

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan besar dalam hidup seseorang dimulai ketika lulus dari jenjang pendidikan dan mulai memasuki peran orang dewasa. Usia *emerging adulthood* (18-25 tahun) merupakan usia produktif dalam perencanaan karier dan mencari pasangan (King, 2013). Namun pada *emerging adulthood* juga merupakan usia transisi, menjadi masa tersulit di bandingkan usia 30 tahun ke atas. Mereka bukan lagi remaja, namun belum merasa dewasa. Mereka masih belum siap memikul peran orang dewasa.

Perubahan besar itu menuntut individu untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan sosial orang-orang dewasa (Hurlock, 1980). Semakin dewasa usia seseorang, semakin realistis dan pragmatis dalam berpikir (King, 2013). Oleh karena itu, dalam mengambil keputusan perlu pertimbangan yang matang, tidak seperti saat remaja yang melakukan sesuatu dengan spontan tanpa mempedulikan akibat yang didapat.

Keterasingan sosial sebagai perubahan sosial-emosi yang dirasakan *emerging adulthood*. Saat remaja, keinginan memiliki teman banyak dan menjadi populer di kalangan mereka adalah sesuatu yang wajar. Maka norma yang berlaku pada kelompok pertemanan mereka adalah sesuatu yang harus diikuti (King, 2013). Sedangkan pada dewasa awal tidak lagi mementingkan norma kelompok, tapi norma masyarakat. Mereka berteman berdasarkan kepentingan pekerjaan ataupun kecocokan pribadi dan enggan membicarakan masalah pribadi dengan orang lain (Hurlock, 1980). Namun, semakin renggangnya hubungan pertemanan dan terlalu berfokus pada pekerjaan, membuat mereka merasa terpisah dari kelompok

pertemanan mereka (Hurlock, 1980). Perasaan kesepian kemudian berganti menjadi perasaan keterasingan sosial (Hurlock, 1980).

Selain itu, terdapat tuntutan budaya dan tanggung jawab sosial yang harus dihadapi dewasa awal. Anak-anak dan remaja masih menjadi tanggung jawab orangtua dan orang dewasa lainnya untuk mengajari serta melindungi mereka jika ada masalah (Hurlock, 1980). Namun ketika memasuki usia *emerging adulthood*, semua permasalahan pada dirinya harus diatasi sendiri. Karena ada anggapan bahwa, jika masih meminta pertolongan dari orangtua, akan dianggap belum dewasa oleh masyarakat (Hurlock, 1980).

Ketika lulus dari jenjang pendidikan akan dihadapkan dengan berbagai macam pilihan hidup yang membingungkan dan terkadang menyesatkan (Robbins, 2001). Tidak seperti di bangku sekolah yang sudah tahu cara untuk mendapat ranking 1 dengan belajar yang giat, banyak cara dan pilihan untuk menjadi sukses, kaya, terkenal, ataupun bahagia.

Proses adaptasi dari perubahan-perubahan yang terjadi pada *emerging adulthood* tersebut sebagai tanda terjadinya *quarter life crisis*. *Emerging adulthood* menjadi proses menemukan tujuan hidup. Namun sebelum menemukan tujuan hidup, individu harus melalui krisis identitas dan banyaknya keraguan dalam diri individu terhadap masa depannya. Menurut Agustin (2012) seseorang yang mengalami *quarter life crisis* sering merakan kesulitan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian diri negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir pada relasi interpersonal.

Menurut Fischer (2008) *quarter-life crisis* dapat diartikan sebagai masa eksplorasi untuk berkembang dengan banyaknya tantangan akibat ketidakstabilan dalam hal karier, finansial, pencarian jati diri, cinta, pertemanan, hubungan dengan orangtua di usia 20 tahunan. Menurut Nash dan Murray (2010) pertanyaan hidup yang sering dipikirkan oleh individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*

adalah permasalahan terkait mimpi dan harapan, pendidikan, agama dan spiritual, kehidupan pekerjaan dan karier, identitas, dan hubungan interpersonal.

Setiap individu pasti mengalami *quarter life crisis* meskipun berbeda-beda dalam mengalaminya. Beberapa orang merasakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu masa yang berat, ada juga yang merasakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu masa yang ringan untuk dilalui. Beberapa orang lainnya merasakan lebih cepat atau lebih lambat dari kebanyakan orang. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan rintangan yang dihadapi tiap individu saat mereka berada di masa *quarter life crisis*. Menurut Stepleton (2012), sulitnya mencari lapangan pekerjaan, perbedaan harapan orangtua dan keinginan pribadi, tuntutan harapan masyarakat terhadap dirinya, dan kekecewaan akibat ketidaksesuaian ekspektasi akan masa depannya merupakan faktor-faktor dari *quarter life crisis*. Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa semester akhir usia 20 tahunan yang sedang skripsi dan belum menikah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Robinson (2018) tentang studi longitudinal *quarter life crisis* bahwa sebanyak 61 dari 184 lulusan mahasiswa di Inggris pernah mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan banyak survei dan riset tentang orang-orang yang mengalami *quarter life crisis*. Seperti survei online *LinkedIn* yang dilakukan pada tanggal 31 Oktober-3 November 2017 dengan 6.014 responden berkewarganegaraan Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia. Hasilnya, terdapat 75% dari usia 25-33 tahun telah mengalami *quarter life crisis* dengan permasalahan paling banyak terkait karier. Dilansir dari *suara.com*, riset *The Guardian* menunjukkan 86% milenial mengalami *quarter life crisis* yang membuatnya merasa *insecure*, kecewa, kesepian sampai depresi.

Dalam hasil penelitian Henderson (2019), usia 20 tahunan (*emerging adulthood*) memiliki peluang lebih besar untuk merasa cemas pada tujuan dan kualitas hidupnya. Individu yang mengalami fase *quarter life crisis* kemungkinan mengalami bentuk krisis emosional yang mencakup perasaan tak berdaya,

terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan (Balzarie, 2019).

Berdasarkan penelitian Stepleton (2012) cara efektif untuk membimbing seseorang yang mengalami *quarter life crisis* adalah berusaha memahami diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Seperti latihan menuangkan ide dan emosi di buku jurnal untuk memperdalam pemahaman tentang diri mereka sehingga lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu. Karena sudah tahu apa yang disukai dan memiliki tujuan yang jelas untuk mencapai sesuatu.

Melalui penelitian Stepleton (2012) diketahui cara efektif mengatasi *quarter life crisis* yaitu dengan kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah merasa positif tentang apa yang mampu dilakukan dan tidak mengkhawatirkan apa yang tidak bisa dilakukan, tapi memiliki kemauan untuk belajar (Perry, 2005). Dengan kata lain, orang yang percaya diri merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan jika gagal tidak akan tertekan, namun menjadi pembelajaran kedepannya.

Menurut Lauster (2003) ciri-ciri seseorang yang memiliki kepercayaan diri positif adalah yakin pada kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Bagi seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mampu mengatasi tantangan yang baru dengan berusaha menemukan cara baru dalam mengatasi tantangan hidup, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, mengeluarkan bakat atau kemampuan sepenuhnya, dan tidak mengkhawatirkan kegagalan kedepannya (Perry, 2005). Karena itu, kepercayaan diri merupakan modal utama dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri individu, khususnya ketika individu itu sedang mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian terkait *quarter life crisis* sudah pernah dilakukan dengan menghubungkan peran religius (Habibie & Anwar, 2019) dan resiliensi (Balzarie & Nawangsih, 2019) dengan hubungan yang dihasilkan negatif. Sedangkan penelitian dari luar negeri, terkait *quarter life crisis* lebih banyak menggunakan metode kualitatif untuk menggali tema permasalahan, tahapan *quarter life crisis*,

maupun pembinaan yang efektif untuk *quarter life crisis*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Robinson (2018) tentang 2 tipe tahapan *quarter life crisis*, yaitu *locked out* dan *locked in*. Penelitian yang dilakukan Robinson, Demetre, dan Litman (2016) didapatkan usia 20-30 tahun merasa tidak otentik karena terlalu tingginya rasa ingin tahu terhadap identitas dirinya. Terdapat tema besar setelah Robinson, Wright, dan Smith (2013) mewawancarai 50 orang berusia 25 tahunan, yaitu identitas, motivasi, kognisi dan hubungan dengan orang lain. Hasil yang sama juga diberikan oleh Stepleton (2012), yaitu terdapat tema permasalahan selama *quarter life crisis*, yaitu usia, identitas, tekanan internal dan eksternal. Selain itu Stepleton (2012) juga menemukan tema besar pembinaan pada *quarter life crisis* yaitu, kepercayaan diri dan pemahaman diri.

Variabel kepercayaan diri juga sudah pernah dilakukan menggunakan variabel kecemasan (Kristanto, 2014), kenakalan remaja (Fatchurahman & Pratikto, 2012), dan ketidakjujuran akademik (Syahrina & Andini, 2017) dengan hubungan yang dihasilkan negatif. Sedangkan variabel keterampilan komunikasi interpersonal (Purnomo & Hamiyanto, 2016), prestasi belajar dan perencanaan karir (Komara, 2016) menghasilkan hubungan yang positif. Kepercayaan diri dan pola asuh demokratis dengan kemandirian mahasiswa baru (Asiyah, 2013) juga menghasilkan hubungan yang positif.

Namun, penelitian kepercayaan diri dengan *quarter life crisis* belum pernah dilakukan sebelumnya. *Quarter-life crisis* dipilih menjadi topik penelitian karena masih banyak usia 20 tahunan yang baru saja lulus dari jenjang pendidikan belum memahami dirinya sepenuhnya. Mereka selalu meragukan dirinya saat menghadapi permasalahan. Penelitian terkait *quarter life crisis* juga masih belum banyak dilakukan di Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian Stepleton (2012) dipilihlah kepercayaan diri sebagai variabel bebas. Diharapkan dengan adanya kepercayaan diri pada individu mampu menghadapi segala rintangan tanpa takut merasa gagal. Hal ini karena sudah memahami dirinya sendiri. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah diuraikan permasalahan dalam penelitian ini, barulah dilakukan identifikasi permasalahan sebagai berikut:

- a. Usia *emerging adulthood* merupakan masa transisi antara remaja ke dewasa yang mengalami banyak perubahan besar dalam hidupnya.
- b. Banyaknya usia 20 tahunan yang masih belum memahami dirinya sendiri akan kemampuan yang di milikinya.
- c. Belum bisa memahami diri sendiri menimbulkan keraguan pada diri sendiri yang berdampak pada menurunnya rasa kepercayaan diri seseorang.
- d. *Emerging adulthood* menjadi fase ketidakpastian dan banyaknya pilihan hidup pada kehidupan mendatang terkait relasi, karier dan kehidupan sosial.
- e. Adanya krisis emosional (perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan dalam fase *quarter life crisis*).

1.3 Pembatasan Masalah

Dampak dari *quarter life crisis* menyebabkan krisis emosional. Rasa kekhawatiran akan masa depan dan belum mengenal diri sendiri dapat menurunkan rasa kepercayaan diri mereka. Berdasarkan identifikasi masalah, penulis memberikan batasan ruang lingkup penelitian pada permasalahan pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Setelah dibatasi permasalahan yang akan diteliti, barulah dibuat rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir?
2. Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir?
3. Seberapa besar pengaruhnya kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dan seberapa besar pengaruhnya. Selain itu mengetahui gambaran besar *quarter life crisis* dan kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat praktis, berguna bagi masyarakat yang membaca hasil penelitian ini, yaitu menambah informasi terkait *quarter life crisis*.
2. Manfaat teoritis, untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terkait *quarter life crisis*.