BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan individu yang memiliki proses perkembangan dalam hidup baik secara fisik maupun secara psikologis. Menurut Erikson tahap perkembangan manusia terdiri dari masa bayi (1 tahun pertama), masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa menengah, dan masa dewasa akhir (Santrock, 2012). Pada setiap masa perkembangannya individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda terutama ketika menghadapi suatu masalah, tidak terkecuali di masa dewasa awal. Menurut Erikson masa dewasa awal dimulai dari usia 20-30 tahun (Santrock, 2012). Pada setiap masa perkembangannya individu mempunyai tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Selain itu, individu juga dapat lebih mengeksplorasi hidup yang akan dijalani kedepannya. Peralihan antara remaja menuju dewasa yang terjadi di usia 18-25 tahun dan ditandai oleh eksperimen serta eksplorasi kehidupan disebut dengan *emerging adulthood* (Arnett, 2014). Yang mana pada *emerging adulthood* individu masih menjelajahi karir yang ingin diambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang diinginkan. Namun hal tersebut tidaklah mudah karena selain kesempatan untuk eksplorasi yang bertambah, tugas dan tanggung jawab yang dimiliki ikut meningkat.

Arnett menyebutkan salah satu ciri dari orang yang beranjak dewasa adalah ketidakstabilan. Perubahan sering terjadi selama masa dewasa awal, sebuah masa di mana juga sering terjadi ketidakstabilan dalam hal relasi romantis, pekerjaan, dan pendidikan (Arnett, 2014). Ketidakstabilan mencerminkan eksplorasi identitas selama masa menuju kedewasaan. Akan tetapi, bukan berarti tidak ada masalah sama sekali. Individu yang kurang bisa menghadapi tekanan dan masalah selama menuju dewasa akan merasa tertekan, bingung, dan stress yang mengarah pada krisis yang disebut

Hubungan antara.., Nanda Pasyah Aini, Fakultas Psikologi, 2022

dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner pada 2001 berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap generasi muda di Amerika yang memasuki usia 20-an. Maka dari itu Robbins dan Wilner menjuluki generasi muda tersebut dengan sebutan "*twentysomethings*" (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis merupakan transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal (dari sekolah ke dunia luar) datang sebagai sentakan yang banyak terjadi saat ini, yang membuat individu usia 20-an sama sekali tidak siap. Menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak tahu apa-apa, keraguan dan ketakutan, serta membentuk pengalaman yang nyata dan umum (Robbins & Wilner, 2001). Individu yang memasuki usia dewasa awal dapat merasakan kebingungan akibat dari banyaknya pilihan hidup yang ada setelah masa sekolah usai. Hurlock (2002) menyatakan bahwa ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dimana individu akan memiliki peran, sikap serta minat yang baru. Hal-hal tersebut membuat banyaknya pilihan yang datang kepada individu dan menjadi kesulitan tersendiri bagi individu untuk memilih keputusan yang tepat. Terdapat beberapa individu yang merasa antusias dan merasa mendapat tantangan menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, tetapi ada pula individu yang merasa khawatir, cemas, tertekan dan merasa dirinya tidak berharga (Nash & Murray, 2010). Menurut O. Robinson (2018) *quarter life crisis* adalah fenomena yang dikenal dan biasanya berlangsung sekitar satu tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yeler, dkk pada tahun 2021 di Turki yang menyatakan bahwa sekitar 82% dari peserta mengalami krisis antara usia 20-35 pada tingkat yang berbeda. Persentase yang mengalami krisis pada kelompok umur 20-35 tahun sebesar 84,4%, pada kelompok umur 25-30 tahun 85%, dan pada kelompok umur 30-35 tahun sebesar 73,2%. Hal ini membuktikan bahwa individu yang memasuki usia dewasa dapat mengalami krisis (Yeler et al., 2021).

Penelitian mengenai *quarter life crisis* ini perlu dikaji lebih dalam untuk mengetahui tingkat krisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, serta faktor yang menyebabkan mahasiswa akhir mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Rossi & Mebert, 2011) yang membagi menjadi 4 kelompok yaitu, sekolah menengah ke dunia kerja, sekolah menengah ke perguruan tinggi, perguruan tinggi ke dunia kerja, dan perguruan tinggi ke pascasarjana, diketahui bahwa lulusan dari perguruan tinggi ke dunia kerja memiliki kecemasan tertinggi kedua setelah kelompok sekolah menengah ke dunia kerja.

Survei mengenai *quarter life crisis* dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Maret 2022 hingga 03 April 2022 berhasil mengumpulkan 35 responden. Yang mana sebanyak 32 responden diketahui mengalami *quarter life crisis.* Survei dilakukan dengan menggunakan pertanyaan kuis yang dibuat oleh Christine Hassler berdasarkan dimensi *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbin & Wilner dan kemudian dimodifikasi oleh Inayah Agustin (2012). Berdasarkan hasil survei, peneliti menemukan sebanyak 80% responden mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, 74% responden mengalami putus asa, 71% responden memiliki penilaian diri yang negatif, 63% responden terjebak dalam situasi sulit, 74% mengalami cemas, 83% merasa tertekan, dan 71% khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun. Di antara 25 pertanyaan, 2 pertanyaan mengenai penilaian diri yang negatif dijawab ‘Ya’ oleh 35 responden.

Selain survei, peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 31 Maret 2022 hingga 02 April 2022 terhadap 6 subjek yang mengalami *quarter life crisis* berkaitan dengan permasalahan yang dialami, perasaan yang dirasakan, serta penyebabnya. Subjek pertama J (21 tahun) mengatakan bahwa dirinya pernah mengalami kebimbangan terkait dengan setelah lulus sarjana apakah akan lanjut sekolah lagi atau bekerja dahulu, J juga merasa cemas, tertekan dan stress karena saat ini sedang menjalani semester akhir dan memiliki ketakutan jika tidak lulus tepat waktu. J juga kerap merasa kurang yakin dengan dirinya terutama dengan kemampuannya

dalam memahami ilmu-ilmu yang didapat ketika kuliah. Namun, J merasa yakin bahwa J masih dapat mencapai tujuannya dengan cara lain.

Subjek kedua U (23 tahun) mengatakan bahwa dirinya sering merasa bimbang dan ragu terutama untuk keputusan-keputusan yang berpengaruh terhadap hidupnya. Mirip dengan subjek pertama, U merasa khawatir apakah bisa lulus tepat waktu, kerja dimana, dan apakah akan langsung bekerja atau tidak. Ditambah dengan masalah percintaan yang kerap ditanyakan 'kapan menikah?' oleh orang-orang di sekitarnya. U mengatakan bahwa dirinya merasa cemas dan bingung untuk memulai darimana, karena terkadang muncul ketakutan akibat dari orang di sekelilingnya yang rasanya sudah mencapai banyak hal yang juga membuatnya *overthinking*. Subjek kedua merasa dirinya yang terlalu terpaku pada pencapaian orang lain membuatnya merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri, meragukan kemampuannya dan membuatnya bertanya apakah mampu seperti mereka atau bahkan lebih.

Subjek ketiga D (21 tahun) mengatakan bahwa dirinya akhir-akhir ini sering merasa bimbang. D yang sedang di semester akhir dituntut untuk cepat lulus, untuk cepat cari kerja, dan seiring bertambahnya umur juga sering ditanyakan mengenai pasangan yang belum didapat. Maka dari itu D menjadi takut salah dalam mengambil tindakan. D merasa gelisah, stress, dan menjadi marah karena adanya berbagai tuntutan yang datang. D mengtakan bahwa dirinya tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri terutama ketika merasa lelah, dan membuatnya *insecure*.

Subjek keempat I (21 tahun), I mengatakan terkadang dirinya bimbang dan ragu dalam membuat keputusan dalam hidupnya. Sama seperti subjek sebelumnya, memasuki semester akhir membuatnya terus-menerus memikirkan skripsi. Ia merasa kurang semangat dan motivasi dari orang sekitar, dan juga dari dirinya sendiri. Ia juga terkadang merasa cemas karena harus lulus tepat waktu.

Subjek kelima H (23 tahun) mengatakan bahwa dirinya pernah merasa bimbang dan ragu. Pemikiran-pemikiran mahasiswa semester akhir seperti setelah lulus akan kemana atau apakah nanti saat bekerja akan sesuai dengan

passion yang dimiliki, dan tidak jarang kepikiran dengan teman-teman lain yang sudah melakukan sempro membuatnya cemas. Ia merasa penyebabnya karena terlalu menunda-nunda dan kurang persiapan, selain itu H juga merasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri saat ini.

Subjek keenam DH (21 tahun) mengatakan dirinya seringkali merasa bimbang dan ragu dalam membuat keputusan dalam hidupnya. Jenjang karir akan kemana dan bagaimana menjadi permasalahannya. DH merasa cemas berlebih dan takut apabila mengingat permasalahan yang dimiliki. Faktor keluarga mempengaruhi DH merasa cemas dan takut. DH mengatakan hidup tidak terarah dan selalu merasa takut gagal untuk hidup baik untuk diri sendiri maupun orang tua. DH juga merasa tidak yakin dengan diri sendiri dan merasa tidak berharga.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam subjek yang mengalami *quarter life crisis* diketahui bahwa penyebabnya yaitu mencemaskan skripsi yang sedang dikerjakan, membandingkan diri dengan orang lain di sekitarnya, tuntutan untuk cepat lulus, setelah lulus akan bekerja atau melanjutkan pendidikan, dan mencemaskan karir. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Riewanto (dalam Putri, 2020) mengenai krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan oleh berbagai hambatan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, tuntutan rentang waktu dalam menempuh pendidikan hingga selesai, kekhawatiran akan karir, dan tuntutan lain setelah lulus.

Hasil wawancara menyebutkan bahwa subjek kerap merasa cemas dan takut akan masa depannya, kemudian menjadi *overthinking*, *insecure*, dan bahkan merasa tidak berharga. Dikutip dari detik health, Cania Mutia, M.Psi., Psikolog menyatakan bahwa *quarter life crisis* bermula ketika stress gagal dikenali dan ditangani, muncul kecemasan yang dapat berkembang menjadi serangan panik. Kemudian dapat menyebar ke gangguan-gangguan mental lainnya, misalnya depresi. Terdapat perilaku menyakiti diri, bahkan ada upaya untuk bunuh diri atau mengakhiri hidup. Hal tersebut merupakan

salah satu faktor resiko serta dampak ketika mengalami QLC dan tidak mencoba untuk mengontrol terlebih dahulu (__, 2022).

Hal ini berkaitan dengan *self esteem* yang dimiliki oleh individu. Menurut Rosenberg *self esteem* merupakan suatu evaluasi positif (tinggi) maupun negatif (rendah) terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki *self esteem* rendah memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan. *Self esteem* yang tinggi dapat membantu individu untuk meningkatkan inisiatif, resiliensi, dan perasaan puas pada diri seseorang (dalam Mujianto, 2021).

Malbi & Reasoner (dalam Mujianto, 2021) menyatakan bahwa *self esteem* adalah keyakinan individu terhadap dirinya sendiri untuk berkompeten dan berguna dalam kehidupan. Dengan begitu mahasiswa dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik apabila memiliki *self esteem* yang tinggi. Menurut Adiputra (dalam Mujianto, 2021) mahasiswa dengan self esteem yang tinggi akan menimbulkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa bermanfaat, serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Melihat fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa, maka peneliti akan mengangkat penelitian yang berjudul **"Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya"**.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Launspach et al. (2016) yang meneliti tentang perbandingan *stressor* pada periode *quarter life crisis* pada individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi dan yang tidak menjalani pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress pada individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi lebih tinggi. *Stressor* yang ada pada individu di perguruan tinggi atau mahasiswa lebih menekankan kepada studi serta karier mereka. Penelitian mengenai *quarter life criris* lainnya dilakukan oleh (Sujudi, 2020) menjelaskan partisipan dalam penelitiannya

merasakan bingung, khawatir berlebih, pesimis, panik bahkan beberapa ada juga yang mengaku pernah sampai frustasi dan stress. Meskipun begitu, tidak ada satu pun partisipan yang mengatakan mengenai niat atau keinginannya mengakhiri hidup. Oleh karena itu, dapat diketahui sebuah fakta bahwa keyakinan akan agama dan keberadaan Yang Maha Kuasa sangat berpengaruh terhadap reaksi seseorang menghadapi *quarter life crisis*nya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto & Arini, 2021) diketahui bahwa 86% lulusan mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 mengalami *quarter-life crisis*. Tema *quarter-life crisis* yang muncul berdasarkan hasil angket terbuka adalah kecemasan mengenai karir. Hasil wawancara menunjukkan beberapa partisipan mengkhawatirkan tidak mendapatkan pekerjaan mengingat kondisi pandemik yang membuat situasi perekonomian menjadi sulit. Pada lulusan yang sudah bekerja, partisipan merasa terjebak dalam pilihan hidup karena pekerjaannya tidak sesuai dengan identitas diri dan harapannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widad & Arjanggi (2021) diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama UNISSULA. Subjek penelitian tergolong memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Sehingga, mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi maka penyesuaian dirinya juga tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah maka penyesuaian dirinya juga rendah. Jika seseorang menilai dirinya positif, maka individu tersebut memiliki usaha yang lebih baik untuk mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, konflik serta frustasi yang terdapat pada diri individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mujianto (2021) adapun hasil penelitian yang didapatkan yaitu terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* dengan *quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah IAIN Salatiga. Artinya, semakin tinggi tingkat *self esteem* mahasiswa maka semakin rendah *quarter-life crisis*, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *self esteem* maka semakin tinggi *quarter-life crisis.*

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melihat bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang penting dan perlu dikaji. Maka rumusan masalah penelitian ini, yaitu: “Apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kajian pada bidang keilmuan psikologi terutama yang berkaitan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Selain itu, diharapkan penelitian dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya mengenai *self esteem* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.