyarakat, diharapkan individu dan masyarakat akan lebih mampu mengembangkan resiliensi, sehingga mampu bertahan dan beradaptasi lebih baik dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup (Putri dan Laeli, 2024). Untuk mewujudkan hal tersebut, perlu dipahami terlebih dahulu bahwa individu yang memiliki resiliensi merupakan individu yang memiliki kondisi kesehatan mental yang baik (Hendriani, 2018). Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki, individu akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu

mencapai tujuan meskipun berada dalam situasi kemunduran, mampu bersikap tenang, berpikir secara hati-hati, dan tetap fokus dalam menghadapi masalah yang dialami (Azzahra, 2017). Selain itu, individu tersebut juga mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, mengendalikan diri dengan baik, serta memiliki keyakinan terhadap Tuhan dan nasib yang dijalaninya (Azzahra, 2017). Ciri-ciri tersebut sejalan dengan pendapat bahwa individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki karakter otonomi yang besar, kemandirian, empati, hubungan baik dengan teman sebaya, serta sistem dukungan sosial dan hubungan keluarga yang baik yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lebih baik (Pakdaman, dkk., 2016). Berbagai karakter tersebut menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membentuk keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan insight pada diri individu; tanpa adanya resiliensi, aspek-aspek tersebut akan sulit berkembang (Rodhatul Jannah L. dan Budiyani K., 2024). Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi secara positif, serta cenderung gagal dalam menilai, mengatasi, dan mengembangkan dirinya untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi (Desmita, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa dampak baik dari resiliensi adalah dapat mengurangi efek negatif yang ditimbulkan oleh stres, meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru, serta mengembangkan keterampilan mengatasi (coping) berbagai kesulitan dan perubahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Keye & Pidgeon, 2013). Oleh karena itu, resiliensi pada diri seseorang, terutama bagi individu yang berada di usia dewasa awal dan mulai membangun hubungan serius, terasa sangat penting untuk dimiliki, agar individu tersebut mampu lebih

memahami dirinya sendiri dan melakukan penyesuaian (adaptasi) yang tepat, sehingga bisa menghindari dampak negatif akibat trauma dari masalah keluarga yang pernah dialami di masa lalu (Amalia & Cahyanti, 2021).

Menurut Missasi dan Izzati (2019), Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya resiliensi seseorang, faktor tersebut dibagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan luar individu, dan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi yaitu dukungan sosial. Sementara itu, faktor-faktor internal yang berpengaruh terhadap resiliensi meliputi spiritualitas, efikasi diri (*self-efficacy*), optimisme, dan *self-esteem*. Menurut Esnick, Roberto, dan Gwyther (2011), Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self-Esteem*. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanani (2019) yang mengungkapkan adanya pengaruh signifikan *self-esteem* terhadap resiliensi. Terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut, di mana peningkatan *self-esteem* diikuti oleh peningkatan resiliensi. Branden (1992) juga menegaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi berkorelasi dengan kemampuan mengatasi masalah yang lebih baik, ketangguhan dalam bangkit dari kesulitan, serta ketersediaan energi untuk membangun kehidupan yang lebih positif. Sebaliknya, *self-esteem* rendah berimplikasi pada penurunan resiliensi atau ketahanan individu dalam menghadapi tantangan hidup (Branden, 1994).

Self esteem, yang didefinisikan oleh Baron dan Byrne (2004), adalah persepsi diri seseorang terhadap dirinya sendiri, yang diukur dalam berbagai dimensi, baik positif maupun negatif. Selain itu, Menurut Coopersmith (1967),

self esteem adalah evaluasi yang dibuat oleh seseorang terhadap dirinya sendiri dan biasanya merupakan interpretasi yang diterima seseorang dari lingkungannya, seperti penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang individu terima. Ini akan menunjukkan sikap yang setuju atau tidak setuju dan menunjukkan seberapa yakin seseorang tentang kemampuan, penting, keberhasilan, dan berharganya.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* adalah penilaian subjektif seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, yang mencakup perasaan keberhargaan diri secara global dan keyakinan terhadap kompetensi diri dalam bidang spesifik. Menurut Rosenberg (1979) aspek *self-esteem* bersifat universal, yaitu berupa orientasi positif atau negatif individu terhadap diri sendiri, dan *self-esteem* negatif berarti seseorang merasa superior, arogan, sombong, menghina orang lain, atau bangga berlebihan. sebaliknya, orang dengan *self-esteem* positif justru memiliki rasa hormat pada diri sendiri dan selalu menganggap dirinya berharga, serta meskipun memiliki kekurangan, indivdu tetap dapat menerima dan mengatasi kekurangan tersebut tanpa terpuruk karena merasa tidak berharga.

Self-esteem memengaruhi kemampuan seseorang untuk hidup sehat dan produktif, serta kebahagiaan, resiliensi, dan motivasi individu. Ketika seseorang dapat mencintai dirinya sendiri, individu akan menjadi sadar akan kepentingannya dan tidak akan membiarkan orang lain merendahkannya. Kepercayaan diri dan *self-esteem* sangat penting saat seseorang menghadapi masalah. Ini akan membantu individu bertahan hidup dan mengatasi masalah yang muncul dalam hidup individu (Wikananda et al., 2021). Menurut Mu'awanah

(2014), *self-esteem* adalah kondisi psikologis dimana seseorang menilai dan menghargai dirinya sendiri. *Self-esteem* berkaitan erat dengan motivasi individu dalam melakukan tindakan. Tingkat *self-esteem* yang dimiliki seseorang memengaruhi seberapa besar dorongan individu untuk mencapai tujuan dan menghadapi tantangan. Selain itu, perkembangan *self-esteem* dipengaruhi oleh lingkungan sekitar serta tahap perkembangan individu. Minchinton (1993) menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan nilai yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan seberapa jauh seseorang menghargai dirinya sebagai pribadi. *Self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan persepsi individu terhadap dirinya, tetapi juga mencakup evaluasi terhadap kualitas dirinya sebagai manusia.

Self-esteem memengaruhi resiliensi melalui cara individu memandang dan menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tekanan. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang kuat, sehingga lebih mampu menilai masalah secara realistis, tidak mudah larut dalam perasaan tidak berdaya, dan lebih percaya diri dalam mencari solusi saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung meragukan kemampuan dirinya, sehingga lebih mudah merasa tertekan, gagal bangkit dari kegagalan, dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan (Branden, 1994).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-esteem* memengaruhi resiliensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2021) menemukan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan resiliensi memiliki pengaruh yang

signifikan. Hasil penelitian lain (Sholichah et al., 2018) juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh terhadap resiliensi . Penelitian lain (Panti et al., 2010) menemukan hubungan yang positif searah antara *self-esteem* dan resiliensi. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, "Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi pada dewasa awal?"

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara *Self-Esteem* dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal.

2. Manfaat Penelitian

   a. Manfaat Teoritis

      Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu psikologi, khususnya tentang hubungan antara *self-esteem* dengan resiliensi pada dewasa awal, serta bisa menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik yang sama.

   b. Manfaat Praktis

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi individu dewasa awal untuk lebih memahami keterkaitan antara *self-esteem* yang dimilikinya dengan kemampuannya dalam bangkit dan bertahan (resiliensi) menghadapi tekanan serta tantangan hidup pada masa transisi menuju kedewasaan (dewasa awal).