

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan setiap manusia berjalan melalui beberapa tahap usia, salah satu tahapan yang dilalui yaitu masa dewasa awal. Setiap individu menjalani tugasnya sesuai dengan tahap perkembangan yang dimulai dari usia anak - anak, remaja dan dewasa hingga lansia. Menurut Hurlock (Putri, 2019) usia 18 sampai dengan perkiraan mencapai 40 tahun merupakan tahap dewasa awal, dimana pada usia tersebut sudah terjadi perbedaan fisik maupun psikis yang dapat membuat kemampuan reproduksi berkurang. Hurlock (Putri, 2019) mengemukakan bahwa masa dewasa awal terdapat beberapa tugas yang secara alami akan dilaluinya, salah satunya mendapatkan kelompok sosial yang memiliki pemikiran sama sesuai dengan nilai - nilai yang dipahaminya. Menurut Putri (2019), tugas-tugas perkembangan yang dapat dijalankan menjadikan individu pada dewasa awal dapat memiliki kesejahteraan dalam kehidupan yang bahagia dan tidak memiliki permasalahan berarti.

Proses perubahan dari remaja menuju dewasa awal pasti dilalui oleh beberapa perubahan yang berkesinambungan. Terdapat beberapa ciri pada dewasa awal menurut Hurlock (Putri, 2019) yaitu masa dewasa awal merupakan masa ketergantungan dan perubahan nilai serta masa dewasa awal adalah sebagai masa yang penuh ketegangan emosional. Masa ketergantungan pada dewasa awal tersebut disebabkan oleh keinginan

individu agar dapat diterima pada hubungan sosial orang dewasa lainnya. Selain itu, pada usia dewasa awal terdapat masa ketegangan emosional yang penuh, dimana ketegangan emosional disini dapat berupa rasa takut dan kekhawatiran terhadap penyesuaian diri dalam hidupnya.

Umumnya kekhawatiran dan ketakutan tersebut dapat tergantung pada tingkat pencapaian, penyesuaian atau pengalaman terhadap masalah yang dihadapi individu ketika sukses maupun gagal dalam penyelesaian persoalan hidupnya yakni dalam mendapatkan kelompok sosial yang baik. Santrock (Mufidha, 2019) mengemukakan bahwa ada beberapa permasalahan yang dapat mempengaruhi individu terhadap penyelesaian tahap perkembangan serta mempengaruhi individu dalam kesejahteraan termasuk psikologisnya. Kesejahteraan psikologis pada individu biasa dikenal dengan istilah *psychological well-being*. Psychological well-being dipengaruhi oleh pengalaman yang beragam dan unik didalam kehidupan, hal tersebut memberikan pengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis yang terjadi secara terus menerus.

Menurut Ryff (Wicaksono & Susilawati, 2016) *psychological well-being* adalah keadaan individu atas kemampuannya dalam penerimaan diri ataupun kehidupannya pada masa lalu. *Psychological well-being* dalam individu pada usia dewasa awal sering berubah – ubah seiring berjalannya waktu dan kondisi. Hal tersebut dijelaskan bahwa masa dewasa awal disebut sebagai masa penuh persoalan dan ketegangan emosional yang tinggi. Terutama ketika individu dewasa awal ingin menyelesaikan suatu tugas atau

fungsi hidupnya sesuai potensi yang dimiliki. Ditinjau dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahama dan Izatti (2020), disebutkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor pendukung dalam memunculkan *psychological well-being* pada individu.

Kurniasari, Rusmana dan Budiman (2019) menjelaskan bahwa menurut WHO angka kesejahteraan psikologis pada mayoritas warga Indonesia berada pada kategori rendah. Data tersebut diperkuat lagi dengan adanya fakta lain seperti tingginya angka bunuh diri yang mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada masyarakat Indonesia berada pada kategori rendah. Individu yang dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik, tentu individu juga akan merasakan kepuasan dan kebahagiaan terhadap kehidupannya. Sebaliknya, jika seorang individu yang biasanya tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik maka dapat mempengaruhi tahapan tugas perkembangan yang lainnya serta akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Responden penelitian ini merupakan individu yang beraada di wilayah kota Yogyakarta. Yogyakarta merupakan kota pelajar, sehingga banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan di kota tersebut. Kondisi itu juga mengindikasikan berbagai macam dinamika oleh para pelajar dalam menghadapi tugas perkuliahan. Fakta dari harianjogja.com yang diakses pada (15 April 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa jogja cukup sering mengalami stres, hal tersebut disebabkan karena mereka tidak dapat

mengelola emosi serta kurangnya motivasi terutama dalam mengerjakan suatu tugas perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami stres tersebut mencoba berkonsultasi ke psikolog. Fakta lain juga menunjukkan bahwa kota Yogyakarta merupakan kota tertinggi kedua yang mengalami skizofrenia tertinggi setelah Bali. Hal tersebut disampaikan oleh BPS Jogja dalam Netray.id, Yogyakarta memiliki angka harapan hidup tertinggi di Indonesia dengan rata-rata perkiraan capaian usia hingga 75,04 tahun.

Namun ternyata di sisi lain, situasi kesehatan jiwa di Yogyakarta tergolong buruk dengan jumlah penderita gangguan jiwa terbanyak kedua setelah Bali. Sebanyak 10,4% rumah tangga di Yogyakarta memiliki anggota rumah tangga dengan gangguan jiwa skizofrenia/psikosis. Meski angka harapan hidup di Yogyakarta paling tinggi, ternyata Yogyakarta memiliki catatan buruk terkait gangguan kesehatan mental masyarakatnya. Berdasarkan data Pusdatin Kemenkes RI, Yogyakarta menempati urutan kedua sebagai wilayah dengan penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia setelah Bali. Dewasa awal baik Mahasiswa maupun pekerja di Jogja menjadi responden tentu tidak lepas dari pengetahuan akan *culture* lingkungan sekitar mereka yang dinamis serta mengalami beberapa fluktuasi perilaku tertentu.

Peneliti melakukan wawancara dan survei melalui polling media sosial, dimana dalam proses wawancara terdapat 4 responden yang dilakukan pada tanggal 12 April 2023. Melalui proses wawancara tersebut, individu dewasa awal menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis

merupakan pemenuhan kebutuhan diri secara psikologis. Individu menganggap bahwa dirinya mampu menerima diri dengan baik, menjalin relasi yang hangat serta berfikir positif dengan adanya arahan yang diberikan oleh sosial teman sebaya. Selain itu, mereka juga mengungkapkan bahwa dirinya merupakan generasi milenial yang dinilai menjadi usia yang paling produktif di masa kehidupannya. Usia produktif ini dinilai akan menjadi lebih efektif ketika menjalani beberapa tugas kehidupan apabila memiliki kesejahteraan psikis yang baik. Selain itu mereka menyebutkan bahwa terpenuhinya kesejahteraan psikologis yang baik akan mendapatkan kenyamanan emosional dalam menghadapi segala bentuk kehidupan. Kemudian survei melalui polling media sosial didapatkan sebanyak 105 responden pada tanggal 15 April 2023. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa faktor eksternal (Dukungan Sosial) sangat berpengaruh terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis ketimbang faktor internal.

Dewasa awal dapat dikatakan sebagai usia produktif, sesuai dengan penelitian oleh Trianto, Soetjningsih & Setiawan (2020) yang menjelaskan bahwa usia produktif dimulai dari umur 20an hingga 40 tahun, dimana individu sudah mampu mendapatkan pekerjaan sendiri. Bonus demografi diprediksi akan dialami oleh Indonesia, dimana pada usia yang produktif diprediksi lebih banyak dibandingkan dengan usia non produktif. Menurut Dimock (Trianto dkk, 2020) saat ini generasi milenial berkisar antara 24 hingga 39 tahun, yang mengharuskan generasi milenial di Indonesia menjadi produktif. Artinya mayoritas penduduk di Indonesia ini akan

ditempati oleh generasi milenial. Berdasarkan hal tersebut maka generasi milenial pada dewasa awal ini akan melewati beberapa hambatan dalam menyelesaikan urusan dalam hidupnya terutama secara psikologis.

Kondisi tersebut dapat meliputi pengembangan diri, adanya keyakinan tentang makna hidup, tujuan dan hubungan sosial yang berkualitas serta kemampuan dalam mengelola hidup di suatu lingkungan. Selaras dengan pernyataan tersebut, Izzary (Kurniasari dkk, 2019) mengatakan bahwa sesuai dengan karakteristiknya, dewasa awal merupakan masa atau usia yang bermasalah. Diener (Harimukthi & Dewi, 2014) menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada individu dinilai cukup penting, hal itu disebabkan karena *Psychological well-being* akan mempengaruhi peningkatan dalam hidup diantaranya seperti kesehatan, umur yang panjang, bertambahnya usia rata-rata kehidupan dan dapat menginterpretasikan kualitas serta fungsi hidup pada individu.

Menurut Ryff (Yuliasari, Wahyuningsih & Sulistyarini, 2018) karakteristik individu yang mendapatkan kesejahteraan psikologis adalah kemampuannya dalam bertanggung jawab terhadap suatu pilihan yang didasari adanya tujuan dan penerimaan diri. Ketika individu ingin memiliki penerimaan diri, maka tidak akan terlepas dari lingkungan eksterneal ataupun dukungan sosial salah satunya melalui teman sebaya. Dukungan sosial sendiri adalah dukungan terhadap sebuah kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan oleh orang lain maupun kelompok.

Faktor yang berpengaruh dalam terbentuknya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri merupakan suatu dukungan yang mengarah terhadap kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dari individu lain maupun kelompok. Sedangkan dukungan sosial menurut Johnson dan Johnson (Sahrah & Yuniasanti, 2018) merupakan rotasi dari beberapa sumber yang bermaksud untuk meningkatkan kesejahteraan individu, dimana hal tersebut didukung dengan adanya individu lain yang mampu dipercaya dan dirasa mampu untuk memberi bantuan berupa dorongan, rasa menerima serta perhatian ketika mengalami masalah dalam hidupnya.

Dukungan sosial bisa berasal dari beberapa sumber, salah satunya melalui teman sebaya. Sarafino dan Smith (Surasa & Murtiningsih, 2021) berpendapat bahwa dengan terdapatnya dukungan sosial, individu dapat memahami yaitu akan merasa dicintai serta dikasihi oleh orang lain yang dapat memberi bantuan kapanpun ketika individu tersebut membutuhkan. Sesuai dengan teori diatas, maka dalam dukungan sosial terdapat faktor yang berpengaruh yaitu dukungan sosial teman sebaya. Menurut Oktariani (2018) dukungan sosial dari teman sebaya adalah sebuah dukungan oleh orang lain (teman sebayanya) yang dapat memberikan individu kenyamanan berupa fisik maupun psikologis yang akan membuat individu merasakan cinta, perhatian serta penghargaan dalam suatu kelompok sosial. Dimana

pada tiap individu teman sebayanya ini sama – sama memiliki tingkat kedewasaan dan kematangan yang sama.

Dukungan sosial teman sebaya dapat diperoleh melalui teman dekat yang memberi rasa empati, kasih sayang serta perhatian (Sasmita & Rustika, 2015). Adanya dukungan sosial dari teman sebaya, individu dapat menemukan motivasi yang lebih baik dalam menjalankan tugasnya dan menyelesaikan persoalan hidup serta memiliki kesejahteraan secara psikologis yang baik. Masa pada dewasa awal merupakan masa ketegangan emosional tinggi secara penuh dan memerlukan perubahan nilai dalam menentukan arah hidup yang lebih jelas. Penelitian yang dilakukan oleh Dinova (2016) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dapat mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis. Adanya dukungan sosial membuat individu tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sesuai kondisi penelitian tersebut, maka mengindikasikan bahwa diperlukannya dukungan sosial dari teman sebaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dengan adanya dukungan sosial maka individu dapat merasakan kenyamanan berupa fisik maupun psikologis, sehingga individu yang berasal melalui teman sebaya akan mampu memenuhi salah satu pemenuhan psikologisnya secara positif. Pemenuhan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dalam hal menentukan tujuan hidup, penerimaan diri dan hubungan sosial yang baik terutama pada dewasa awal. Teman sebaya salah satu faktor yang

membentuk kasih sayang dalam sebuah interaksi individu Berdasarkan uraian pernyataan diatas, peneliti tertarik untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai hubungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada dewasa awal.

1.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbang pengetahuan ataupun ilmu baru mengenai dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. Kemudian, diharapkan penelitian ini juga dapat mengembangkan penelitian yang serupa khususnya pada bidang psikologi klinis, perkembangan dan sosial.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberi *insight* tersendiri bagi para individu pada masa dewasa awal.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar atau landasan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada usia dewasa awal.

3. Penelitian ini diharapkan menambah ilmu atau wawasan terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being*

1.4 Keaslian Penelitian

1. Penelitian ini memiliki keaslian yang merujuk pada beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang membahas tentang *psychological well-being* dan dukungan sosial teman sebaya sudah banyak diteliti sebelumnya, namun sejauh peneliti mencari referensi, masih sedikit penelitian yang membahas dan belum terdapat judul yang menyamai penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang sudah dilakukan antara lain, Wikanestri dan Prabowo (2015), yang berjudul "*Psychological Well-Being Pada Pelaku Wirausaha*". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui representasi mengenai kesejahteraan psikologis pada wirausahawan. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 142 wirausahawan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif (*purposive sampling*), dan didapatkan hasil secara umum bahwa *psychological well-being* wirausaha tergolong tinggi, dimensi dengan kategori tinggi adalah *purpose in life*, namun dimensi personal growth berada pada kategori rendah dan *psychological well-being* pada wirausahawan baru tergolong dalam kategori yang rendah begitu pula dengan wirausahawan yang berpendapatan rendah. Alat ukur yang

digunakan dalam penelitian tersebut melalui kuesioner atau skala *Psychological Well-Being*.

2. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Maurizka dan Maryatmi (2019), dengan judul “hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja pengguna hijab di organisasi remaja masjid al – amin jakarta selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *psychological wellbeing* pada wanita pengguna hijab. Subjek penelitian yang digunakan adalah 70 remaja yang berhijab. Penelitian ini menggunakan metode sampling jenuh (sensus) dan *Bivariate Correlation* untuk menguji hipotesis, dan didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan ke arah positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada remaja hijab. Teori yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teori *psychological well-being* dari Ryff. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut melalui *Bivariate Correlation*.
3. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Mufidha (2019) dengan judul dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja. Subjek pada penelitian ini dilakukan di SMP IT Masjid Syuhada dan mendapatkan 163. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik acak sederhana. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat pengaruh positif dukungan sosial teman sebaya terhadap *psychological well-being* pada remaja. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Pradana dan Kustanti (2017), yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autisme”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak autis dengan dukungan sosial yang diberikan oleh suami. Partisipan dalam penelitian ini yaitu ibu dari siswa SLB penyandang autis di kota Semarang, Magelang serta kota Salatiga. Penelitian ini menyertakan sampel sebanyak 60 orang. Jenis metode pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif (*cluster random sampling*), dan didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis suami secara signifikan berkorelasi dengan dukungan sosialnya. Alat untuk mengukur dalam penelitian tersebut melalui kuesioner atau skala *Psychological Well-Being*.
5. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Hanapi dan Agung (2018), yang berjudul “*Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa*”. Penelitian tersebut bertujuan mempelajari lebih lanjut terkait korelasi antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan efikasi diri. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebanyak 122 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini

merupakan deskriptif kuantitatif (*non random sampling*), dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara signifikan berkorelasi dengan dukungan sosial teman sebaya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut melalui skala *self efficacy* dan skala dukungan sosial teman sebaya.

Berdasarkan penelitian – penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti sebelumnya, maka dari itu terdapat perbedaan, antara lain:

a. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya kebanyakan hanya memanfaatkan satu variabel seperti pada penelitian Wikanestri dan Prabowo (2015) yang menggunakan satu variabel yaitu *psychological well-being*. Sedangkan penelitian ini memanfaatkan dua variabel yakni X (Dukungan Sosial Teman Sebaya) serta variabel Y (*Psychological Well Being*).

b. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori yang serupa pada beberapa penelitian sebelumnya yaitu Ryff (1989) untuk *psychological well-being*, sedangkan dukungan sosial teman sebaya menggunakan teori dari Sarafino dan Smith (2017).

c. Keaslian Alat Ukur

Penelitian sebelumnya memanfaatkan alat ukur berupa skala maupun kuesioner yang sama. Namun, penelitian ini memanfaatkan

skala dukungan sosial teman sebaya sesuai teori Sarafino dan Smith yang telah diukur oleh Indarti (2020). Sedangkan skala yang digunakan pada *psychological well-being* yang merupakan hasil adaptasi oleh Pertiwi (2016) sesuai dengan teori dari Ryff.

d. Keaslian Subjek Penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini merupakan masa dewasa awal. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda-beda seperti penelitian oleh Suaida (2015) yaitu menggunakan dewasa awal (wanita bercerai) Kemudian Maurizka dan Maryatmi (2019) menggunakan subjek remaja.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka penelitian ini dapat dikatakan penelitian baru dan inovatif serta peneliti berharap penelitian ini mampu bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.