

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal menjadi periode transisi yang menuntut individu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada masa tersebut, individu tengah membangun identitas diri yang kokoh, merintis karir, dan menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks. Salah satu tantangan terbesar pada tahapan ini adalah *quarter-life crisis*, di mana individu mulai mempertanyakan siapa dirinya dan apa tujuan hidupnya. Tekanan dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, dan media sosial seringkali menjadi pemicu utama pada proses *quarter-life crisis* ini. Seperti yang ditekankan oleh Jannah et al. (2021), *quarter-life crisis* dan kesulitan sosial merupakan hal yang umum terjadi pada masa ini. *Quarter-life crisis* tidak hanya terjadi pada masa remaja saja melainkan dapat pula terjadi pada masa dewasa. Erikson menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* ialah tahapan untuk dapat membuat suatu keputusan terkait berbagai permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri (Jannah & Satwika, 2021) Selain itu, tekanan untuk mencapai kesuksesan karir juga menjadi faktor yang memperumit proses pencarian identitas pada masa dewasa awal. Keingin untuk dihargai, memiliki status sosial yang tinggi, dan penghasilan yang memadai seringkali menjadi prioritas utama. Namun, tidak semua individu mampu untuk mencapai hal tersebut. Kegagalan dalam mencapai ekspektasi sosial dapat menyebabkan rendah diri, perasaan tidak berharga, dan bahkan isolasi sosial (Sembring et al., 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat, (2020) terhadap dewasa awal di Pekanbaru bahwa individu pada usia 20-an seringkali merasa kesulitan beradaptasi dengan tuntutan dewasa awal yang ditandai dengan kebingungan identitas, frustrasi dalam hubungan dan karir, serta kecemasan akan masa depan yang tidak pasti.

Selain berdampak pada persepsi diri, *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu dewasa awal juga berdampak pada hubungan interpersonal. Pencarian jati diri yang tengah berlangsung seringkali membuat seseorang kesulitan untuk menjalin hubungan yang mendalam dan bermakna. Seperti yang ditekankan oleh

Chrisnatalia & Ramadhan, (2022) bahwa pengalaman dan hubungan romantis memiliki peran krusial dalam membentuk konsep diri yang positif. Namun, ketika proses pencarian jati diri terhambat, maka individu cenderung mengalami isolasi sosial. Hal ini sejalan dengan teori *intimacy versus isolation* yang dikemukakan oleh Erikson. Pada tahap dewasa awal, individu berupaya untuk membangun hubungan intim dengan orang lain seperti membentuk pertemanan yang sehat. Keberhasilan dalam membangun hubungan tersebut menandakan tercapainya *intimacy*. Sebaliknya, ketidakmampuan membangun hubungan yang sehat akan berujung pada *isolation* (Santrock, 2019).

Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada dewasa awal dapat diatasi dengan berbagai macam cara. *Coping* adalah cara yang dilakukan oleh individu untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya (Carver et al., 1989). Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas merupakan salah satu bentuk coping yang efektif. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan diterima, yang sangat penting bagi proses penyembuhan dan pertumbuhan individu (Mahmud, 2024). Sayangnya, tidak semua individu memilih coping yang sehat. Coping yang tidak adaptif, seperti penyalahgunaan narkoba, seringkali dipilih sebagai jalan pintas untuk mengatasi perasaan negatif. Namun, alih-alih memberikan solusi, perilaku ini justru memperburuk situasi dan merusak kualitas hidup individu (Mahmud, 2024). Terdapat tiga tipe dari *coping*, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *dysfunctional coping* (Carver, 1997). *Problem focused coping* berfokus kepada penyelesaian masalahnya secara langsung. Sedangkan *emotion focused coping* lebih menekankan pada pengaturan emosi akibat permasalahan yang muncul. *Dysfunctional coping* perilaku maladaptif yang justru memperburuk situasi seperti penyalahgunaan narkoba.

Masa dewasa awal menjadi masa peralihan yang dimulai pada awal usia dua puluhan dan berakhir pada usia dua puluhan (Santrock, 2019). Secara spesifik, tugas perkembangan yang akan dihadapi oleh individu dewasa awal ialah mandiri secara emosional dan ekonomi, mandiri memilih pasangan hidup, serta mandiri secara sosial dan karir (Dwilianto et al., 2024). Mandiri secara emosional ialah individu mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain sehingga mereka dapat bertindak secara mandiri dan bertanggung jawab atas

pilihan hidupnya. Mereka juga dapat lebih toleransi terhadap perbedaan pendapat sebagai tanda kematangan emosional. *Sense of humor* menjadi salah satu aspek penting untuk dapat membantu individu beradaptasi dan mengatasi permasalahan yang dialami oleh individu terutama pada dewasa awal. Individu dewasa awal dengan *sense of humor* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan membangun hubungan sosial yang positif, sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka (Amando & Sulistiasih, 2024). Kemandirian emosional yang ditandai dengan kemampuan membuat keputusan sendiri dan toleransi terhadap perbedaan pendapat semakin memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan *sense of humor* yang baik dan kemandirian emosional yang matang, maka individu dapat lebih fleksibel dalam beradaptasi dan mencari solusi atas permasalahan yang di hadapi. Ketergantungan emosional yang tinggi dan ketidakmampuan untuk mengatasi perbedaan atau konflik dengan cara yang adaptif dapat mendorong individu untuk menggunakan *coping strategies* yang maladaptif (Khotimah & Dewi, 2023). *Dysfunctional coping* merupakan salah satu tipe dari *coping strategies* yang maladaptif dan *sense of humor* menjadi salah satu sub-tipe dari tipe *coping strategies* tersebut. Di masa dewasa awal, individu secara bertahap mulai mandiri secara finansial yang ditandai dengan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga serta pengelolaan keuangan yang efektif (Dwilianto et al., 2024).

Tugas perkembangan dewasa awal yang kedua, yaitu mandiri memilih pasangan hidup. Menentukan pilihan hidup menjadi momen yang krusial dalam fase dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tanggung jawab untuk membangun hubungan yang bermakna (Dwilianto et al., 2024). Kehidupan pernikahan tidak dapat dihindarkan dari yang namanya permasalahan. Konflik dalam pernikahan menyangkut hal-hal seperti keuangan, pendidikan anak, hubungan pertemanan, hubungan keluarga besar, pembagian kerja dalam rumah tangga, dsb (Istiqomah et al., 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al. (2015), responden menjelaskan bahwa ia telah menentukan kriteria dalam memilih pasangan dengan melihat pengalaman orang lain dalam berumah tangga. Dalam menyelesaikan masalah, responden laki-laki lebih dominan untuk menyelesaikan masalah dengan melihat hal-hal baik dalam suatu situasi dan

mengatasi masalah dengan mencari solusinya secara langsung/aktif. Sementara itu, responden perempuan cenderung lebih menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab dari terjadinya permasalahan, mengelola emosi akibat adanya permasalahan tersebut, dan mencari makna mengapa permasalahan tersebut dapat terjadi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki lebih menggunakan *coping strategies* yang *problem focused coping* dibandingkan dengan responden perempuan yang menggunakan *coping strategies* yang *emotion focused coping*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elvika dan Tanjung (2023) yang mendapatkan hasil bahwa responden perempuan cenderung lebih menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping* karena perempuan lebih sering untuk mencurahkan isi hati, meminta bantuan kepada orang terdekat, dan menghindar sementara dari permasalahan yang terjadi.

Tugas perkembangan dewasa awal yang terakhir ialah mandiri secara sosial dan karir. Mandiri secara sosial digambarkan dengan individu yang telah diterima oleh lingkungan sekitarnya dan menunjukkan ciri-ciri seperti memiliki tanggung jawab sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan yang memadai, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, dan kesediaan untuk melaksanakan tugas-tugas yang akan diberikan (Dwilianto et al., 2024). Individu yang telah mencapai kematangan sosial umumnya mampu membuat keputusan mandiri terutama dalam perencanaan karir. Kemandirian karir diwujudkan melalui upaya gigih individu untuk mencapai tujuan profesional, terlibat dalam berbagai aktivitas sosial dan senantiasa mengembangkan diri (Dwilianto et al., 2024). Salah satu tantangan terbesar untuk dewasa awal ialah transisi dari pendidikan menuju dunia kerja. Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan keadaan yang tidak stabil dan ketidakpastian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saihu et al. (2021) terhadap mahasiswa yang sedang skripsi menjelaskan bahwa salah satu subjek di penelitiannya, yaitu SM ketika mengalami kendala terhadap skripsinya maka ia akan mem-*browsing* dan pergi ke perpustakaan untuk mencari referensi. Apabila ia mengalami kebingungan dalam mengolah data skripsinya, maka ia akan meminta bantuan kepada teman-temannya. Selain itu, SM juga menjelaskan bahwa ketika merasa pusing saat mengerjakan skripsi maka ia akan beristirahat sejenak dan setelahnya melanjutkan kembali apabila sudah dirasa

lebih tenang. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa SM memiliki kombinasi *coping strategies*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Dalam menghadapi permasalahan pada tugas perkembangan dewasa awal, resiliensi menjadi kunci untuk dapat membantuu individu dalam mengatasi permasalahan. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat berkembang di tengah permasalahan yang sedang dihadapi (Connor & Davidson, 2003). Individu yang memiliki resiliensi tinggi melihat permasalahan sebagai tantangan, bukan ancaman serta lebih mampu untuk mengelola tekanan dan memanfaatkan situasi sulit sebagai peluang untuk dapat berkembang (Ichsano et al., 2024). Namun, tidak semua individu dewasa awal memiliki tingkat resiliensi yang sama. Contoh subjek SM dalam penelitian (Saihu et al., 2021) menunjukkan tingkat resiliensi yang baik terlihat dari bagaimana individu tersebut mengkombinasikan *coping strategies* yang adaptif seperti *problem focused coping* dan *emotion focused coping* untuk mengatasi tekanan akademiknya. Hal tersebut menunjukan bahwa resiliensi mendukung keberhasilan individu dalam menghadapi permasalahan. Resiliensi juga berperan penting dalam mendukung kemandirian emosional, ekonomi, dan sosial pada masa dewasa awal. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung akan mengelola konflik, beradaptasi dengan perubahan, dan mencapai tujuan mereka dengan lebih efektif (Amalia & Cahyanti, 2021).

Resiliensi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Apabila individu memiliki resiliensi, maka mereka dapat menyelesaikan/menghadapi permasalahan yang terjadi. Dengan memiliki kemampuan resiliensi yang kuat, maka individu dapat meningkatkan kualitas hidup dengan membantu mereka untuk mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan yang dialami, bertahan ditengah tekanan serta tantangan yang dihadapi dalam kehidupan (Putri dan Laeli, 2024). Individu dengan *coping strategies* tipe *problem focused coping* akan menghadapi masalah secara langsung dan berusaha untuk mencari solusi agar menghilangkan atau mengubah sumber permasalahannya (Putra & Nuradina, 2023). Hal tersebut dapat meningkatkan resiliensi dengan membantu individu dalam mengontrol situasi dan mengurangi permasalahan. Disisi lain, individu dengan *coping strategies* tipe

emotion focused coping akan menghadapi masalah dengan berfokus pada penyelesaian dampak emosi ketika menghadapi situasi yang menekan (Elvika & Tanjung, 2023). Perpaduan antara tipe *problem focused coping* dan *emotion focused coping* memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons mereka sesuai dengan konteks dan efektivitas dalam menghadapi masalah (Valladolid, 2021). Dalam kasus SM yang menggunakan kedua *coping strategies* secara seimbang, terlihat bahwa *coping strategies* tidak hanya meningkatkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, melainkan juga memperkuat ketangguhannya dalam menghadapi tekanan akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *coping strategies* dapat menjadi mediator penting dalam mengembangkan resiliensi individu.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan untuk menggunakan *coping strategies* yang adaptif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, sehingga mereka lebih rentan untuk menggunakan strategi maladaptif dalam menyelesaikan masalah (Gati et al., 2024). Strategi ini sering kali tidak menyelesaikan masalah dan justru memperburuk keadaan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* bersifat dua arah, yaitu tingkat resiliensi dapat memengaruhi pilihan *coping strategies* individu atau *coping strategies* yang digunakan oleh individu dapat meningkatkan/mengurangi tingkat resiliensi individu.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap ketiga subjek dengan kriteria dewasa awal usia 21 – 39 tahun. Subjek pertama, yaitu GP yang merupakan seorang laki-laki dengan usia 33 tahun yang menjelaskan bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan beliau akan mencari tahu penyebab dan mencoba untuk memikirkan solusi yang paling tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. GP menjelaskan apabila memiliki permasalahan dalam suatu pekerjaan, maka beliau akan mengevaluasi kira-kira apa yang salah, meminta masukan/saran dari rekan kerja, dan mencoba strategi yang baru untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Hal tersebut dapat membuat GP merasa lebih tenang jika fokus terhadap tindakan yang bisa di kontrol olehnya karena beliau merasa memiliki kemajuan dan masalah lebih mudah untuk dapat diatasi. Jika disimpulkan GP memiliki *coping strategies* dengan tipe *problem focused coping* yang berfokus terhadap bagaimana cara untuk mencari solusi terhadap permasalahannya. Dengan penjelasan tersebut

dapat disimpulkan bahwa GP memiliki resiliensi yang tinggi karena menunjukkan kemampuan untuk tetap tenang, mampu berpikir logis, dan aktif membuat solusi untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

Subjek kedua, yaitu SS yang merupakan seorang perempuan yang berusia 25 tahun, SS menjelaskan bahwa ia merupakan individu yang ketika menghadapi masalah maka ia akan menenangkan dirinya terlebih dahulu. Hal tersebut dapat membantu SS untuk mengontrol emosi yang dirasakan sehingga tidak terlalu panik ketika menyelesaikan permasalahannya. Selain itu, SS juga sering mendengarkan musik/menonton film untuk dapat mengalihkan pikirannya dari permasalahan yang ada. Setelah lebih tenang, biasanya SS akan bisa berpikir lebih jernih dan menerima situasi yang terjadi meskipun pada saat itu belum menemukan solusi yang tepat untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Jika disimpulkan maka SS memiliki *coping strategies* dengan tipe *emotion focused coping* dengan menenangkan diri terlebih dahulu dan mengalihkan pikirannya sehingga nantinya dapat menyelesaikan masalah dengan tepat. Dengan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa SS memiliki resiliensi yang tinggi karena kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengelola emosi dan menjaga ketenangan diri di tengah permasalahan yang sedang dihadapinya.

Subjek ketiga, yaitu NF yang berjenis kelamin laki-laki dan berusia 22 tahun. NF menjelaskan bahwa ketika menghadapi suatu permasalahan ia cenderung menghindari masalah dengan cara melarikan diri seperti menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game. NF merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya dapat hilang dengan sendirinya. NF juga mengaku merasa cemas dan takut untuk menghadapi kenyataan bahwa permasalahan tersebut sedang dihadapinya. Selain itu, NF juga sering merasa bersalah setelah menghindari permasalahan dan merasa terjebak dengan siklus tersebut karena tidak tahu bagaimana untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa NF memiliki *coping strategies* dengan tipe *dysfunctional coping* karena berusaha untuk menghindari permasalahan tanpa usaha untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa NF memiliki resiliensi yang cukup rendah karena

memiliki kesadaran terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya dan perasaan bersalah setelah menghindari permasalahan.

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *coping strategies* yang digunakan oleh individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan. *Coping strategies* secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi masing-masing individu dewasa awal. Subjek GP yang menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dengan menerapkan *problem focused coping*. Ia aktif untuk mencari solusi, mengevaluasi situasi, dan meminta masukan dari orang lain. Perilaku tersebut memungkinkan untuk GP merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah secara efektif. Selain itu, subjek SS juga menunjukkan resiliensi yang tinggi dengan menggunakan *emotion focused coping*. Ia memprioritaskan untuk mengelola emosi seperti menenangkan diri dan mengalihkan pikiran sebelum akhirnya dapat menyelesaikan permasalahannya. Perilaku tersebut dapat membantu SS untuk menghadapi masalah dengan tenang dan rasional. Sebaliknya, subjek NF menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah dengan menggunakan *dysfunctional coping*. Ia cenderung menghindari masalah dan melarikan diri yang justru dapat memperburuk situasi dan membuatnya merasa cemas serta merasa bersalah.

Berdasarkan uraian sebelumnya, tuntutan untuk mencapai kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan seperti emosional, finansial, hubungan interpersonal, dan karir pada masa dewasa awal dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan resiliensi dan *coping strategies* individu. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung menggunakan *coping strategies* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan mengembangkan keterampilan baru (Rismelina, 2020). Hal ini memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan dengan lebih efektif dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Sagone dan Caroli (2014) terhadap 183 mahasiswa di Italia yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara menafsirkannya secara positif dan mencari berbagai macam solusi terhadap permasalahan tersebut. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah, cenderung akan menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara menghindarinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sonika et al., (2019) terhadap 151 mahasiswa kedokteran di All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) mendapatkan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan positif terhadap *coping strategies*. Individu yang memiliki nilai resiliensi tinggi lebih memungkinkan untuk menggunakan *coping strategies* dengan sub-tipe *positive appraisal* dan *social support seeking* agar dapat membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sani (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi dan *coping strategies* pada wanita dewasa awal. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih memilih *coping strategies* yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Meskipun terdapat banyak penelitian yang membahas tentang resiliensi dan *coping strategies*, namun sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi anak-anak, remaja, ataupun mahasiswa serta membatasi pengukuran *coping strategies* pada satu atau dua tipe saja *coping strategies* seperti *problem focused coping* atau *emotion focused coping*. Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang mana populasi dalam penelitian ini ialah dewasa awal dengan rentang usia 21 – 39 tahun, baik laki-laki maupun perempuan dan mengukur tiga tipe *coping strategies* seperti *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *dysfunctional coping*. Penelitian ini menjadi sangat signifikan mengingat masa dewasa awal merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu akan menghadapi berbagai tantangan baru yang membutuhkan kemampuan adaptasi dan mengatasi masalah yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana resiliensi dan *coping strategies* berperan dalam membantu individu dewasa awal untuk mengatasi berbagai tantangan hidup.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang menjadi focus utama dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk memberikan informasi/wawasan ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi klinis terkait dengan resiliensi dan *coping strategies* pada dewasa awal. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi peneliti selanjutnya terutama dalam konteks resiliensi dan *coping strategies*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu untuk mengembangkan keterampilan *coping strategies* yang lebih adaptif.