

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Wilayah metropolitan Jabodetabek merupakan pusat ekonomi yang dinamis namun sarat dengan kompleksitas masalah lingkungan, gesekan sosial, dan tekanan struktural kerja (Islamia, Sunarti, dan Hernawati, 2019; Nadia dkk., 2025). Keterbatasan daya dukung kota memaksa masyarakat urban menghadapi ketidakpastian iklim, seperti banjir setinggi dada di Kabupaten Bekasi yang memicu evakuasi mandiri ribuan warga (@Metropolitan.id, 2026). Dampak kerusakan lingkungan ini berlanjut pada kemacetan transportasi publik dan jaringan jalan utama yang melumpuhkan mobilitas wilayah.

Masalah tata ruang ini diperparah oleh genangan air ± 30 cm di titik strategis seperti Cawang, yang memicu kemacetan sistemik hingga ke pinggiran kota dan membengkakkan waktu tempuh komuter secara drastis dari 1 jam menjadi 3,5 jam (@KompasTV, 2026). Di sisi lain, transportasi umum belum mampu menampung lonjakan penumpang harian. Kepadatan ekstrim serta ketidakpastian armada di stasiun dan halte mengakibatkan kelelahan mental, yang sering kali memicu gesekan sosial di lapangan, seperti insiden adu mulut antara pengguna dan petugas Transjakarta akibat muatan yang penuh (@ntvnews.id, 2026). Akumulasi dari beban kerja yang intens, jarak perjalanan yang jauh, serta kepadatan sosiogeografis ini memaksa warga Jabodetabek melakukan adaptasi perilaku yang besar hingga cenderung menormalisasikan stres dalam keseharian mereka (Islamia dkk., 2019; Nadia dkk., 2025).

Berbagai tekanan dari lingkungan kota metropolitan yang keras tadi menjadi tantangan yang jauh lebih berat ketika harus dihadapi oleh individu yang sedang berada dalam fase perkembangan *emerging adulthood*. Fase ini berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun, sebuah masa transisi yang sangat penting karena menjadi jembatan bagi seseorang yang baru lepas dari masa remaja menuju kehidupan dewasa yang penuh tanggung jawab (Arnett, 2000; Reifman, Arnett, dan Colwell,

2007). Secara psikologis, masa *emerging adulthood* ini punya lima ciri utama yang saling berkaitan, yaitu: masa mencari jati diri (*identity exploration*), hidup yang belum stabil (*instability*) karena banyak perubahan peran, fokus pada diri sendiri (*self-focus*) untuk membangun masa depan, perasaan gantung seperti bukan anak-anak lagi tapi belum merasa dewasa sepenuhnya (*feeling in-between*), serta melihat banyak peluang dan pilihan untuk masa depan (*possibilities*). Dalam kehidupan nyata di Jabodetabek, kelima ciri ini tidak tumbuh begitu saja, melainkan langsung diuji oleh kerasnya persaingan dunia kerja, mahalnya biaya hidup, serta tuntutan sosial untuk cepat sukses dalam kuliah atau karier.

Ketika sedang mencoba menentukan pilihan hidup yang besar, seperti memilih jurusan kuliah, memulai karir pertama, belajar mandiri secara finansial, hingga mengatur hubungan asmara, individu yang berada di fase ini sangat rentan merasa stres karena apa yang mereka harapkan ternyata berbeda jauh dengan kenyataan di lapangan. Lingkungan Jabodetabek yang keras sering kali membuat mereka tidak punya kesempatan untuk salah atau sekadar mencoba-coba pilihan hidup dengan aman. Kondisi masa depan yang tidak pasti, ditambah tidak adanya aturan jelas yang mengatur hidup mereka lagi (berbeda dengan zaman sekolah dulu), akhirnya memicu rasa bingung arah hidup, merasa diri tidak mampu, stres berat, kecemasan berlebih, hingga risiko mengalami depresi (Husain dan Suminar, 2022; Permana dan Sulastri, 2025). Jadi, ketika individu yang berada pada fase *emerging adulthood* harus berjuang menjaga kesehatan mentalnya di tengah masa pencarian jati diri, dan di saat yang sama harus menghadapi kacaunya sistem transportasi dan fasilitas kota, beban mental yang mereka pikul otomatis menjadi berkali-kali lipat lebih berat.

Hubungan timbal balik yang buruk antara stres lingkungan di Jabodetabek dan rapuhnya kondisi mental anak muda di fase *emerging adulthood* ini berdampak langsung pada turunnya kualitas hidup mereka. Berdasarkan teori yang ada, kualitas hidup itu sendiri diartikan sebagai sudut pandang atau penilaian seseorang terhadap posisi hidup mereka sendiri, yang diukur berdasarkan budaya tempat mereka tinggal, nilai-nilai yang mereka pegang, serta apa yang menjadi tujuan, target, dan harapan hidup mereka (WHO, 1996; Christanti, Prasetyo, dan Tedjawidjaja, 2024).

Urgensi peningkatan kualitas hidup ini didukung oleh data *Indonesian*

Social Survey (ISS) 2026 oleh Goodstats terhadap 2.200 responden di 38 provinsi, yang menunjukkan rata-rata indeks kualitas hidup nasional berada pada kategori moderat, yaitu 65,0 dari 100. Meskipun dinilai cukup, terdapat ketimpangan signifikan secara dimensional: kesehatan fisik mencatat angka 70,1, kesehatan mental 67,3, dan kualitas lingkungan menjadi yang terendah dengan 62,9. Rendahnya indeks lingkungan ini merefleksikan realitas urban Jabodetabek yang akrab dengan polusi dan degradasi infrastruktur. Oleh karena itu, tanpa adanya intervensi kebijakan makro serta penguatan untuk mengontrol diri pada tingkat individu, kualitas hidup pada kelompok usia *emerging adulthood* di Jabodetabek berpotensi terus menurun dan dapat mengancam produktivitas jangka panjang mereka.

Berbagai macam tuntutan dan kejadian di wilayah Jabodetabek, dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup yang cukup terlihat jelas pada empat aspek utama, yang pertama adalah aspek fisik. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan terhadap 10 responden, 7 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka mengalami kelelahan akibat perjalanan pulang-pergi dari rumah menuju kantor atau kampus. Mereka mengatakan bahwa perjalanan pulang-pergi setiap hari yang menghabiskan waktu 1 sampai 3 jam sekali jalan dengan jarak yang sangat jauh membuat tubuh mengalami kelelahan fisik yang berkelanjutan. Hal ini dapat merusak pola tidur individu, menurunkan kualitas istirahat, dan memicu penyakit fisik akibat stres yang akhirnya dapat membuat kekurangan energi untuk beraktivitas dengan baik sehari-hari.

Selanjutnya, aspek psikologis dapat dilihat dari sudut pandang jalanan yang macet terus-menerus, kota yang terlalu padat, mahalnya harga kebutuhan pokok, ditambah target kuliah atau kerja yang tinggi membuat pikiran menjadi lelah dan mudah depresi. Kondisi ini dapat membuat kesulitan konsentrasi dan memicu rasa cemas berlebih akan masa depan. Tekanan mental yang datang terus menerus ini perlahan-lahan menghilangkan rasa bahagia dan kepuasan hidup, lalu menggantinya dengan perasaan putus asa. Islamia, Sunarti, dan Hernawati, 2019 juga mengungkapkan bahwa tekanan psikologis masyarakat di Jabodetabek lebih kompleks dibandingkan masyarakat yang tinggal di pedesaan dikarenakan diperlukannya daya saing yang tinggi, biaya hidup yang mahal, dan kemacetan lalu

lintas yang tinggi di perkotaan.

Aspek Lingkungan dapat dilihat melalui masalah lingkungan seperti banjir yang tidak hanya merusak rumah dan barang-barang berharga yang membuat kerugian secara materi, tetapi juga menghentikan total aktivitas kuliah atau kerja. Proses membersihkan rumah setelah banjir menguras banyak tenaga, waktu, dan uang, sedangkan mereka harus tetap beraktivitas seperti biasa ketika sudah selesai menghadapi bencana alam tersebut. Aspek ini juga didukung oleh data dari Goodstats (2026) yang menyatakan bahwa aspek lingkungan dari kualitas hidup di wilayah Jabodetabek cukup rendah diakibatkan oleh tingginya polusi dan kurang efektifnya pembangunan infrastruktur sehingga menyebabkan kemacetan bagi pengguna jalan.

Aspek hubungan sosial (interpersonal) dapat dilihat melalui lingkungan kota yang terlalu padat dan penuh tekanan di Jabodetabek perlahan menghilangkan rasa peduli dan sabar di antara sesama warga, sehingga memunculkan sikap yang cenderung kurang peduli terhadap sesama masyarakatnya. Kurangnya ruang publik yang nyaman memicu emosi mudah tersulut, seperti kasus adu mulut antar-sesama penumpang di angkutan umum. Selain itu, masalah dalam hubungan asmara atau pertemanan seperti terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) terbukti dapat memperparah trauma secara psikologis, menaikkan rasa cemas, dan merusak kesehatan fisik serta mental secara drastis (Nolanda, Satiadarma, dan Subroto, 2024).

Supaya kualitas hidup ini bisa diperbaiki dan kembali ke kondisi ideal, salah satu caranya adalah dengan memperkuat benteng pertahanan dari dalam diri sendiri. Faktor internal yang penting adalah memiliki keyakinan bahwa kita sendiri yang memegang kendali atas jalan hidup kita (*locus of control*), bukan orang lain atau keadaan di luar (Kuniyo, Haskas, dan Zainal, 2019). Hal ini sejalan dengan pentingnya emosi yang stabil untuk menciptakan kebahagiaan dan kepuasan hidup seutuhnya di tengah lingkungan yang berantakan (Anderson, Loekmono, dan Setiawan, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat penelitian dari Amanah dan Herawati (2022) tentang pengaruh program bantuan medis jarak jauh (*telenursing*) terhadap kualitas hidup pasien. Mereka menemukan satu kesimpulan penting: keberhasilan program bantuan dari luar itu baru bisa sukses total kalau di

dalam diri pasien tersebut sudah ada kemampuan kontrol diri, kepatuhan, dan kemampuan mengatur diri yang kuat. Temuan ini membuktikan bahwa bantuan atau fasilitas dari luar sehebat apa pun tidak akan membuahkan hasil kalau tidak didukung oleh kemampuan mengendalikan diri sendiri dari dalam.

Secara teori, kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menyaring informasi yang masuk, mengatur perilakunya sendiri, dan mengambil tindakan yang tepat agar bisa bertahan menghadapi keadaan (Averill, 1973). Kontrol diri ini punya peran penting sebagai penahan emosi, alat pengatur stres, dan penuntun agar kita bisa mengambil keputusan dengan jernih saat sedang tertekan (Duckworth, Gendler, dan Gross, 2014). Dalam penelitian lain, kontrol diri juga terbukti berhubungan erat dengan cara pandang yang positif terhadap hidup, di mana kemampuan ini membantu seseorang mengubah pengalaman buruk menjadi pelajaran berharga (Diener, Oishi dan Lucas, 2015; Oruzar dkk., 2019).

Meskipun kontrol diri ini sangat penting, Amanah dan Herawati (2022) menyebutkan adanya kekurangan dalam literatur ilmiah. Dalam dunia riset psikologi dan kesehatan secara umum, ternyata masih jarang sekali ada penelitian lanjutan yang khusus melihat hubungan langsung antara kontrol diri dengan kualitas hidup pada kelompok masyarakat yang sehat atau di luar lingkungan rumah sakit atau kesehatan.

Gap antara teori yang ideal dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan di lapangan terbukti benar melalui wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 7–9 Maret 2026 terhadap 10 orang responden yang berada di fase *emerging adulthood* yang tinggal dan bekerja atau kuliah di wilayah Jabodetabek. Kebanyakan dari mereka menceritakan tentang masalah yang sama: pusing memikirkan macetnya jalanan, penuhnya angkutan umum, serta tingginya target kerja yang tidak sebanding dengan gaji dan mahal nya biaya hidup harian. Semua tekanan ini dapat membuat mereka merasa jenuh, stres berat, serta lelah secara fisik.

Dari seluruh responden yang diwawancarai, ada 7 dari 10 orang yang mengaku secara jujur bahwa susah nya hidup di Jabodetabek sudah benar-benar menurunkan kualitas hidup mereka, dan mereka merasa kondisi kesejahteraannya saat ini masih jauh dari kata ideal. Menurut mereka, poin-poin penting yang

menyusun kualitas hidup yang baik adalah badan dan pikiran yang sehat, keadaan finansial yang cukup, hubungan pertemanan yang baik, serta lingkungan tempat tinggal yang nyaman. Yang paling menarik, 10 dari 10 responden sepakat dan menegaskan bahwa modal utama mereka untuk bisa bertahan hidup, mengendalikan stres, dan menjaga agar kualitas hidup tidak makin hancur di tengah kerasnya tekanan Jabodetabek adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dan menahan emosi agar tidak mudah meledak dan tetap bisa beraktivitas dengan normal.

Dari semua penjelasan teori dan wawancara langsung di lapangan, bisa disimpulkan bahwa individu yang berada di fase *emerging adulthood* di Jabodetabek posisinya sangat rentan mengalami penurunan kualitas hidup di segala sisi (baik fisik, mental, sosial, maupun lingkungan). Kondisi ini bisa terjadi karena adanya tabrakan besar: di satu sisi mereka harus menghadapi masalah kota besar yang harus dihadapinya setiap hari, seperti beban kerja, macet, banjir, dan transportasi umum yang parah, sedangkan di sisi lain mereka sendiri sedang berjuang melewati fase umur yang tidak stabil, bingung mencari arah karier, masalah percintaan, dan tuntutan untuk bisa mencari uang atau sumber daya finansialnya sendiri.

Untuk menghadapi tekanan lingkungan yang kompleks seperti itu, kemampuan dari dalam diri berupa kontrol diri dinilai punya peran yang sangat penting sebagai pelindung agar individu bisa mengelola stres dan tetap berperilaku positif demi menjaga kualitas hidup mereka. Namun, berdasarkan penelitian terdahulu belum ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup dalam konteks masyarakat umum dalam kehidupannya sehari-hari atau diluar bidang kesehatan. Kosongnya data riset pada kelompok masyarakat umum inilah yang menjadi *research gap* dalam dunia ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini dirasa penting untuk dilakukan agar bisa membuktikan secara nyata apakah kontrol diri memang bisa meningkatkan kualitas hidup individu yang berada pada fase *emerging adulthood* di tengah lingkungan yang penuh tekanan. Berdasarkan alasan tersebut, penelitian ini dibuat dengan judul "Pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup pada *emerging adulthood* yang berdomisili di Jabodetabek."

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masa *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan kehidupan, seperti membangun karier, mencapai kemandirian secara finansial, membentuk hubungan interpersonal yang stabil, serta menyesuaikan diri dengan peran sosial di masyarakat.
2. Sebagian besar *emerging adulthood* yang berdomisili di wilayah Jabodetabek menghadapi dinamika kehidupan perkotaan yang lebih kompleks, seperti persaingan kerja yang tinggi, biaya hidup yang relatif mahal, mobilitas yang padat, serta tekanan sosial yang dapat berpotensi mempengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
3. Kualitas hidup merupakan penilaian subjektif individu dalam menilai kesejahteraan individu yang mencakup berbagai aspek, seperti kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Namun, tidak semua individu *emerging adulthood* mampu mencapai kualitas hidup yang optimal.
4. Salah satu faktor yang mungkin dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah kontrol diri. Kontrol diri memungkinkan individu untuk mengatur emosi serta mengarahkan perilaku secara adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.
5. Penelitian sebelumnya dan studi pendahuluan menyebutkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat berhubungan dengan kualitas hidup dan diukur pada usia lanjut atau lansia, akan tetapi kajian pada *emerging adulthood* di Jabodetabek masih terbatas.
6. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kontrol diri memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup pada *emerging adulthood* yang berdomisili di wilayah Jabodetabek.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah diperlukan dalam melakukan penelitian ini agar penelitian yang dilakukan dapat lebih terfokus dan terarah pada fenomena yang ingin diteliti. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka penelitian ini akan memusatkan perhatian pada pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap kualitas hidup pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?
2. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap dimensi fisik dari kualitas hidup pada *emerging adulthood* Jabodetabek?
3. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap dimensi psikologis dari kualitas hidup pada *emerging adulthood* Jabodetabek?
4. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap dimensi hubungan interpersonal dari kualitas hidup pada *emerging adulthood* Jabodetabek?
5. Terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap dimensi lingkungan dari kualitas hidup pada *emerging adulthood* Jabodetabek?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kualitas hidup pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan untuk dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, yaitu sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai kontrol diri dan kualitas hidup.
2. Hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup individu pada masa perkembangan *emerging adulthood*.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca secara umum mengenai pentingnya kontrol diri untuk menciptakan kualitas hidup yang baik.

2. Bagi *Emerging Adulthood*

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi individu yang berada dalam masa *emerging adulthood*, sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan tambahan informasi dan wawasan dalam bidang ilmu yang masih relevan dengan penelitian ini, khususnya kontrol diri dan kualitas hidup.