

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Emerging adulthood merupakan individu berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa yang konsep tahapan perkembangannya baru muncul di akhir abad ke dua puluh dengan fokus usia antara 18-25 tahun (Arnett, 2000). Fase ini seringkali dikaitkan dengan tingkat kemandirian yang lebih tinggi dalam peran sosial dan harapan normatif. Ini adalah periode di mana *emerging adulthood* telah melewati ketergantungan masa kanak-kanak dan remaja namun belum sepenuhnya mengalami tanggung jawab yang biasanya diharapkan pada masa dewasa. Selama masa perkembangan ini, *emerging adulthood* sering melakukan eksplorasi terhadap berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk cinta, karier, dan pandangan terhadap dunia (Arnett, 2000). Seperti yang diungkapkan oleh Atwood & Scholtz (2008) dan Wood et al (2018) individu yang mengalami masa *emerging adulthood* diberi tantangan untuk menjelajahi identitas dalam tiga bidang utama: hubungan asmara, karier, dan pendidikan.

Salah satu kategori yang sering masuk dalam fase *emerging adulthood* adalah mahasiswa (Nicole & Carolyn, 2011). Mahasiswa sering mengalami tekanan karena mengawali atau menyelesaikan studi, yang meliputi transisi ke lingkungan dan rutinitas baru, serta tekanan akademik dan keuangan (Oswalt & Riddock, 2007). Tensi ini sering muncul saat seseorang berpindah dari atau baru saja meninggalkan pola hidup yang tidak stabil, terbuka, dan cenderung eksploratif,

menuju ke fase yang lebih stabil, terstruktur, dan mengarah pada peran yang lebih produktif (Robinson, 2016).

Krisis ini umum dialami individu dalam tahap *Emerging Adulthood* yang masih mencari arah hidup, identitas, dan menghadapi banyaknya pilihan dalam hidupnya. Ketidakyakinan mengenai masa depan merupakan tema besar yang fundamental dalam *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Pada proses ini, individu dapat merasakan ketidakstabilan yang berlebih, perubahan yang konstan, pilihan yang tak-terhitung banyaknya, dan rasa kerentanan yang diiringi rasa panik, yang semuanya menghasilkan respon berwujud *quarter life crisis* (Thorspecken, 2005).

Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang timbul karena ketidaksiapan individu saat mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa. *Quarter Life Crisis* dipengaruhi beberapa aspek yang diungkapkan oleh Robbins & Wilner (2001), yaitu kembimbangan dalam pengambalan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Pada survei yang dilakukan oleh Robinson & Wright (2013) terhadap 1023 individu dewasa di Inggris, ditemukan bahwa sekitar 70% dari orang yang berusia 30 tahun menyatakan mengalami krisis kehidupan di usia 20-an. Temuan serupa juga muncul pada kelompok usia di atas 40 tahun (Robinson & Wright, 2013). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa krisis kehidupan sering kali dialami oleh banyak orang. Stres yang timbul akibat ketidaksesuaian harapan dengan realitas dalam

pekerjaan dan hubungan juga sering diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi pada *quarter life crisis* pada dewasa awal (Philip & Pinggolio, 2015).

Studi yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) di Pekanbaru, melibatkan 236 subjek dalam fase dewasa awal, mengungkapkan bahwa 43,22% individu dewasa awal di Pekanbaru mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang, sementara 27,97% mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat tinggi. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *quarter-life crisis* dengan faktor-faktor seperti pekerjaan, status hubungan, dan jenis kelamin.

Didukung dengan hasil wawancara pada tanggal 10 april 2023 terhadap 7 subjek yang mengacu pada aspek menurut (Robbins & Wilner, 2001). Pada wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa 7 dari 7 subjek mengatakan kebingungan dalam pengambilan keputusan dimana subjek merasa dihadapkan dengan pilihan hidup yang beragam. Ragam opsi ini sering kali menimbulkan kebingungan, ketakutan, dan kekhawatiran pada individu dalam proses pengambilan keputusan yang sesuai.

Kemudian 7 dari 7 subjek juga mengungkapkan terkait aspek putus asa ketika ada hal yang tidak sesuai dengan harapan dan hasil yang tidak memuaskan bahkan kegagalan dalam pekerjaan atau kegagalan pada aspek lain membuat subjek merasa putus asa dan semakin ragu serta tidak percaya terhadap dirinya sendiri, serta merasa bahwa usaha yang telah dilakukan hanya sia-sia sehingga subjek tidak memperoleh kepuasan diri. Selanjutnya 7 dari 7 subjek pada aspek penilaian diri yang negatif sering terjadi ketika membandingkan diri sendiri dengan diri orang

lain, subjek memiliki berbagai macam perasaan negatif seperti takut gagal, bingung dalam membuat keputusan hidup, khawatir dan cemas terhadap masa depan, hampa, serta frustrasi. Pada aspek terjebak di dalam situasi sulit, 7 dari 7 subjek dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya merasa terjebak dalam situasi yang dimana seringkali subjek sudah mengetahui hal apa yang harus dilakukan namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara untuk memulainya. Kemudian pada aspek cemas 7 dari 7 subjek merasa kesulitan untuk mewujudkan harapan dan keinginannya.

Hal ini disebabkan karena subjek sering dibayang-bayangi perasaan takut, cemas, dan khawatir apabila tidak bisa memberikan hasil yang maksimal atau bahkan menemui kegagalan yang bahkan belum tentu terjadi. Pada aspek tertekan, 7 dari 7 subjek merasakan perasaan tertekan akibat berbagai macam harapan, tuntutan dan permasalahan yang dihadapi. Individu merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin lama semakin berat. Selanjutnya aspek yang terakhir yaitu, khawatir dengan hubungan interpersonal, 7 dari 7 subjek mengungkapkan bahwa hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan salah satu permasalahan yang sangat dikhawatirkan individu pada masa *emerging adulthood*. Subjek mulai mempertanyakan kesiapan menikah terhadap dirinya sendiri. Muncul pertanyaan lain seperti dengan siapa akan menikah dan kapan individu akan menikah.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dikatakan bahwa *quarter life crisis* sering muncul pada individu yang berada pada proses *emerging adulthood*, 7 subjek yang telah diwawancarai telah memenuhi ke 7 aspek pada *quarter life crisis*.

Apabila individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapinya, maka kehidupan selanjutnya cenderung menjadi lebih baik. Hal ini terjadi ketika individu mampu menerima dirinya sendiri, berdamai dengan keadaan, dan mengatasi berbagai krisis yang sedang dihadapinya (Sallata & Huwae 2023). Nash dan Murray menyampaikan bahwa tantangan yang dihadapi selama *quarter-life crisis* melibatkan isu seputar impian dan harapan, tantangan dalam ranah akademis, serta bagian-bagian kehidupan, seperti pekerjaan dan karier (Nash & Murray, 2010). Permasalahan ini umumnya muncul saat individu berusia 19-29 tahun atau setelah menyelesaikan pendidikan menengah, seperti pada mahasiswa. Menurut Habibie, transisi akademis yang sering terjadi ketika mahasiswa beralih ke dunia kerja dapat menyebabkan tekanan emosional dan krisis emosional (Habibie et al., 2019).

Quarter Life Crisis dapat disebabkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal. Menurut Robbins & Wilner (2001) yakni: Faktor internal, *hopes and dream, religion and spirituality*, identitas diri. Faktor eksternal, hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah identitas diri, pernyataan yang muncul pada identitas diri tersebut seputar penyesalan, kepuasan, kebahagiaan diri, dan penerimaan diri. Pentingnya penerimaan diri dalam membentuk identitas diri (Robbins & Wilner, 2001). Jadi dapat disimpulkan bahwa, penerimaan diri dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

Didukung pula dengan hasil penelitian Robinson (2018) krisis individu terjadi karena kurangnya penerimaan diri, dan ketidakmampuan untuk sepenuhnya

mengoptimalkan potensi yang dimilikinya saat berusaha meningkatkan kualitas diri. Menurut penelitian dari Tarigan (2023) Individu yang memiliki penerimaan diri cenderung bertoleransi pada keadaan ataupun apa yang dialaminya sekarang. Sewaktu memasuki masa *emerging adulthood* individu mengalami perubahan fase, maka dari itu sebagian individu mengalami keterlambatan transisi. Itu sebabnya, sebagian individu membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menyesuaikan diri serta berperilaku layaknya individu yang lebih dewasa.

Menurut penelitian Jersild et al (1963) mengatakan penerimaan diri adalah kemauan untuk menerima diri sendiri dengan segala aspeknya, termasuk kondisi fisik, psikologis, sosial, serta prestasi yang telah dicapai, baik itu kelebihan maupun kekurangan. Sedangkan menurut Hurlock (2009), penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengakui karakteristik pribadinya dan bersedia hidup dengan karakteristik pribadi tersebut.

Ciri penerimaan diri menurut (Jersild et al., 1963) dalam (Permatasari & Gamayanti, 2016) yaitu; memiliki penilaian yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri, yakin akan prinsip dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain, memiliki kesadaran akan keterbatasan dirinya, menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri, menyadari aset diri yang dimilikinya dan bertanggung jawab untuk dirinya.

Studi yang dilakukan oleh Putri & Fatmawati (2023) menyatakan bahwa tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu dipengaruhi oleh tingkat penerimaan diri. Penerimaan diri pada dasarnya mencakup kepuasan terhadap diri sendiri, pengakuan terhadap kualitas dan bakat yang dimiliki, serta kesadaran

terhadap keterbatasan individu dengan dorongan untuk terus berkembang dan bertanggung jawab dalam kehidupan. Dengan adanya penerimaan diri, fase *emerging adulthood* dapat dijalani dengan lebih baik (Putri & Fatmawati, 2023). Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Tarigan (2023) menunjukkan adanya korelasi sebesar 28,5% antara penerimaan diri dengan *quarter life crisis*, menegaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor penyebab *quarter life crisis*, sementara 71% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, lingkungan, budaya, tradisi, dan tuntutan hidup.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hal ini. Maka peneliti merumuskan apakah ada hubungan penerimaan diri dengan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih untuk pengembangan wawasan dan keilmuan di bidang psikologi, khususnya bagi pengembangan keilmuan psikologi klinis dan perkembangan terkait variabel penerimaan diri dan *quarter life crisis*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengedukasi *emerging adulthood* dalam menghadapi *quarter life crisis* pentingnys untuk memiliki penerimaan diri. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat memberikan data dan informasi yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk melakukan penelitian-penelitian dengan konteks serupa.