

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara alami sebagai makhluk hidup, manusia akan tumbuh dan berkembang sepanjang hidupnya. Dimulai pada masa kanak-kanak, berlanjut pada masa remaja, masa dewasa, dan berakhir pada masa tua. Setiap tahap perkembangan memiliki karakter, kebutuhan dan pencapaian tugas perkembangannya. Menurut Hurlock (2009) masa dewasa terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahap awal, tengah, dan akhir. Tugas perkembangan dewasa awal menandai dimulainya fase baru dalam kehidupan seseorang.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi, dimulai dari ciri-ciri mental dan fisik, kedudukan sosial, dan keadaan psikologis (Husniyati, 2022). Masa dewasa awal merupakan masa kecemasan, kesendirian, tanggung jawab, terikat, kreativitas, dan penyesuaian. Individu yang memasuki masa dewasa awal tampak sempurna secara fisik karena seluruh komponen fisiologis pertumbuhan dan perkembangan telah mencapai puncaknya (A. F. Putri, 2018).

Dilihat dari pertumbuhan manusia, masa dewasa merupakan tahap yang paling lama. Tahap peralihan kehidupan menuju masa dewasa ini disebut *Emerging Adulthood*. Arnett (2004) menjelaskan bahwa *Emerging Adulthood* adalah pada seseorang yang berumur 18-29 tahun. Pada masa itu, banyak seseorang dihadapkan pada tuntutan dari lingkungannya, termasuk tuntutan akan kedewasaan atau kemampuan tertentu untuk melakukan peralihan dari remaja akhir ke masa dewasa awal.

Ketika seseorang mencapai tahap perkembangan dewasa awal, individu seharusnya telah memutuskan keinginan yang ingin dicapai di masa depan dan telah menetapkan rencana bagaimana mencapainya. Transisi seseorang ke tahap dewasa awal harus dimotivasi oleh strategi masa depan yang dipikirkan dengan matang, khususnya yang berkaitan dengan pekerjaan atau pendidikan (Sari et al., 2016).

Pada kenyataannya, menurut Aprida (2024) menyatakan bahwa seseorang yang beranjak pada masa dewasa awal seringkali mengalami masa kebingungan, merasa tersesat dan tidak memiliki arah. Hal ini menimbulkan perasaan putus asa, cemas, takut, dan khawatir akan masa depan. Tekanan ini dapat menyebabkan individu merasa tidak yakin terhadap keputusannya, bingung merencanakan masa depan, dan depresi.

Ketika seseorang memasuki masa dewasa, beragam respons muncul. Beberapa orang merasa gembira, namun terdapat individu juga yang merasa gugup dan takut karena individu berpikir tidak mempunyai sumber daya yang cukup atau tidak cukup siap. Tidak semua orang bisa melewati hambatan internal yang muncul pada tahap perkembangan dewasa. Individu akan mengalami krisis emosional atau respons buruk ketika individu merasa belum siap dihadapkan kesulitan dan perubahan yang datang pada masa dewasa awal (Ariyanti, 2022). Kondisi ini biasa disebut *Quarter life crisis*.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *Quarter life crisis* yaitu suatu keadaan kecemasan yang disebabkan oleh kekhawatiran tentang masa depan individu, khususnya yang berhubungan dengan relasi, pekerjaan, dan interaksi sosial, yang biasanya dimulai pada usia 20 tahunan (Lestari et al., 2022). Individu yang tidak siap pada tahap peralihan dari remaja ke dewasa mungkin akan menghadapi krisis yang dikenal sebagai "*Quarter Life Crisis*" di masa dewasa awalnya. *Quarter Life Crisis* adalah peristiwa nyata yang diawali pada masa dewasa dan terjadi pada usia perkembangan. Ketika seseorang memasuki usia dewasa awal, individu diharapkan siap mengambil peran baru dalam hidupnya, mengambil keputusan terbaik yang akan dihadapinya, dan menjadi sumber harapan bagi orang tuanya dan masyarakat.

Menurut Nash dan Murray (dalam Lestari et al., 2022) *Quarter life crisis* merupakan suatu dilema yang melibatkan mimpi dan tujuan, hambatan terhadap kepentingan akademis, serta profesi dan karir seseorang. Masalah-masalah ini muncul ketika individu berusia 19-29 tahun atau setelah mereka menyelesaikan sekolah menengah, contohnya mahasiswa. Dikutip oleh laman satu persen,

bahwa *Quarter Life Crisis* berakibat pada 86% generasi milenial yang kerap merasakan perasaan kurang nyaman, menyendiri hingga depresi dalam hidupnya. Meskipun begitu, tahap ini adalah tahapan yang perlu dilalui orang-orang agar dapat lebih memahami siapa diri mereka dan bersiap menghadapi segala macam peristiwa di masa depan (Jaclyn Gulotta, 2022).

Hal tersebut sesuai dengan survei online yang dilakukan *Linked In* terhadap 6.014 responden dari AS, Inggris, Australia, dan India, yang menemukan bahwa 75% responden berusia antara 25 tahun sampai 33 tahun pernah merasakan *Quarter life crisis*. Dari mereka, 61% mengatakan hal ini karena mereka belum menemukan pekerjaan atau karier yang mereka sukai, dan 48% mengatakan bahwa kebiasaan mereka terus-menerus membandingkan diri dengan teman membuat mereka semakin merasa cemas. Akibatnya, individu sering kali merasa kecil hati dan ragu akan masa depan mereka dalam hal karier, hubungan dengan orang lain, dan pencapaian pribadi lainnya (Ariyanti, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon pada tanggal 29 Agustus 2024 bahwa dewasa awal di Desa Balad mengalami berbagai masalah. Narasumber yang pertama mengatakan bahwa,

“Kadang saya bingung memilih prioritas di hidup saya karena banyak tugas yang harus dikerjakan kaya kuliah, organisasi, dan meluangkan waktu untuk keluarga. Saya juga kadang khawatir sama masa depan saya takut tidak sesuai apa yang diharapkan”

Narasumber kedua mengatakan bahwa,

“Saya bingung memilih pekerjaan mana yang benar dan enak, saya takut tidak menjadi apa yang diharapkan orang tua, saya kadang ngerasa insecure gara-gara gak kaya orang lain”

Narasumber ketiga mengatakan bahwa,

“Saya pernah bingung waktu milih kerja, kalau kerja ada aja ngerasa tertekan, pernah ngerasa rendah diri, pernah punya impian waktu itu mau beli sesuatu tapi harus kerja keras dulu”

Pernyataan dari sumber pertama menggambarkan tanda-tanda *Quarter life crisis*, yaitu kecemasan tentang masa depan dan kesulitan menetapkan prioritas dalam hidup. Masalah peran antara kewajiban organisasi, keluarga, dan perguruan tinggi menunjukkan adanya tekanan dalam memenuhi berbagai harapan sekaligus, yang dapat mengakibatkan stres dan kelelahan emosional.

Kekhawatiran tak terduga tentang masa depan merupakan tanda ketakutan umum akan kegagalan dan ketidakpastian tentang arah hidup di awal masa dewasa.

Pernyataan narasumber kedua menggambarkan tanda *Quarter life crisis*, yang meliputi perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh perbandingan sosial, tekanan dari harapan orang tua, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Sementara itu, rasa takut mengecewakan orang tua merupakan tanda adanya ketakutan eksternal yang memengaruhi keputusan individu, kebingungan dalam memilih pekerjaan juga merupakan salah satu cerminan dari *quarter life crisis*.

Pernyataan dari narasumber ketiga menggambarkan tanda *Quarter life crisis*, yang meliputi perasaan rendah diri, tekanan di tempat kerja, dan kesulitan memilih karier. Ketidakpastian mengenai karier juga ditunjukkan oleh narasumber dengan kebingungan saat memilih pekerjaan, dan tekanan emosional dalam menghadapi kenyataan hidup dicontohkan oleh perasaan rendah diri dan kerja keras yang diperlukan untuk mencapai ambisi.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa dewasa awal di Desa Balad kabupaten Cirebon mengalami beberapa masalah yang dapat dikategorikan sebagai *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* memiliki tujuh aspek yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam masa sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal (Robbins, A., & Wilner, 2001).

Jika *Quarter Life Crisis* dibiarkan terus berlanjut, kondisi kesehatan mental termasuk kecemasan yang berlebihan atau anxiety dapat terjadi (Dyah, R., Edric, F., & Fasya, 2021). Seseorang yang merasakan *Quarter Life Crisis* biasanya merasa terjebak dalam ketakutan akan masa depan, sehingga menyebabkan mereka mengalami kekhawatiran berlebihan, melankolis, dan bahkan frustrasi (Nouval, 2022). Hal ini sesuai dengan gejala dan penyebab *Quarter life crisis*. Hal ini juga dapat mengakibatkan depresi dan bahkan bunuh diri jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik (Inspigo, 2022).

Salah satu penyebab terjadinya krisis ini menurut Habibie et al., (2019) adalah tuntutan orang tua mengenai apa yang perlu dilakukan di masa depan.

Mengingat situasi pada saat ini, banyak orang tua yang mempunyai ekspektasi atau penilaian yang tidak rasional terhadap anaknya, terutama terkait prestasi akademik dan potensi pekerjaannya. Ketika orang tua memberikan tuntutan yang tidak masuk akal terhadap masa depan anaknya, anak akan merasa tertekan dan takut gagal, yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Hal ini menyebabkan kurangnya kepercayaan diri dan persepsi diri yang tidak baik (Setyaningrum, 2024).

Penilaian dan respon dari lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku ketika dihadapkan pada tuntutan lingkungan sehingga membantu membentuk konsep diri seseorang. Membangun konsep diri yang positif penting bagi seseorang karena membuat individu lebih menerima keadaannya dan menjadi lebih sadar akan kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Chaplin (dalam Lestari et al., 2022) penilaian atau perkiraan individu kepada dirinya sendiri dikenal sebagai konsep diri. Sedangkan menurut Hurlock (2009) konsep diri sebagai tanggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi perasaan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan pencapaiannya. Konsep diri adalah penjumlahan pengetahuan individu tentang dirinya, yang selanjutnya dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu mengetahui tentang diri sendiri, harapan ideal terhadap diri sendiri, dan opini terhadap diri sendiri (Ihsan, 2020).

Pada masa dewasa seharusnya telah menunjukkan konsep diri yang positif, sebagaimana dalam penelitian Fatimah yang berjudul “Dinamika Konsep Diri Pada Orang Dewasa Korban *Child Abused*” menunjukkan bahwa ketika seseorang beranjak dewasa, konsep diri yang akan terbentuk pada seseorang adalah konsep diri yang baik.

Konsep diri berkembang karena dukungan dan dorongan orang lain. Menurut Ma'ruf (2019) seseorang dengan konsep diri positif merupakan seseorang yang optimis terhadap kekurangan dan kelebihan dirinya, berusaha memenuhi perannya dalam keluarga dan masyarakat, serta mampu menghadapi tantangan dengan pandangan positif. Konsep diri sangat penting bagi seseorang, oleh karena itu individu harus mampu mengaitkan konsep diri dengan

perilakunya agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Abidin & Imadduddin, 2020).

Konsep diri sangat berperan memotivasi tingkah laku dalam mengintegrasikan tugas perkembangan dewasa awal dan mencapai kesehatan mental. Berdasarkan penjelasan tersebut, konsep diri memiliki peranan penting pada perkembangan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah konsep diri berpengaruh terhadap *Quarter life crisis* pada dewasa awal.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan pemaparan latar belakang di atas bahwasannya terdapat berbagai masalah yang teridentifikasi yaitu sebagai berikut:

- 1) Dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan.
- 2) Dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon terkadang merasa *insecure* terhadap orang lain dan khawatir akan masa depannya.
- 3) Dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon merasa tertekan ketika bekerja dan merasa impian yang diinginkan tidak langsung tercapai.
- 4) Banyaknya tuntutan dari orang tua dan lingkungan terhadap dewasa awal di Desa Balad menyebabkan rendahnya Konsep Diri pada dewasa awal, hal tersebut berdampak pada dewasa awal dimana dewasa awal rentan mengalami *Quarter life crisis*.

2. Pembatasan Masalah

Sejalan dengan paparan latar belakang di atas, bahwasannya peneliti memberikan batasan masalah dalam penelitian supaya penelitian ini berfokus pada tujuan yang telah ditentukan dan tidak keluar pada permasalahan. Adapun pembatasan masalah penelitian yaitu akan berfokus pada Pengaruh Konsep Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon.

3. Pertanyaan Penelitian

- 1) Seberapa besar tingkat *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di desa Balad Kabupaten Cirebon?
- 2) Seberapa besar tingkat Konsep Diri pada dewasa awal di desa Balad Kabupaten Cirebon?
- 3) Seberapa besar pengaruh konsep diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon.
2. Mengetahui tingkat Konsep Diri pada dewasa awal di Desa Balad Kabupaten Cirebon.
3. Mengetahui pengaruh konsep diri terhadap individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber pengetahuan mengenai seberapa pengaruh konsep diri terhadap dewasa awal di Desa Balad yang mengalami *Quarter life crisis*.

2. Secara praktis

- 1) Bagi Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu program untuk diterapkan bagi dewasa awal dalam menghadapi fase *Quarter life crisis*.

- 2) Bagi penulis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah referensi dan solusi bagi penulis sendiri yang berada dalam fase *Quarter life crisis*.

- 3) Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan mampu untuk mendapatkan solusi intervensi yang tepat dalam menghadapi *Quarter life crisis*.