

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Generasi merupakan sekelompok orang yang memiliki kesamaan tahun lahir dan mengalami peristiwa-peristiwa yang serupa dalam kurun waktu yang sama. Setiap generasi memiliki tantangan yang berbeda. Berdasarkan sensus Badan Pusat Statistik (2020), saat ini Indonesia didominasi Generasi Z dengan total 27,94% atau sekitar 74,93 juta jiwa, diikuti Generasi X di angka sekitar 58,65 juta jiwa atau 21,88%. Generasi Z adalah orang yang lahir di rentang tahun 1995 hingga 2010 (Francis & Hoefel, 2018), yang berarti Generasi Z saat ini berusia 14 sampai 29 tahun dan sedang berada di bangku sekolah, kuliah, dan dunia kerja.

Effendy (dalam Kompas, 2024) menyampaikan bahwa Generasi X dan Generasi Z di masa sekarang merupakan calon-calon pemimpin bangsa di era Indonesia Emas 2045. Indonesia digadang-gadang mendapat bonus demografi dimana 70% jumlah penduduk Indonesia berada di usia produktif (15-64 tahun), sedangkan 30% sisanya berusia di bawah 14 tahun dan di atas 65 tahun. Indonesia akan genap berusia 100 tahun pada tahun 2045. Pada tahun tersebut Indonesia ditargetkan sudah menjadi negara maju dan sejajar dengan negara-negara maju lain di dunia. Hal ini merupakan salah satu alasan adanya gagasan Generasi Emas 2045 atau menuju generasi emas 2045 karena 100 tahun identik dengan istilah usia emas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa harapan bangsa Indonesia terletak pada generasi muda zaman sekarang. Apabila ingin melihat masa depan suatu negara, maka lihat generasi mudanya (Kasali, 2017). Oleh sebab itu, mental generasi muda harus dibentuk. Generasi muda perlu untuk memiliki karakter tangguh, berdaya saing tinggi, dan tahan banting agar tidak mudah stres dan depresi seperti fenomena yang terjadi pada generasi muda saat ini yang mana mereka memiliki mental layaknya strawberry yang rapuh. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Kasali (2017) bahwa orang yang pintar harus mempunyai ketangguhan dan *self-discipline*.

Namun kenyataannya, Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Dilansir dari laman Brain Academy (2024), beberapa ciri-ciri Generasi Z yaitu melek teknologi, kreatif, peduli terhadap sesama, menerima pendapat, dan gemar berekspresi, sedangkan kelemahan dari generasi ini yaitu mudah FOMO (*Fear of Missing Out*), kecemasan dan tingkat stres yang tinggi, mudah mengeluh serta *self proclaimed*. Berdasarkan karakteristik Generasi Z tersebut, banyak ahli menyebutkan Generasi Z sebagai Generasi Strawberry.

Istilah Generasi Strawberry awalnya muncul di Taiwan. Pemilihan buah strawberry untuk penyebutan generasi ini dikarenakan keindahan semu buah tersebut. Meskipun terlihat indah dan eksotis dari luar, strawberry akan mudah sekali hancur apabila ditekan. Kasali (2017), menyatakan bahwa Generasi Strawberry merupakan orang-orang yang mudah sakit hati, kecewa, galau, depresi, dan banyak berhalusinasi. Sebagian besar dari generasi ini menggunakan sosial media dengan cara membuat status untuk mengungkapkan kegalauannya.

Sementara itu di sisi lain, Generasi Strawberry merupakan generasi yang kreatif dan luwes. Dalam benak generasi ini tersimpan banyak sekali gagasan. Generasi ini juga kritis, terbuka, dan lebih berani tampil di depan umum dibandingkan generasi di atasnya.

Dikutip dari laman CNBC Indonesia (2024), Generasi Z menjadi kelompok pekerja yang paling rentan depresi di tempat kerja. Tekanan yang didapat di kantor mudah membuat generasi ini mudah putus asa. Walaupun dengan jam kerja lebih sedikit, tingkat depresi Generasi Z lebih tinggi daripada generasi lainnya. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia sebesar 1,4%. Sementara itu, jika ditinjau dari kelompok usia, prevalensi depresi Generasi Z berusia 15-24 tahun adalah yang paling banyak yakni 2%. Sejalan dengan hal tersebut, survei yang dilakukan oleh The Deloitte Global (2024) mengungkapkan persentase stres yang tinggi pada Generasi Z yaitu sebesar 40% diantaranya merasa stres sepanjang waktu.

Data di atas menunjukkan bahwa generasi Z nampak rapuh dan tidak memiliki ketangguhan. Hal ini didukung hasil survei yang dilakukan peneliti pada 42 mahasiswa dengan sepuluh pernyataan yang mewakili *hardiness*, ditemukan hasil sebanyak 35 orang atau 83,3% teridentifikasi rendah pada aitem yang mewakili aspek *challenge*, sebanyak 25 orang atau 59,5% teridentifikasi rendah pada aitem yang mewakili aspek *commitment*, dan sebanyak 23 orang atau 54,8% teridentifikasi rendah pada aitem yang mewakili aspek *control*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa sebesar 43% dari 42 mahasiswa memiliki *hardiness* yang rendah.

Ketangguhan dalam istilah psikologi disebut dengan *hardiness*. *Hardiness* adalah sekumpulan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan atau sumber perlawanan saat seseorang dihadapkan pada keadaan stres (Kobasa, dkk, 1982). *Hardiness* muncul dalam suatu pola sikap (*hardy attitudes*) dan strategi (*hardy strategies*) yang secara bersamaan mengubah situasi menekan (*stressful*) menjadi kesempatan untuk berkembang (Maddi, 2006). Studi dari Kobasa (dalam Bissonnette, 1998) menemukan bahwa orang yang mengalami stres tinggi dan tetap sehat memiliki struktur kepribadian yang berbeda dengan orang yang mengalami stres tinggi dan jatuh sakit. *Hardiness* terdiri dari tiga komponen sikap pembentuk yaitu *challenge* (tantangan), *commitment* (komitmen), dan *control* (kontrol) (Kobasa, dkk, 1982). Tidak peduli seberapa buruk keadaan, tantangan membantu individu untuk menyadari bahwa hidup secara alami penuh tekanan, komitmen membantu untuk tetap terlibat dengan apapun yang terjadi, dan kontrol membantu individu untuk berusaha mengubahnya menjadi keuntungan (Maddi, 2013). Ketiga sikap ini membantu individu untuk menggunakan strategi koping *problem-solving*, interaksi yang mendukung secara sosial, dan *self-care* yang bermanfaat. Sikap dan strategi *hardiness* secara bersamaan membuat seseorang resilien di bawah tekanan.

Kasali (2017) mengemukakan beberapa penyebab terbentuknya mental yang rapuh dan tidak memiliki *hardiness* pada generasi muda yaitu: (1) generasi muda memiliki orang tua yang pada umumnya lebih sejahtera dari segi ekonomi daripada generasi sebelumnya. Faktor ekonomi ini membuat anak menjadi cenderung dimanja sedari kecil dan tidak dibiarkan untuk mengeksplorasi kemampuan dirinya dengan lebih bebas, sehingga generasi ini menjadi kesusahaan untuk dapat



beradaptasi saat tiba waktunya bersinggungan dengan dunia orang dewasa yang menyakitkan bagi mereka yang dibesarkan dalam kemudahan dan dunia yang protektif, (2) faktor pendidikan yang lebih mengutamakan nilai atau gelar dibandingkan kemampuan yang didapatkan. Nilai seakan merupakan hal paling penting dan satu-satunya yang menjadi patokan keberhasilan anak dalam hidup, (3) kemudahan akses teknologi, salah satunya dalam konteks kesehatan mental. Kemudahan akses teknologi ini membuat anak zaman sekarang mudah melakukan *self-diagnosis* berdasarkan apa yang mereka dapatkan dari internet tanpa didampingi oleh ahlinya.

*Hardiness* adalah *trait* atau sifat yang dipelajari (Maddi, 2006), bukan diturunkan secara genetik. Bissonnette (1998) berpendapat bahwa terbentuknya karakter ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan pengalaman, harga diri dan efikasi diri yang tinggi, pola asuh orang tua dan makna dalam hidup. Orang tua yang lebih sejahtera dan cenderung memanjakan anak menjadi penyebab seseorang mempunyai mental *strawberry* dan salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya *hardiness* adalah pola asuh orang tua. Oleh karena itu, hal ini menjadi menarik untuk dikaji lebih dalam.

Secara umum, lingkungan sangat berperan dalam pembentukan karakteristik mental seseorang. Bronfenbrenner (1986) merumuskan teori ekologi yang berpandangan bahwa lingkungan memengaruhi perkembangan kepribadian manusia. Seseorang dilihat sebagai bagian dari suatu sistem. Dalam teori ini, ciri-ciri fisik dan mental pada diri seseorang adalah hasil dari interaksi timbal balik individu dengan tiga sistem lingkungan yaitu mikrosistem (keluarga, teman sebaya,

sekolah, dan lingkungan tempat tinggal), ekosistem (tempat kerja orang tua, kenalan saudara baik adik, kakak, ataupun saudara lainnya, dan peraturan dari pihak sekolah), dan makrosistem (ideologi negara, pemerintah, agama, tradisi, hukum, budaya, adat istiadat, dll). Perkembangan manusia berawal dari lingkungan yang kecil kemudian berkembang di lingkungan yang lebih besar dan luas cakupannya.

Lingkungan terkecil manusia adalah keluarga. Keluarga berfungsi sebagai subsistem yang paling penting untuk anak karena orang tua berperan sebagai pendidik utama (Dharma, 2022). Manusia yang berkualitas lahir dari keluarga yang berkualitas. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hasanah dan Martiastuti (2020), keluarga adalah tempat mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan manusia. Sumber daya yang ada dalam sebuah keluarga dapat dimaksimalkan untuk mengasah pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang nantinya dibutuhkan untuk menjalani kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan. Dalam sebuah keluarga terdapat relasi antara anak dan orang tua yang disebut dengan pola asuh orang tua. Menurut Baumrind (1967), pola asuh adalah cara orang tua dalam mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak untuk menjalankan tugas-tugas sesuai perkembangannya dalam mencapai proses pendewasaan. Baumrind (1967) membagi pola asuh menjadi tiga bentuk, yaitu pola asuh otoriter, pola asuh otoritatif atau demokratis, dan pola asuh permisif. Orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter cenderung membatasi, menghukum, dan mendesak anak untuk mengikuti arahan orang tua. Orang tua yang menerapkan pola asuh otoritatif atau demokratis mendorong anak untuk mandiri dengan masih menetapkan batas dan kendali dalam

perilaku anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh permisif sangat terlibat dengan anak tetapi hanya sedikit menuntut dan mengendalikan anak.

Ratnaningtyas (2013) dalam studinya menemukan bahwa berkembangnya kepribadian *hardiness* dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dan pengalaman yang menyebabkan stres. Subjek-subjeknya yang mengalami pengalaman berat saat masih kecil dan mendapatkan pola asuh otoritatif dari orang tua mereka memiliki kepribadian *hardiness*. Pengasuhan ini ditandai dengan kehangatan dan kontrol yang sama tinggi dengan penekanan pada komunikasi dua arah. Orang tua tidak hanya meminta anak untuk taat aturan tetapi juga menjelaskan mengapa aturan tersebut diberlakukan dan anak dibiarkan untuk mengekspresikan pendapat mereka serta bertanggung jawab terhadap perilaku mereka sendiri. Dalam pola asuh otoritatif, anak diajarkan untuk mandiri dengan masih mendapatkan batasan dan kendali dalam perilakunya sehingga membentuk anak menjadi mandiri, mampu mengontrol, dan mengendalikan diri serta stres yang dialami dengan baik. Sejalan dengan itu, Salsabila (2021) dalam penelitiannya menemukan hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan *hardiness* dimana pola asuh demokratis berkontribusi lebih besar terhadap *hardiness* dibandingkan dengan pola asuh otoriter dan permisif. Penelitian dengan topik yang serupa dari Khailia (2021) juga menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari gaya pengasuhan terhadap *hardiness* dengan nilai koefisien regresi paling signifikan pada gaya pengasuhan otoritatif atau demokratis.

Selain pola asuh, *hardiness* juga dipengaruhi oleh sikap optimis seseorang atau biasa disebut optimisme. Optimisme hadir sebagai cara seseorang dalam

memandang masalah yang terjadi dalam hidupnya secara positif. Seligman (2006) menjelaskan bahwa cara seseorang dalam memandang suatu peristiwa atau masalah dalam hidupnya berkaitan erat dengan gaya orang tersebut dalam menjelaskan suatu peristiwa (*explanatory style*). *Explanatory style* ini yang membedakan antara orang yang optimis dan pesimis. Cara seseorang menjelaskan pada dirinya sendiri terkait peristiwa yang dialaminya menentukan seberapa tidak berdaya atau berenergi orang tersebut saat berhadapan dengan hal-hal yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Orang yang optimis cenderung percaya bahwa kemalangan hanya bersifat sementara, tidak mutlak disebabkan oleh diri sendiri tetapi dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau orang lain. Orang yang optimis tidak akan terpengaruh oleh situasi buruk yang terjadi dalam hidupnya dan akan lebih menganggapnya sebagai tantangan untuk berusaha lebih keras. Optimisme akan menuntun seseorang untuk mengatasi stres secara lebih efektif sehingga dapat mengurangi resiko penyakit (Horowitz, dkk, dalam Taylor, 1995). Lebih lanjut, optimisme dapat melindungi seseorang dari depresi dan meningkatkan pencapaian serta *well-being* (Seligman, 2006).

Menurut Sweetman, dkk (dalam Paul, dkk, 2006), optimisme adalah faktor protektif yang berfungsi untuk mendorong dan meningkatkan kepribadian *hardiness* pada diri seseorang. Orang yang optimis cenderung terlibat dalam perilaku yang berhubungan dengan *hardiness* seperti menerima keadaan, aktif melakukan pemecahan masalah, dan mencari dukungan. Dewi, dkk (2019) menemukan hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan *hardiness* pada dokter muda di RSUDZA Banda Aceh yang berarti semakin tinggi



optimisme maka semakin tinggi juga *hardiness*. Penelitian lain dengan topik yang serupa dari Hasanah dan Pratama (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara optimisme dan *hardiness* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

Sama halnya dengan *hardiness*, optimisme adalah pola sikap yang dipelajari. Menurut Seligman (2006), bagaimana seseorang memandang peristiwa yang terjadi dalam hidupnya secara positif atau negatif ditentukan melalui kebiasaan berpikir yang berkembang pada masa kanak-kanak dan remaja diantaranya melalui interaksi dengan orang tua dan guru serta krisis kehidupan yang dialami saat anak-anak. Cara orang tua berbicara tentang dunia kepada anak memiliki pengaruh yang besar terhadap gaya penjelasan anak, begitu pula tanggapan dan kritik yang mereka terima.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berupaya untuk melihat hubungan antara pola asuh otoritatif dengan *hardiness* serta peran optimisme sebagai mediator dalam hubungan keduanya. Penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengangkat *hardiness* menjadi variabel independen atau variabel x memperkuat peneliti untuk mengambil judul “Hubungan Antara Pola Asuh Otoritatif dan *Hardiness* dengan Optimisme Sebagai Mediator Pada Mahasiswa”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pola asuh otoritatif dan *hardiness* dengan optimisme sebagai mediator pada mahasiswa.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola asuh otoritatif dan *hardiness* dengan optimisme sebagai mediator pada mahasiswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran hubungan antara pola asuh otoritatif dan *hardiness* dengan *optimisme* sebagai mediator pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu dalam ranah psikologi khususnya psikologi pendidikan melihat seperti yang telah dipaparkan dalam latar belakang, generasi muda zaman sekarang merupakan generasi dengan tingkat stres dan depresi yang tinggi.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi terkait faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya kepribadian *hardiness*.

a. Bagi Orang Tua

Para orang tua dapat menggunakan informasi yang dihasilkan dari penelitian ini untuk membantu anak meningkatkan ketangguhan dengan cara memberikan pola asuh yang tepat sehingga karakter tersebut dapat berkembang dalam diri anak.

b. Bagi Praktisi Pendidikan dan Psikologi

Praktisi pendidikan ataupun praktisi psikologi dapat menggunakan informasi yang dihasilkan dari penelitian ini sebagai dasar untuk membuat program intervensi berupa pelatihan sebagai upaya untuk meningkatkan ketangguhan (*hardiness*) dikarenakan karakter ini dapat dibentuk pada diri seseorang melalui proses belajar.

