

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Emerging adulthood merupakan masa perubahan dan transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang berfokus pada eksperimen dan eksplorasi, masa ini berada pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2014). Individu yang berada di periode *emerging adulthood* yang notabene mulai beranjak ke masa dewasa akan mulai mengalami kematangan dalam segi fisik maupun psikis.

Seseorang yang sudah beranjak dewasa masuk ke masa pengaturan dimana individu akan diberikan tanggung jawab dengan porsi yang lebih banyak ketimbang masa sebelumnya (Hurlock, 1991) dimana tanggung jawab tersebut dapat diberikan oleh banyak pihak seperti keluarga, dosen, lingkungan terdekat, dan lain-lain. Pada usia ini individu juga mulai mendalami spiritualitas dan juga mulai ikut serta di dalam kegiatan yang berhubungan dengan spiritualitas dan kerohanian, contohnya individu yang beragama Kristen akan ikut serta dalam kegiatan kerohanian dengan cara pergi ke gereja dan aktif dalam kegiatan gereja. Namun, individu yang berada pada tahap *emerging adulthood* tidak hanya berfokus pada kegiatan gereja saja, tetapi juga pada kegiatan lain yang menjadi tanggung jawabnya, seperti bekerja, berkuliah, dan lain-lain.

Masa perkuliahan adalah masa yang sulit bagi sebagian individu terutama dalam hal membagi waktu, mengerjakan tugas, dan lain masalah-masalah seputar perkuliahan lainnya. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Karimah dan Musslifah (2023), 4 dari 7 mahasiswa yang mereka wawancarai menemukan hambatan pada masa perkuliahan mereka, bahkan terdapat mahasiswa yang membutuhkan bantuan profesional untuk mengatasi kecemasannya. Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya memiliki rasa takut berlebih dan merasa khawatir jika ia tidak dapat

menyelesaikan masa studinya dikarenakan ia harus berbagi waktu antara kuliah dan pekerjaan *part time*. Informan tersebut juga memiliki masalah pada kesehatan mentalnya, yakni kecemasan yang cukup mengganggu dirinya dalam mengerjakan tugas perkuliahannya. Informan lainnya yang merupakan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi SEP OMK (Orang Muda Katolik), informan mengaku bahwa semakin bertambahnya semester, nilainya semakin menurun yang membuat dirinya takut dan khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsinya dikarenakan ia lebih sering beraktifitas di luar rumah dan emosinya yang cukup tidak stabil membuat ia sering menyalahkan dirinya sendiri.

Menurut Diener (2000) *subjective well-being* merupakan sebuah evaluasi yang dilakukan oleh individu mengenai hidupnya sendiri yang didasarkan oleh aspek afektif dan aspek kognitif. *Subjective well-being* sendiri mewakili individu dalam penilaian akan dirinya sendiri dimana penilaian-penilaian tersebut didasarkan oleh respon kognitif dan afektif, respon-respon yang dikeluarkan oleh individu dapat mengungkapkan tinggi atau rendahnya *subjective well-being* individu tersebut, individu dapat dikatakan memiliki level *subjective well-being* yang tinggi apabila individu merasa puas terhadap hidupnya, bahagia, dan juga memiliki dukungan dari lingkungan terdekatnya (Pavot dan Diener, 2004). Rendahnya *subjective well-being* seorang individu akan berdampak pada banyak aspek dalam kehidupan sehari-harinya seperti memiliki kecenderungan untuk tidak bahagia, mudah cemas dan penuh amarah dikarenakan pikiran dan perasaannya dikuasai oleh emosi negatif, dan bahkan memiliki resiko mengalami depresi (Diener, Oishi, Lucas, 2015). Aspek kognitif singkatnya merupakan kepuasan individu terhadap kehidupan yang ia jalani, sedangkan aspek afektif sendiri dapat didefinisikan sebagai perasaan-perasaan yang dirasakan oleh individu, baik perasaan menyenangkan maupun perasaan yang tidak menyenangkan. Individu yang selalu memandang dirinya rendah, selalu merasa hal-hal yang terjadi di hidupnya tidaklah menyenangkan akan menghasilkan emosi-emosi negatif dan akan melahirkan rasa cemas, stress, depresi, dan kemarahan (Myers, 2014).

Setiap individu dapat merasakan emosi negatif dalam hidupnya, sebuah perasaan yang dapat membuat individu merasa tidak puas akan kehidupannya, emosi-emosi negatif yang sering dirasakan individu meliputi rasa cemas, stress, depresi, dan lain sebagainya. Stres sendiri merupakan peristiwa fisik maupun psikis yang dapat menjadi ancaman terhadap gangguan baik secara fisik maupun psikologis (Nursalim, 2013) yang dapat dialami oleh semua manusia tanpa memandang jenjang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin dan dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari serta sulit dihindari. Salah satu lembaga riset kesehatan di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengeluarkan hasil 9,8% (37.728 jiwa) remaja di atas usia 15 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan.

Untuk mendukung pernyataan di atas, peneliti melakukan *preliminary research* pada 22 responden yang aktif dalam organisasi gereja yang masuk dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Pada hasil *preliminary research*, ditemukan bahwa sebanyak tujuh dari 22 responden (31,8%) yang telah mengisi *preliminary research* mengatakan bahwa dirinya mengalami kelelahan secara fisik, yang mengacu pada aspek kognitif dari *subjective well-being* (SWB) dikarenakan aktivitas berlebihan dalam kegiatannya sebagai mahasiswa dan dalam kegiatan organisasi gereja yang dijalani.

“lelah karena terkadang waktu yg seharusnya bisa buat istirahat jadi buat desain gereja”

(Responden J, 20 tahun, Organisasi Kristen)

“lelah fisik karena kegiatan gereja biasanya dimulai malam hari, setelah kegiatan perkuliahan”

(Responden E, 21 tahun, Organisasi Kristen)

“Lelah secara mental, karena pelayanan dalam gereja itu sendiri haruslah menekankan ttg kasih (secara egosentris) dan kita harus dilatih sabar untuk menghadapi hal tsb.”

(Responden Y, 21 tahun, Organisasi Katolik)

Sedangkan sebanyak lima dari total 22 responden (22,7%) yang telah mengisi *preliminary* mengalami kendala dalam hubungan relasinya yang mengacu pada aspek kognitif; yakni kurang puas dengan relasi dengan orang di sekitarnya.

“lelah fisik karena kegiatan gereja biasanya dimulai malam hari, setelah kegiatan perkuliahan”

(Responden E, 21 tahun, Organisasi Kristen)

“Lelah secara mental, karena pelayanan dalam gereja itu sendiri haruslah menekankan ttg kasih (secara egosentris) dan kita harus dilatih sabar untuk menghadapi hal tsb.”

(Responden Y, 21 tahun, Organisasi Katolik)

Sedangkan sebanyak lima dari total 22 responden (22,7%) yang telah mengisi *preliminary* mengalami kendala dalam hubungan relasinya yang mengacu pada aspek kognitif; yakni kurang puas dengan relasi dengan orang di sekitarnya.

1.2 Batasan Masalah

Ruang lingkup pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Variabel pada penelitian ini adalah *subjective well being* pada kepuasan hidup.
- b. Penelitian dibatasi pada individu *emerging adulthood* dan merupakan mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi gereja.
- c. Penelitian ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif.

1.3 Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada *emerging adulthood* yang aktif dalam kegiatan organisasi gereja berdasarkan pendekatan kuantitatif deskriptif.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada *emerging adulthood* yang aktif dalam kegiatan organisasi gereja berdasarkan pendekatan kuantitatif deskriptif.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam bidang psikologi positif, khususnya pembahasan tentang variabel *subjective well-being* pada *emerging adulthood*.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa
Individu diharapkan dapat mengaplikasikan agar dapat meminimalisir kecenderungan penurunan *subjective well-being* pada *emerging adulthood* yang aktif dalam organisasi gereja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai *subjective well-being* pada *emerging adulthood* yang aktif dalam organisasi gereja.
- c. Bagi gereja
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai SWB yang dimiliki anggota organisasi gereja agar dapat menjadi bahan evaluasi.