



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Perceived Parental Expectation* terhadap *Psychological Distress* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia

RETNO PUTRI NINGTIAS & FITRI ANDRIANI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Emerging adulthood atau individu usia 18-25 tahun kerap kali dihadapkan dengan tuntutan dari diri sendiri, orang tua, maupun masyarakat. Tuntutan tersebut berkaitan dengan keputusan pendidikan, pekerjaan, pasangan, dan prinsip hidup. Kondisi tersebut dapat menimbulkan respon negatif dari *emerging adulthood*, yaitu *psychological distress*. Tingkat *psychological distress* pada *emerging adulthood* terus mengalami peningkatan yang signifikan di Indonesia. Salah satu yang menyebabkan peningkatan fenomena tersebut adalah *perceived parental expectation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived parental expectation* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada 132 partisipan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana melalui aplikasi SPSS versi 22 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived parental expectation* memiliki pengaruh positif terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,050 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,181.

Kata kunci: *emerging adulthood*, *perceived parental expectation*, *psychological distress*.

ABSTRACT

Emerging adulthood or individuals aged 18-25 years are often faced with demands from themselves, parents, and society. These demands relate to decisions about education, work, spouse, and life principles. These conditions can lead to a negative response from emerging adults, namely psychological distress. The level of psychological distress of emerging adulthood continues to increase significantly in Indonesia. One of the reasons for this phenomenon is perceived parental expectations. This study aims to determine the effect of perceived parental expectations on psychological distress of emerging adulthood by distributing online questionnaires to 132 research participants. Data analysis in this study used simple linear regression through SPSS version 22 for Windows. The results showed that perceived parental expectation had a positive influence on psychological distress in emerging adulthood in Indonesia with a coefficient of determination (*R Square*) of 0.050 and a regression coefficient of 0.181.

Keywords: *emerging adulthood*, *perceived parental expectation*, *psychological distress*.

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 37-48

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: fitri.andriani@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan konsep baru mengenai periode perkembangan manusia yang pertama kali diperkenalkan oleh J.J. Arnett. Istilah tersebut digunakan untuk memberi label pada individu yang mulai beranjak dewasa biasanya dimulai pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). *Emerging adulthood* memiliki ciri khas yang sangat bergantung pada faktor demografis (negara, budaya, agama, nilai, norma, periode waktu), sehingga bersifat subjektif, dinamis, dan tidak universal (Arnett, 2000). Ciri khas yang sangat bergantung pada kondisi demografis menyebabkan *emerging adulthood* pada beberapa negara memiliki perbedaan karakteristik satu sama lain. Periode perkembangan *emerging adulthood* memiliki beberapa karakteristik, yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, *self-focus*, *perasaan feeling-in-between*, dan *the age of possibilities* (Salvatore, 2018).

Individu *emerging adulthood* secara alami mulai membangun karir, jenjang pendidikan, hubungan personal, serta prinsip hidup guna mendapatkan kehidupan yang stabil di masa depan (Arnett, 2003). Dalam perjalanannya, tidak sedikit *emerging adulthood* yang harus dihadapkan pada tantangan dan tuntutan untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan normatif dari masyarakat, seperti segera menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan, menikah, maupun mempunyai rumah pribadi (Arnett, 2000). Selain itu, tidak sedikit individu *emerging adulthood* yang mengalami ketidakstabilan emosi dan fungsi kognitif akibat perubahan-perubahan keputusan yang terjadi secara cepat dalam hidupnya (Arnett, 2000). Oleh sebab kondisi tersebut, masa perkembangan *emerging adulthood* dianggap sebagai salah satu masa perkembangan yang kritis, rentan, dan berisiko (Bessaha, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Bessaha (2017) mengungkapkan bahwa individu pada periode perkembangan *emerging adulthood* memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan mental yang rendah ditandai dengan munculnya gejala *psychological distress*.

Psychological distress merupakan suatu perasaan negatif yang disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan dengan melibatkan gabungan gejala fisiologis-psikologis berupa depresi dan cemas yang dapat mengganggu siklus aktivitas rutin seseorang yang mengalaminya. Individu yang mengalami *psychological distress* mengalami episode-episode kelelahan, merasa sedih, merasa khawatir, *stress*, kesepian, kehilangan minat, tidak memiliki tujuan, memiliki masalah pencernaan, dan gangguan tidur yang dapat merusak keseimbangan hidup sehingga mengalami penurunan konsentrasi, kreativitas, produktivitas, dan motivasi untuk melanjutkan hidup (Drapeau dkk., 2012). *Psychological distress* secara empiris memiliki dua dimensi, yaitu dimensi depresi dan dimensi *anxiety* yang diwujudkan dalam bentuk *mood* dan *malaise*. *Mood* diwujudkan dalam bentuk perasaan manusia pada umumnya, misal: kesedihan, kemarahan, kesepian, kegelisahan, dan khawatir. Di satu sisi *malaise* diwujudkan dalam bentuk kondisi fisik manusia, misal: detak jantung meningkat, masalah konsentrasi, masalah tidur, masalah pencernaan, dan merasa pusing (Hutapea & Mashoedi, 2019).

Tingkat *psychological distress* pada *emerging adulthood* terus mengalami tren peningkatan setiap tahunnya. Studi epidemiologis mengenai *psychological distress* dari tahun 2008-2017 yang dilakukan di Amerika Serikat pada individu *emerging adulthood* terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 13,2%

(Raiu dkk., 2014). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang melibatkan 136 partisipan penelitian berusia 19-25 tahun mengindikasikan bahwa individu *emerging adulthood* terus mengalami peningkatan pada gejala *psychological distress* setiap tahunnya (Wängqvist & Frisé, 2011). Pada kenyataannya, rata-rata individu pada usia 18-25 tahun mempunyai prevalensi tertinggi terkena gangguan *psychological distress* dibandingkan dengan rentang usia lainnya, yaitu sekitar 40% (Raiu dkk., 2014). Pernyataan tersebut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Milburne (2018) mengenai isu kesehatan mental yang lazim diderita oleh *emerging adulthood* dengan persentase sekitar 78%. Selain itu, gejala *psychological distress* lebih banyak dirasakan oleh perempuan dibandingkan oleh laki-laki (Raiu dkk., 2014). Penelitian kepada 2408 partisipan *emerging adulthood* usia 18-25 tahun dari berbagai latar belakang pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan mengungkapkan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada aspek *psychological distress* dengan rata-rata nilai sebesar 22,17 (Matud dkk., 2020). Uraian hasil penelitian tersebut terbagi dalam beberapa faktor, yaitu pekerjaan (40,8% mencari pekerjaan, 40,8% adaptasi lingkungan kerja yang baru, dan 19,8% kehilangan pekerjaan), pendidikan (14,6% memulai jenjang pendidikan tinggi, 7,5% perubahan lingkungan belajar, dan 6,7% kegagalan akademik), hubungan romansa (24,93% perpisahan, 19,4% memulai hubungan romansa dengan orang baru, dan 16% tentang pernikahan), keluarga (26,2% anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit mental, 21,3% kematian kerabat dekat, dan 19,3% pergeseran hubungan dengan orang tua), 26,3% merasa khawatir memiliki tempat tinggal yang terpisah dengan orang tua, dan sebesar 19,8% khawatir tentang keuangan (Matud dkk., 2020).

Peningkatan gejala *psychological distress* juga dialami oleh *emerging adulthood* di Indonesia dengan persentase sekitar 60% dari yang sebelumnya berada pada angka 8,1% menjadi 13,2% di tahun 2017 (Maharrani, 2019). Hasil peningkatan persentase *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia tercatat mengungguli beberapa negara asia lainnya, seperti Vietnam dan Nepal (Peltzer dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Yuniaty & Hamidah (2020) tentang tingkat depresi, cemas, dan *stress* yang merupakan gejala dari *psychological distress* pada 100 partisipan *emerging adulthood* di Indonesia menghasilkan persentase yang cukup tinggi sebesar 72%. Fakta tersebut diiringi dengan intensi individu *emerging adulthood* untuk melakukan bunuh diri sebesar 16% (Yuniaty & Hamidah, 2020). Di Indonesia, gangguan depresi mulai dialami oleh individu pertama kali di usia 15-25 tahun dengan persentase sebesar 6,2% (KEMENKES RI, 2019). Pola prevalensi pada penderita depresi di Indonesia dilaporkan terus meningkat seiring dengan pertambahan tahun. Pada tahun 2019, total keseluruhan penduduk di Indonesia usia 15 tahun ke atas yang menderita depresi dilaporkan menyentuh angka sekitar 11 juta orang dengan persentase sekitar 6,1% memutuskan untuk melakukan bunuh diri dan sekitar 8% memutuskan untuk mencari bantuan ahli profesional (Nugraha, 2019). Selain itu, tingkat prevalensi penderita depresi pada *emerging adulthood* juga mengalami peningkatan yang signifikan menjadi sebesar 21,8% dengan penderita depresi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Peltzer dkk., 2017). Hal itu sejalan dengan survei oleh KEMENKES RI (2019), sekitar 21% responden menderita depresi dengan persentase perempuan sekitar 22,3% lebih tinggi dibandingkan dengan persentase laki-laki yaitu 21,4%. Berdasarkan survei tersebut, penderita depresi pada kelompok usia 15-19 tahun mencapai angka 32% dan pada kelompok usia 20-29 tahun mencapai angka sekitar 29%.

Psychological distress yang dialami oleh sebagian besar individu *emerging adulthood* dapat memberikan dampak negatif dalam jangka waktu yang lama, yaitu berdampak pada perubahan hubungan dengan lingkungan sosial, menimbulkan rasa tidak percaya diri, performa yang buruk dalam pekerjaan, dan tidak memiliki tujuan di masa depan (Saw dkk., 2010). Selain itu, fenomena *psychological distress* yang dialami oleh *emerging adulthood* sangat bertolak belakang dengan tugas perkembangan *emerging*

adulthood yang perlu dipenuhi. Pemenuhan tugas perkembangan pada setiap periode adalah hal yang penting guna mempermudah dan tidak mengganggu seorang individu dalam mempersiapkan periode perkembangan selanjutnya (Putri, 2018). Tugas perkembangan *emerging adulthood* dibagi menjadi tujuh vektor oleh Chickering (1993), yaitu mengembangkan keterampilan (fisik, sosial, dan intelektual), memiliki kematangan regulasi emosi dan kondisi psikologis, menyeimbangkan posisi kemandirian dan ketergantungan dengan orang lain, membangun hubungan interpersonal yang intim, memiliki identitas diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan membangun integritas diri. Fenomena mayoritas individu *emerging adulthood* dengan kesejahteraan mental yang buruk dan tingkat *psychological distress* yang tinggi sangat tidak sesuai dengan tugas perkembangan *emerging adulthood* yang perlu dipenuhi, terutama pada poin memiliki kematangan regulasi emosi dan kondisi psikologis. Berdasarkan penelitian oleh Bessaha (2017), diketahui bahwa individu yang berada pada masa *emerging adulthood* memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan mental yang rendah ditandai dengan adanya gejala kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kelelahan dengan intensitas yang tinggi. Rata-rata *emerging adulthood* usia 18-25 tahun menderita *psychological distress* dengan gejala awal berupa depresi ("American college health association-national college health assessment spring 2008 reference group data report (Abridged)", 2009) dan kecemasan (Milburne, 2018).

Psychological distress yang terjadi pada seorang individu khususnya *emerging adulthood* bisa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional (Davidson dkk., 1999). Faktor intrapersonal merupakan faktor yang berkaitan dengan *trait* kepribadian dan *self-esteem* di setiap individu, terutama pada individu dengan kecenderungan kepribadian ekstraversi dan *neuroticism* yang memiliki sifat ambisius, mudah gugup, mudah cemas, berpikir pendek, dan lain-lain (Mirowsky & Ross, 2002). Faktor situasional dibagi menjadi faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial. Faktor fisiologis berkaitan dengan proses biologis dan mekanisme otak yang memengaruhi respons individu terhadap peristiwa tertentu yang dapat memunculkan dan meningkatkan *distress* pada individu (Dewayani dkk., 2011). Faktor kognitif adalah ekspektasi individu yang bersangkutan terhadap kejadian situasi eksternal yang tidak jarang dapat menimbulkan dampak stress (Dewayani dkk., 2011). Faktor sosial mencerminkan gangguan atau kesalahan dalam suatu hubungan interpersonal. Menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang terdekat menjadi faktor yang dapat menurunkan *psychological distress* pada *emerging adulthood* (Dewayani dkk., 2011).

Hubungan yang positif dengan orang tua sangat membantu dalam menurunkan *psychological distress*, namun tak jarang individu *emerging adulthood* memiliki hubungan yang tidak baik dengan orang tua, sehingga menjadi salah satu faktor yang paling banyak membuat seseorang mengalami gejala *psychological distress* (Aglia, 2005). Orang tua kerap secara tidak sadar menekankan pada anak terutama pada usia 18-25 tahun mengenai pentingnya menjadi sukses dalam segala aspek baik itu pendidikan, pekerjaan, maupun perilaku sosial yang bertanggung jawab secara berlebihan. Kondisi tersebut selanjutnya membentuk harapan yang tidak realistis terhadap pencapaian individu *emerging adulthood*, sehingga dapat meningkatkan level *psychological distress* (Aglia, 2005). Kondisi tersebut dalam persepsi *emerging adulthood* dipandang sebagai beban tambahan karena khawatir apabila tidak dapat memenuhi ekspektasi orang lain terutama ekspektasi orang tua kepada mereka (Bessaha, 2017). Respon dan persepsi anak terhadap harapan-harapan pencapaian akademik, pekerjaan, pasangan hidup, dan perilaku sosial di masa depan yang diberikan oleh orang tua disebut sebagai *perceived parental expectation* (Anwar & Qonita, 2019).

Rata-rata individu *emerging adulthood* merasa khawatir karena berusaha untuk menyenangkan orang tua dengan mematuhi setiap keputusan dari orang tua (Kagan & Squires, 1984). Penelitian yang dilakukan pada 893 individu usia 18-25 tahun mengaku bahwa harapan yang diberikan oleh orang tua

merupakan salah satu faktor dominan penyebab *psychological distress* (Archer & Lamnin, 1985; Wang & Heppner, 2002). Kecemasan pada individu *emerging adulthood* kerap disebabkan oleh harapan, kontrol, dan tekanan orang tua terhadap pencapaian akademik (Peleg dkk., 2016). Studi lain yang dilakukan terhadap 425 partisipan penelitian usia *emerging adulthood* di pusat konseling kerap mengeluhkan perilaku orang tua dengan berbagai motif; 24% melaporkan keluarga sebagai faktor terbesar pemicu munculnya stress, 10% melaporkan rasa khawatir untuk selalu menyenangkan orang tua, dan 5% merasa selalu cemas berada di dalam rumah (Anderson & Yuenger, 1987; Agliata, 2005).

Penelitian mengenai pengaruh dari *perceived parental expectation* terhadap *psychological distress* pernah dilakukan kepada 99 partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa dengan rata-rata usia 21 tahun di Taiwan oleh Wang & Heppner (2002). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel *perceived parental expectations* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress*. Menurut Wang & Heppner (2002), individu *emerging adulthood* merasa terbebani dengan ekspektasi yang diberikan oleh orang tua, sehingga menjadi pemicu munculnya *psychological distress* di usia masih muda. *Emerging adulthood* merasakan stress dan takut yang tidak wajar karena imaji ketidakmampuan untuk mewujudkan harapan yang telah diberikan oleh orang tua (Wang & Heppner, 2002). Jarak yang jauh antara *actual self* dan *ideal self* yang dibentuk berdasarkan ekspektasi orang tua menimbulkan perasaan khawatir, takut, cemas, dan depresi karena menganggap kondisi tersebut sebagai sebuah kegagalan menjadi anak yang berbakti dan dapat dibanggakan oleh orang tua (Wang & Heppner, 2002).

Parental expectation sangat dikenal dalam kebudayaan Asia karena sebagian besar orang tua di Asia membesarkan anak-anak mereka dengan disertai harapan atau keinginan bahwa di masa depan anak-anak mereka akan membalas pengorbanan orang tua. Selain itu, *ideal self* anak-anak di Asia cenderung masih digambarkan dengan potret anak yang berbakti, bersikap patuh, menghormati, dapat memenuhi ekspektasi dan kebutuhan orang tua, serta memiliki performa akademik yang bagus (Yang, 1988; Wang & Heppner, 2002). Mayoritas *emerging adult* di Asia lebih memilih rasa tanggung jawab terhadap keluarga dibandingkan meraih tujuan yang sesuai dengan minat dan bakatnya, sehingga tidak sedikit dari *emerging adult* di Asia yang merasa cemas dan tertekan (Arnett & Eisenberg, 2007). Pandangan tersebut kemudian membuat anak-anak di Asia memiliki pemikiran untuk mementingkan keputusan orang tua dahulu dibandingkan dengan kebahagiaan individu masing-masing (Mun & Hertzog, 2019). Indonesia menjadi salah satu negara dengan tingkat ekspektasi orang tua terhadap anak yang cukup tinggi mengungguli negara Korea, Amerika Serikat, dan Singapura (Peltzer dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan kepada 20.304 orang tua di Indonesia mengaku berharap bahwa anak dapat mematuhi orang tua, menunjukkan performa akademik yang memuaskan, bersikap loyal, dan melakukan hal-hal yang diinginkan lainnya (Sarwono, 2011).

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh *perceived parental expectations* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* terbilang masih terbatas (Wang & Heppner, 2002). Eksplorasi penelitian terkait dengan dua variabel tersebut masih diperlukan mengingat karakteristik dari *emerging adult* yang bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor demografis, seperti tingkat pendidikan, ekonomi, status sosial, kebudayaan, dan pola asuh yang dapat menyebabkan karakteristik *emerging adult* menjadi berbeda-beda di setiap negara, salah satunya adalah Indonesia (Arnett & Eisenberg, 2007). Hasil peningkatan persentase *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia tercatat mengungguli beberapa negara asia lainnya, seperti Vietnam dan Nepal (Peltzer dkk., 2017). Selain itu, Indonesia juga menjadi salah satu negara dengan tingkat ekspektasi orang tua terhadap anak yang cukup tinggi (Peltzer dkk., 2017).

Berdasarkan pertimbangan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini berusaha untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *perceived parental expectations* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan data berupa angka serta dianalisis secara statistik (Djamba & Neuman, 2002). Pemilihan pendekatan tersebut didasari atas tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel *perceived parental expectation* dengan *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode survei yang melibatkan subjek penelitian untuk mengisi kuesioner secara mandiri menggunakan bantuan teknologi dan internet.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-25 tahun yang berdomisili di Indonesia. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, yaitu proses pemilihan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi partisipan penelitian (Djamba & Neuman, 2002). Pemilihan metode tersebut didasarkan pada total keseluruhan populasi yang belum diketahui secara pasti oleh peneliti. Metode *non-probability sampling* pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan berdasarkan konsep teori yang digunakan (Djamba & Neuman, 2002). Penelitian ini menggunakan aplikasi *G*Power 3.1* untuk menentukan jumlah sampel minimal. Peneliti menggunakan acuan *effect size medium* pada penelitian sosial sebesar 0,30 (Pallant, 2010), sehingga didapatkan jumlah minimal sampel dalam penelitian ini adalah 102. Total keseluruhan partisipan penelitian ini adalah 132 individu usia 18-25 tahun yang bersedia mengikuti prosedur penelitian dengan mengisi *informed consent* yang telah disediakan sebelumnya.

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 132 individu ($M_{usia} = 22,36$; $SD_{usia} = 1,338$). Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin wanita dengan total 113 individu (85,6%) dan berjenis kelamin pria dengan total 19 individu (14,4%). Partisipan penelitian didominasi oleh usia 22-25 tahun (78,7%) dan usia 18-21 tahun (21,3%). Partisipan dalam penelitian ini tersebar di 31 kota di Indonesia.

Pengukuran

Pengukuran variabel *perceived parental expectation* menggunakan instrumen alat ukur *Perceived Parental Expectations* (PPE) dari Sasikala & Karunanidhi (2011) yang diadaptasi ke dalam bahasa dan budaya Indonesia oleh Marhaenayu (2020). Kuesioner PPE asli terdiri dari 30 item pertanyaan, namun setelah melalui proses adaptasi, tersisa 25 item pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban (5="Sangat Mengharapkan Sekali", 4="Mengharapkan Sekali", 3="Netral", 2="Tidak Mengharapkan", 1="Tidak Mengharapkan Sekali").

Pengukuran variabel *psychological distress* menggunakan instrumen alat ukur *The Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang terdiri dari 10 item berdasarkan teori dari Kessler dkk. (2002) yang diadaptasi

ke dalam bahasa Indonesia oleh Putri (2016). Kuesioner K10 yang terdiri dari 10 item dengan 5 pilihan jawaban (1= "Tidak Pernah", 2="Jarang", 3="Kadang-Kadang", 4="Sering", 5="Sangat Sering"). Rata-rata skor yang didapatkan oleh responden penelitian berkisar pada 10-50. Skor yang tinggi memiliki makna bahwa semakin tinggi pula *psychological distress* yang dialami oleh responden penelitian

Uji validitas yang digunakan oleh Marhaenayu (2020) dan Putri (2016) dalam penelitiannya adalah jenis validitas isi. Peneliti sebelumnya melakukan proses translasi bahasa Inggris-bahasa Indonesia untuk setiap item yang terdapat pada kuesioner penelitian. Hasil dari translasi tersebut melalui uji validitas isi untuk evaluasi kesesuaian setiap item dengan variabel penelitian oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil *review judgement* skala PPE menunjukkan terdapat beberapa terjemahan kata yang perlu diganti karena memiliki makna yang kurang sesuai dengan konteks, terdapat item yang tidak sesuai dengan dimensi variabel, seperti pada item nomor 6, 11, dan 14. Hasil *review judgement* skala K10 menunjukkan beberapa kata yang diterjemahkan dengan kurang tepat. Hasil analisis reliabilitas kedua skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* menunjukkan skor yang cukup tinggi, yaitu (PPE= .935 dan K10= .843).

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik uji regresi dengan bantuan *software SPSS 22.00 for Windows*. Penelitian ini menguji hipotesis apakah terdapat pengaruh dari variabel *perceived parental expectations* terhadap kedua dimensi *psychological distress*. Sebelum melakukan proses analisis data regresi, peneliti melakukan uji statistik deskriptif dan uji asumsi data penelitian, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki skor *perceived parental expectation* kategori sedang ($N=55$; $M=103,69$; $SD=3,93$; $Min=97$; $Max=110$) dengan persentase 41,7%, kategori sangat rendah ($N=5$; $M=78,6$; $SD=3,78$; $Min=73$; $Max=82$) dengan persentase 3,8%, kategori rendah ($N=29$; $M=91,10$; $SD=3,16$; $Min=84$; $Max=96$) dengan persentase 22%, kategori tinggi ($N=42$; $M=115,14$; $SD=3,99$; $Min=111$; $Max=124$) dengan persentase 31,8%, dan kategori sangat tinggi ($N=1$; $M=125$; $Min=125$; $Max=125$) dengan persentase 0,8%. Kategorisasi data menggunakan kategorisasi data oleh Marhaenayu (2020). Hasil analisis deskriptif kategorisasi data skor variabel *psychological distress* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori tinggi ($N=87$; $M=38$; $SD=5,22$; $Min=30$; $Max=50$) dengan persentase 65,9%, kategori rendah ($N=5$; $M=14,6$; $SD=0,89$; $Min=13$; $Max=15$) dengan persentase 3,8%, dan kategori sedang ($N=40$; $M=23,7$; $SD=3,74$; $Min=16$; $Max=29$) dengan persentase 30,3%. Kategorisasi data *psychological distress* menggunakan norma kategori dari N. F. Putri, (2016).

Hasil analisis uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model prediktor *perceived parental expectation* sesuai dalam menjelaskan data ($F(1,130)=6,785$; $p=0,010$; $R^2=0,050$) dan varians prediktor dapat menjelaskan 5% dari varians variabel dependen. *Perceived parental expectation* ($B=0,181$; $SE=0,069$; $t=2,605$; $p=0,010$) memiliki arah korelasi yang positif dalam memprediksi *psychological distress*. *Perceived parental expectation* memiliki nilai signifikansi $p=0,010$ yang menunjukkan ada pengaruh signifikan antara variabel *perceived parental expectation* terhadap variabel *psychological distress*.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived parental expectation* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, dapat diketahui bahwa *perceived parental expectation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood*. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis null (H_0) dalam penelitian ini ditolak. Kontribusi efektif *perceived parental expectation* dalam memprediksi *psychological distress* adalah sebesar 5%. Selain itu, arah hubungan kedua variabel menunjukkan arah hubungan yang positif. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *perceived parental expectation*, maka tingkat *psychological distress* pada *emerging adulthood* juga semakin tinggi. Koefisien regresi X dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar 0,181 dapat diinterpretasi bahwa setiap penambahan 1% nilai variabel *perceived parental expectation*, maka nilai variabel *psychological distress* ikut bertambah sebesar 0,181.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wang & Heppner (2002) yang menunjukkan bahwa bahwa *perceived parental expectation* memiliki pengaruh yang positif terhadap *psychological distress* pada individu khususnya dewasa awal di Taiwan. Kondisi tersebut disebabkan karena harapan orang tua yang tinggi terhadap kehidupan anak baik dalam hal pendidikan, karir, dan hubungan personal menjadi pemicu munculnya perasaan depresi, *anxiety*, dan *anger* pada individu *emerging adulthood* (Wang & Heppner, 2002). Individu *emerging adulthood* merasa khawatir dan cemas yang tidak wajar karena takut tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua, misal mendapatkan pekerjaan dengan insentif tinggi, memiliki performa akademik cemerlang, dan mendapatkan pasangan hidup dengan latar belakang yang baik (Wang & Heppner, 2002). Adanya *gap* antara *actual self* dengan *ideal self* yang dibentuk dari harapan orang tua membuat *emerging adulthood* menganggap kondisi tersebut adalah sebuah kegagalan (Wang & Heppner, 2002).

Perceived parental expectation yang dapat memprediksi tingkat *psychological distress* pada *emerging adulthood* juga memiliki kaitan erat dengan nilai kebudayaan di negara-negara Asia. Mayoritas orang tua di Asia menganggap anak sebagai sebuah investasi di masa depan, sehingga banyak orang tua yang mengharapkan anak dapat membalas budi atas waktu, uang, energi, cinta, dan perawatan yang telah diberikan orang tua dari kecil hingga dewasa (Sasikala & Karunanidhi, 2011). Orang tua di Asia juga menggambarkan *ideal self* seorang anak dengan kata kunci berbakti, menghormati, patuh, disiplin, cerdas, dan dapat diandalkan di masa depan untuk mengangkat status sosial keluarga di masyarakat (Sasikala & Karunanidhi, 2011). Fenomena tersebut menyebabkan stres dan cemas pada individu *emerging adulthood* apabila tidak dapat membalas budi kepada orang tua, sehingga kerap kali individu *emerging adulthood* kerap mengabaikan keputusannya sendiri (Mun & Hertzog, 2019).

Kontribusi efektif *perceived parental expectation* terhadap *psychological distress* dalam penelitian ini memunculkan nilai sebesar 5% dan dapat dikatakan nilai prediksi tersebut cukup lemah. Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat memengaruhi hasil tersebut, salah satunya adalah jumlah subjek penelitian yang lebih banyak dibandingkan dengan jumlah subjek pada penelitian sebelumnya mengakibatkan variasi dari subjek penelitian semakin beragam. Selain itu, kontribusi sisa nilai 95% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dapat diteliti dalam penelitian ini, antara lain *self-esteem*, dukungan sosial, *trait* kepribadian, kecerdasan emosional, dan faktor pekerjaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *perceived parental expectation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang positif dalam artian semakin tinggi tingkat *perceived parental expectation*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological distress* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Kontribusi efektif *perceived parental expectation* dalam memprediksi *psychological distress* adalah sebesar 5%. Hasil dari penelitian ini dapat menguatkan hasil temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh *perceived parental expectation* terhadap *psychological distress* pada *emerging adulthood*.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat mempertimbangkan untuk menggunakan faktor lain yang dapat memprediksi fenomena *psychological distress* pada *emerging adulthood* selain faktor *perceived parental expectation* guna memperkaya bahasan penelitian mengenai *psychological distress*. Penelitian selanjutnya dapat melakukan kontrol terhadap distribusi partisipan penelitian berdasarkan jenis kelamin secara seimbang antara pria dan wanita. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih detail dalam memilih teknik pengambilan sampel yang dapat disesuaikan dengan tujuan penelitian, baik untuk generalisasi, eksplorasi, maupun komparasi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah sampel penelitian, sehingga hasil penelitian menjadi lebih signifikan dan dapat mewakili keseluruhan populasi *emerging adulthood* di Indonesia.

Saran untuk orang tua dapat mengubah anggapan mengenai anak yang dipandang sebagai investasi di masa depan karena dapat menimbulkan ekspektasi tidak wajar dan berlebihan pada anak. Berdasarkan hasil penelitian ini, ekspektasi dari orang tua dapat menyebabkan gejala *psychological distress* terutama pada anak usia *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun), sehingga dikhawatirkan dapat menghambat aktivitas eksplorasi terhadap *passion*, bakat, dan minat yang disukai oleh anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang diberikan kepada penulis. Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing, yaitu Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog, kepada orang tua, dan kepada sahabat atas dukungan serta bantuan selama proses penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Retno Putri Ningtias dan Fitri Andriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

Agliata, A. K. (2005). *College Students' Well Being: The Role of Parent-College Student Expectation Discrepancies and Communication* [University of Central Florida].

<https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=etd>

American college health association-national college health assessment spring 2008 reference group data report (Abridged): The American college health association. (2009). *Journal of American College Health*, 57(5), 477–488. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-488>

Anwar, Z., & Qonita, F. I. (2019). *Parent's Expectation and Academic Procrastination of College Student*. 304(Acpch 2018), 302–308. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.74>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 63–76. <https://doi.org/10.1002/cd.75>

Arnett, J. J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the Special Section: Emerging Adulthood Around the World. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66–67. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.x>

Bessaha, M. L. (2017). Factor Structure of the Kessler Psychological Distress Scale (K6) Among Emerging Adults. *Research on Social Work Practice*, 27(5), 616–624. <https://doi.org/10.1177/1049731515594425>

Chickering, A. W. (1993). *Education and Identity* (2nd ed.). Jossey-Bass Publishers. <https://eric.ed.gov/?id=ED423498>

Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., & Stayner, D. (1999). Peer Support Among Individuals With Severe Mental Illness : A Review of the Evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 165–187. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.2.165>

Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived Peer Social Support Dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86. <https://doi.org/10.7454/mssh.v15i2.1303>

Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. In *Teaching Sociology* (Vol. 30, Issue 3). <https://doi.org/10.2307/3211488>

Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control, January*. <https://doi.org/10.5772/30872>

Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta (The relationship between Optimism and Psychological Distress of Poor Emerging Adults in Jakarta). *Mind Set*, 10(2), 87–103.

Kagan, D.M., & Squires, R. L. (1984). Compulsive Eating, Dieting, Stress, and Hostility among College Students. *Journal of College Student Personnel*, 25(3), 213–220. <https://psycnet.apa.org/record/1985-10782-001>

KEMENKES RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).

- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Maharrani, A. (2019). *Generasi Muda Dihantui Gangguan Mental*. Lokadata.Id. <https://lokadata.id/artikel/generasi-muda-dihantui-gangguan-mental>
- Marhaenayu, B. C. (2020). *Pengaruh Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Terhadap Fear of Failure Pada Pencari Kerja Fresh Graduate Dimoderasi Oleh Persepsi Terhadap Pemenuhan Harapan Orang Tua* [Skripsi, Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/107503>
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Milburne, D. (2018). *Youth Index 2018*. The Prince's Trust. <https://www.princes-trust.org.uk/about-the-trust/research-policies-reports/youth-index-2018>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2002). Measurement for a human science. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 152. <https://doi.org/10.2307/3090194>
- Mun, R. U., & Hertzog, N. B. (2019). The Influence of Parental and Self-Expectations on Asian American Women Who Entered College Early. *Gifted Child Quarterly*, 63(2), 120–140. <https://doi.org/10.1177/0016986218823559>
- Nugraha, A. (2019). *11 Juta Orang Indonesia Alami Depresi*. Liputan 6. <https://www.liputan6.com/health/read/4085312/11-juta-orang-indonesia-indonesia-alami-depresi>
- Pallant, J. (2010). SPSS Survival Manual Survival Manual Pallant. *McGraw-Hill Education*, 361.
- Peleg, O., Deutch, C., & Dan, O. (2016). Test anxiety among female college students and its relation to perceived parental academic expectations and differentiation of self. *Learning and Individual Differences*, 49, 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.010>
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. (2017). Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.019>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, N. F. (2016). *Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Distress Pada Ibu Primigravida Pasca Melahirkan* [Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/46587>
- Raiu, S.-L., Roth, M., & Hărăguș, T.-P. (2014). Emerging Adulthood in Romania: Comparison between the Perceptions Twelfth Graduates and Students about Maturity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 803–807. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.318>

- Salvatore, C. (2018). Sex, crime, drugs, and just plain stupid behaviors: The new face of young adulthood in America. *Sex, Crime, Drugs, and Just Plain Stupid Behaviors: The New Face of Young Adulthood in America, February 2018*, 1–98. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-72766-0>
- Sarwono, W. S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. PT Grafindo Persada.
- Sasikala, S., & Karunanidhi, S. (2011). Development and validation of perception of parental expectations inventory. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 114–124.
- Saw, A., Berenbaum, H., & Okazaki, S. (2013). Influences of personal standards and perceived parental expectations on worry for Asian American and White American college students. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(2), 187–202. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.668536>
- Wang, L. F., & Heppner, P. P. (2002). Assessing the Impact of Parental Expectations and Psychological Distress on Taiwanese College Students. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 582–608. <https://doi.org/10.1177/00100002030004006>
- Wängqvist, M., & Frisé, A. (2011). Identity and Psychological Distress in Emerging Adulthood in Sweden: Is It Always Distressing Not to Know Who to Be and What to Do? *Identity*, 11(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/15283488.2011.560803>
- Yuniaty, S., & . Hamidah. (2020). Pengaruh Perceived Stress dan Religiusitas Terhadap Intensi Bunuh Diri Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i12019.1-10>