

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal adalah masa transisi yang pasti dihadapi oleh setiap individu yang telah memasuki awal usia 20 hingga nanti mereka berusia 40 tahun, dimana masa dewasa awal diartikan juga sebagai periode dari penyesuaian diri pada pola kehidupan dan harapan sosial yang baru (Putri, 2018). Pada masa ini pula, Santrock (dalam Anatasya & Susilarini, 2021) mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang juga menyisihkan sedikit waktu untuk hal lainnya, baik itu untuk bereksperimen maupun mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang individu inginkan, hidup melajang atau hidup bersama, serta pandangan pada kehidupan pernikahan.

Berdasarkan data statistika dari Badan Pusat Statistika (2022) dikatakan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 65,82 juta jiwa, dengan persentase pemuda laki laki adalah 51,16% lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang menunjukkan jumlah persentase 48,84%, dan jika ditinjau dari status pernikahan, sekitar 64,56% pemuda belum menikah, sementara yang berstatus sudah menikah sebesar 34,33% dan sisanya adalah mereka yang berstatus cerai hidup/mati, sehingga dalam hal ini menunjukkan bahwa adanya pergeseran usia pernikahan pada dewasa awal (BPS, 2022).

Hal lainnya yang terjadi saat mengeksplorasi tersebut pula, individu akan dihadapkan pada banyaknya perubahan-perubahan yang memberikan dampak pada perasaan yang kurang nyaman dalam diri individu sehingga menimbulkan ketidakstabilan emosi akibat dari adanya perbedaan respon antar individu (Nugsria dkk, 2023). Fenomena ini biasanya disebut dengan *quarter life crisis*, dimana hal ini wajar terjadi pada individu yang tengah mengalami masa peralihan dari masa remaja menuju kedewasaannya, sehingga jika tidak disikapi dengan baik maka akan memberikan dampak buruk bagi yang mengalaminya (Robbinson et al, dalam Nugsria dkk, 2023).

Hal tersebut juga selaras dengan hasil data survey yang diperoleh GenSindo di tahun 2020 yang menunjukkan hasil bahwa ketika individu memasuki masa dewasa awal, mereka mulai mengeluhkan permasalahan seperti karir, pasangan hidup, kecemasan mengenai persaingan di era globalisasi, serta mengenai kesehatan mereka (GenSindo, 2020). Sehingga dalam hal ini penting bagi individu untuk memiliki dukungan sosial sebagai bagian dari upaya dalam menghadapi situasi pada masa dewasa awal (Arini, 2021).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 14 orang yang sudah memasuki usia dewasa awal di Kabupaten Bekasi terkait dukungan sosial melalui *google form* pada November 2022 diperoleh informasi terkait adaptasi dan kemampuan individu dalam menghadapi perubahan tugas di masa dewasa, dimana individu yang tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi di dewasa awal menimbulkan

perasaan enggan dan menghindar dari lingkungan sosialnya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya dari Rizkyah (2019) bahwa kurangnya tingkat kepedulian sosial dari orang disekitarnya dapat mempengaruhi karakter seseorang untuk mendapatkan nilai-nilai sosialnya.

Dimana dukungan sosial merupakan serangkaian perilaku yang dilakukan oleh individu dalam mempertahankan kualitas hidup mereka, mengelola stress, serta upaya mereka dalam memandang setiap permasalahan yang tengah dihadapi sebagai sebuah tantangan yang dapat mereka selesaikan sendiri, mengingat bahwa manusia merupakan makhluk sosial sehingga dengan demikian memiliki dukungan sosial dapat membantu individu untuk mempertahankan hidup mereka (Anggraeni & Hijrianti, 2023).

Sebagaimana Sarason (dalam Sa'idah & Laksmiwati, 2017) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu aspek yang mengacu pada kenyamanan fisik maupun psikologis yang individu dapatkan dari lingkungan hidup individu tersebut, baik dukungan sosial yang diberikan secara sadar maupun yang tidak individu tersebut sadar. Selanjutnya, beberapa aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2012) meliputi (1) adanya dukungan emosional dengan adanya pemberian perhatian dan penghargaan yang membuat individu merasa nyaman dan dicintai, (2) memberikan pinjaman uang atau bantuan yang merupakan dukungan nyata, (3) pemberian informasi, nasihat, ataupun umpan balik, dan (4) menghabiskan waktu bersama orang lain.

Adapun manfaat dari dukungan sosial menurut Johnson dan Johnson (dalam Heriyani dkk, 2022) ialah 1) dapat meningkatkan produktifitas jika dihubungkan dengan pekerjaan, 2) meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, 3) memperjelas identitas diri, dan 4) menambah harga diri serta mengurangi stress, serta 5) meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress dan tekanan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Susanti dan Maryam (2022) dukungan sosial yang diterima individu mampu mengoptimalkan diri mereka dengan baik, baik itu dalam hal memotivasi diri mereka sendiri serta memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan interpersonal mereka.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian oleh Prayacita dan Maryam (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang individu dapatkan membantu mereka untuk semangat dalam melakukan semua kegiatan mereka. Lalu berdasarkan hasil penelitian Sulistiowati dkk (2018) menunjukan dengan adanya dukungan sosial yang individu terima mampu untuk mereka gunakan sebagai *coping* sehingga tercapainya kesehatan jiwa secara psikis, emosi, dan sosialnya.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai dukungan sosial lebih lanjut dengan judul “Gambaran Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal di Kabupaten Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Dukungan Sosial Pada Dewasa Awal di Kabupaten Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan keilmuan, terkhususnya dalam bidang psikologi sosial serta memperkaya referensi mengenai dukungan sosial pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan dukungan sosial pada dewasa awal. Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peningkatan dan penguatan mengenai dukungan sosial terkhususnya pada dewasa awal.