

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti melewati tahap perkembangan menuju tingkat kematangan yang dimulai dari bayi hingga dewasa akhir dengan membawa tanggung jawab pada setiap perkembangan. Dalam tahap perkembangan individu pasti akan melewati masa yang paling penting yaitu masa dewasa awal (*emerging adulthood*) atau masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Individu yang memasuki masa ini dianggap telah siap melepas masa ketergantungan pada orang tua yang diberikan pada masa remaja, sehingga individu merasa siap untuk menerima tanggung jawab baru terhadap kehidupannya. Dikatakan oleh Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal ialah masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, sehingga individu harus bisa melakukan penyesuaian terhadap status baru sosialnya. Individu biasanya mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap arah hidupnya dan hal itu tentu saja memberikan tekanan pada psikis individu. Namun kekhawatiran tersebut sudah menjadi hal yang wajar jika muncul pada masa dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun (Putri, 2019). Individu juga dituntut untuk memiliki segera kematangan secara karir ataupun finansial, kematangan dalam berfikir, kematangan dalam bertindak, memiliki kesiapan dalam mengemban tanggung jawab, dan siap dalam menerima segala konsekuensi yang dipilih. Fase ini sering disebut sebagai *quarter life crisis* (Tsana, et al. 2021).

Quarter life crisis pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001) dengan definisi *quarter life crisis* yang menyatakan bahwa suatu masa peralihan individu dari remaja ke dewasa awal ditandai oleh ketidakstabilan emosi yang memuncak, perubahan yang terus berangsur, banyaknya pilihan hidup, timbulnya rasa panik dan khawatir, serta munculnya rasa putus asa terhadap arah kehidupannya yang disebabkan karena individu merasa belum siap dalam

mengemban tanggung jawab baru (Artiningsih, 2021). Krisis yang sering menghantui individu dewasa awal ini adalah krisis mengenai ekonomi, pekerjaan, beban perkuliahan, hubungan interpersonal, kesiapan pernikahan, tuntutan untuk memiliki pemikiran yang matang dan objektif, serta tuntutan untuk bisa mengambil keputusan yang matang terhadap kehidupannya.

Seseorang yang memiliki persentase *quarter life crisis* yang rendah akan dengan mudah keluar dari gelombang krisis yang dialaminya. Sehingga mereka tidak akan merasa tertekan, depresi, putus asa, kebimbangan karena masalah yang berdatangan secara terus menerus. Seseorang dengan *quarter life crisis* yang rendah lebih memilih untuk banyak bertindak daripada berpikir tanpa adanya action yang mengikuti, hal tersebut disebabkan karena mereka yakin bahwa mereka bisa mengatasinya dan percaya akan kemampuan yang dimiliki (Nugsria et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dilakukan oleh Darminto & Anugrah (2021), pada peserta didik SMA sebanyak 20,4% mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan oleh ketidakstabilan yang meningkat, perubahan drastis, banyaknya pilihan, adanya rasa panik yang berlebih, dan ketidaksiapan individu dalam menghadapi masa transisi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Riyanto & Arini (2021) pada individu yang berkuliah dan alumni angkatan 2019-2020 menghasilkan bahwa sebanyak 86% responden dewasa wl tersebut mengalami *quarter life crisis*. Berdasar hasil studi yang telah dilakukan sebanyak 13,9% termasuk *quarter life crisis* kategori rendah, sebanyak 67% kategori menengah, dan sebanyak 19,1% kategori tinggi. Hal ini disebabkan oleh individu merasa terlalu banyaknya pilihan dan meraa kesulitan dalam menyesuaikan perubahan dalam hidupnya. (Kusumaningrum, 2023).

Hasil penelitian diatas didukung oleh hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada individu dewasa awal di Kabupaten Kediri kepada 8 responden dengan menggunakan kuesioner. Hasil yang didapatkan menunjukkan

bahwa mereka memiliki kekhawatiran jika kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan, kekhawatiran jika tidak dapat meraih kesuksesan, cenderung mengalami kesulitan dalam menentukan arah masa depan, adanya harapan yang tinggi sehingga seringkali membuat individu merasa tertekan, dan individu merasa bingung jika dihadapkan oada banyaknya pilihan hidup. Hal tersebut sesuai dengan aspek *quarter life crisis*, dimana individu meragukan kemampuan yang dimilikinya, merasa sulit dalam menentukan tujuan hidup, adanya perasaan tertekan karna sebuah tuntutan atau harapan yang tinggi. Hal inilah yang menjadi boomerang tersendiri bagi individu dewasa awal, sehingga dapat mengambat pada setiap progress yang dilalui individu.

Individu dewasa awal sebagian besar pasti mengalami *quarter life crisis*, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk membantu mereka keluar dari zona krisis tersebut adalah dengan meningkatkan kesadaran pada diri individu tersebut. sehingga mereka dapat mengetahui situasi yang mendekapnya dan bisa mencari jalan keluar untuk mengatasinya (Kusumaningrum, 2023). Kesadaran yang dibutuhkan dalam periode ini sering disebut dengan *self awareness* (Yolanda, 2023). Dalam teori humanistic yang dijabarkan oleh Abraham Maslow mengatakan bahwa *self awareness* adalah dapat memahami siapa diri kita, bagaimana mencintai diri sendiri, apa potensi dalam diri kita, langkah apa saja yang dapat diambil kedepannya, apa yang kita rasakan, value apa yang kita punya, serta kemana arah perkembangan diri kita (Putri, 2019).

Menurut Goleman (1996) *self awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami segala sesuatu yang terjadi dalam diri, mengerti bagaimana pengaruh emosi tersebut terhadap orang lain, serta mampu memahami perasaan seseorang. Selain itu Goleman (1996) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self awareness* yang tinggi dapat mengembangkan kesadaran diri, mengendalikan dorongan, dan memiliki rasa optimisme yang tinggi. Sehingga individu yang memiliki *self awareness* dapat dikatakan ia pasti

memiliki kecerdasan emosional yang baik karena hal tersebut tentu berpengaruh terhadap kehidupan kita (Yolanda, 2023)..

Self awareness membantu individu dalam mengontrol sisi emosionalnya agar tetap terkendali. Sehingga individu dapat mengontrol perasaan pada setiap situasi dan kondisi yang dihadapinya. Namun jika individu memiliki *self awareness* yang rendah dapat membuat mereka kesulitan dalam mengontrol emosional, seperti mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, sulit menumbuhkan motivasi yang berasal dari diri sendiri, serta dapat mengembangkan skill yang dimiliki. Jadi memiliki *self awareness* yang tinggi pada individu sangatlah penting untuk menghadapi *quarter life crisis* (Helawati, 2022).

Self awareness juga ikut andil dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis* yang sering melanda usia dewasa awal. Kecemasan adalah salah satu faktor *quarter life crisis* dengan meningkatkan kecerdasan emosionalnya, oleh karena itu jika seseorang memiliki *self awareness* yang tinggi mereka cenderung dapat mengontrol sisi emosionalnya sehingga mereka dapat menurunkan rasa egoisnya, mengendalikan dirinya, memiliki harga diri yang tinggi. Hal ini membuktikan bahwa *self awareness* memiliki peranan penting dalam mengatasi *quarter life crisis* (Akhnaf, et.al 2022). Namun peneliti belum menemukan adanya pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis*, arah pengaruh, serta koefisien determinasi antar kedua variabel tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui adakah pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* di Kabupaten Kediri. Sehingga peneliti berkeinginan meneliti permasalahan dengan judul “Pengaruh *Self Awareness Terhadap Quarter Life Crisis di Kabupaten Kediri*” dikarenakan berdasarkan studi pendahuluan individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis* dan belum adanya penelitian bersangkutan yang ditemukan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka mengatasi permasalahan yang dihadapi pada fase krisis ini dengan meningkatkan *self awareness*, sehingga

mereka tau mana langkah yang tepat dan apa yang dirasakan oleh individu itu sendiri.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1.1.1 Belum ditemukan pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal..

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* di pada dewasa awal ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya :

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai *self awareness* yang harus dimiliki setiap individu dan beberapa hal yang mendasari terjadinya *quarter life crisis* pada individu dewasa awal.

1.5.2 Secara Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan bagi peneliti selanjutnya, masukan dan saran terhadap penelitian ini.

- 1.5.2.1 Bagi masyarakat, khususnya untuk keluarga diharapkan memberikan dukungan moril agar individu memiliki semangat dan kekuatan bahwa ia dapat melewati segala tantangan yang terjadi.
- 1.5.2.2 Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan secara mendalam mengenai *self awareness* dan *quarter life crisis* yang sering melanda para individu dewasa awal.
- 1.5.2.3 Bagi individu, diharapkan individu lebih sadar tentang apa yang terjadi dalam hidupnya. Sehingga individu dapat mengatasinya segala permasalahan yang terjadi dalam kehidupan.