

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia mengalami perkembangan dimana salah satu tahapannya yaitu menjadi dewasa. Tahap dewasa memiliki 3 bagian yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Manusia pada tahap dewasa awal dianggap sudah mampu untuk hidup mandiri, mampu menentukan masa depannya sendiri dengan baik, dan mampu mengatur jalannya kehidupan yang dilakukan secara mandiri (Herawati & Hidayat, 2020).

Hurlock (2017) menyatakan bahwa pada setiap perkembangan manusia memiliki konsekuensi dan tantangan untuk mengalami penyesuaian diri. Masa dewasa awal adalah masa menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Tidak semua individu mampu mengatasi konsekuensi dan tantangan dalam masa perkembangan dewasa awal.

Havighurst (1953; dalam Mappiare, 2010: 66) menyatakan bahwa kegagalan seseorang menguasai suatu tugas perkembangan akan menimbulkan ketidaksesuaian yang hebat, penolakan sosial, dan akan menambah kesulitan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan lebih lanjut. Masa dewasa awal memang diprediksi mengalami berbagai masalah psikologi dan mengalami krisis emosional yaitu sekitar usia 20-an yang disebut dengan *Quarter-life Crisis* (Habibie et al., 2019).

Allison (2010; dalam Machfudh, 2020) menyatakan bahwa *Quarter-life Crisis* menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu berupa kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatkan persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi, serta rasa takut menjalin hubungan yang

menimbulkan respon stress, cemas bahkan depresi. Sehingga, menurut Machfudh (2020) *Quarter-life Crisis* dalam Islam merupakan hal yang dianggap krusial dan memerlukan perhatian khusus. *Quarter-life Crisis* dianggap sebagai suatu kesulitan yang memerlukan jalan keluar.

Menurut Atwon & Scholtz (dalam Balzarie & Nawangsari, 2019; dalam Sari, 2021), *Quarter-life Crisis* adalah masa suatu individu mengalami krisis emosional diantaranya adanya perasaan tidak berdaya, meragukan kemampuan diri sendiri, merasa terisolasi atau terasingkan, sering merasa takut, dan cemas akan adanya kegagalan di masa depan yang terjadi pada usia 20-an tahun.

Rentang usia individu yang mengalami *Quarter-life Crisis* adalah 20-an tahun. Maka, salah satu generasi yang beresiko mengalami *Quarter-life Crisis* adalah mereka yang sedang duduk di bangku perkuliahan yaitu *Mahasiswa*. Mahasiswa adalah seorang peserta didik yang sedang dalam proses belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang berkisar antara 18 sampai 25 tahun (Arosna, 2014).

Menurut Nash dan Murray (dalam Habibie et al., 2019), individu yang mengalami *Quarter-life Crisis* adalah mereka yang mengalami masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan karir dan pekerjaan. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18 sampai usia 28 tahun.

Permasalahan yang menimbulkan penyesuaian-penyesuaian yang terjadi menjadikan banyak anak muda merasakan tahun awal masa dewasa menjadi sulit. Terdapat beberapa alasan yang menjadikan mengapa penyesuaian terhadap masalah-

masalah masa dewasa begitu sulit bagi mahasiswa khususnya sebagai individu berada pada fase dewasa awal. Tiga diantaranya (Hurlock, 2017) secara khusus bersifat umum:

1. Orang muda sedikit sekali yang memiliki persiapan untuk menghadapi berbagai jenis masalah yang perlu diatasi sebagai orang dewasa. Kesulitan orang muda dipicu dari pendidikan di sekolah lanjutan atau sekolah tinggi hanya memberikan latihan kerja yang terbatas;
2. Orang dewasa awal mengalami peran ganda dimana mereka mencoba menguasai dua atau lebih keterampilan serempak yang biasanya menyebabkan kedua-duanya kurang berhasil;
3. Orang-orang muda tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah mereka, tidak seperti sewaktu mereka dianggap belum dewasa.

Berdasarkan penyesuaian sulit diatas menerangkan bahwa mahasiswa sebagai dewasa awal yang dalam masa perkembangannya dapat beresiko mengalami *Quarter-life Crisis*.

Dilihat dari salah satu pendekatan dalam pengkajian perilaku beresiko dengan mengidentifikasi faktor protektif. Manusia memiliki faktor protektif yang merupakan faktor yang meringankan, menyangga, menyekat, dan mengurangi pengaruh dari resiko pada perkembangan dan perilaku (Fadzlul et al., 2016: 2). Faktor protektif mampu menjelaskan bahwa setiap individu yang beresiko tinggi ternyata mampu melawan dampak dari perilaku beresiko, sehingga mereka dapat berkembang secara lebih baik.

Faktor protektif yang ada bukan merujuk pada rendahnya faktor resiko, namun berfungsi secara aktif membantu perkembangan dan secara langsung mampu menekan pengaruh dari faktor resiko (Jessor dalam Fadzlul et al., 2016). Faktor protektif menurut

McCarthy (dalam Dewi & Hendriani, 2014: 40) dibagi menjadi tiga komponen yaitu; faktor perkembangan, faktor keluarga dan faktor komunitas.

Pada komponen faktor perkembangan, dibagi menjadi 5 indikator yaitu; faktor personal, harga diri, kontrol fokus internal, berpikir optimis dan keterampilan sosial. Ketika individu menghadapi tantangan dalam proses perkembangannya, diharapkan memiliki kesiapan dalam menghadapi suatu resiko seperti jika suatu saat mengalami *Quarter-life Crisis* yang dengan adanya faktor protektif dalam dirinya dapat membantu dirinya untuk melewati hal tersebut (McCarthy dalam Dewi & Hendriani, 2014).

Diantara 5 indikator dalam faktor protektif perkembangan adalah harga diri yang disebut dengan *self-esteem*. *Self-esteem* atau harga diri adalah sikap positif atau negatif yang dimiliki seseorang akan dirinya sendiri secara keseluruhan (Hughes & Demo, 1989; dalam Flynn, 2003; dalam Srisayekti & Setiady, 2015: 143). Maka, setiap manusia memiliki *self-esteem* hanya saja berbeda antara satu dengan yang lain.

Perbedaan *self-esteem* antara suatu individu dengan yang lain adalah dari level *self-esteem* yang dimiliki. Maslow (Wiramihardja, 2012) menyatakan dalam teorinya akan kebutuhan hierarkis pada manusia bahwa individu memiliki kebutuhan akan harga diri (*self-esteem*) yaitu kebutuhan manusia untuk berprestasi, berkompeten, mendapat persetujuan, dapat dikenal dan dihargai oleh orang lain.

Srisayekti & Setiady (2015) menyatakan bahwa seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki kemampuan untuk dapat bertahan dan mengatasi tekanan yang sedang dialami. Namun, seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi bisa saja suatu saat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang membuat *self-esteem* menurun. Kondisi ini menyebabkan *self-esteem* mengalami tantangan.

Pada kondisi tersebut dikenal dengan harga diri (*self-esteem*) yang terancam karena harga diri (*self-esteem*) yang dimiliki suatu individu dapat mengalami penurunan. Menurut pandangan Rosenberg (1965; dalam Srisayekti & Setiady, 2015) mereka yang memiliki *self-esteem* rendah di duga memiliki kecenderungan menjadi rentan depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan.

Menurut Heatherton & Polivy (1991; dalam Shawli, 2019), *self-esteem* adalah penilaian positif atau negatif individu terhadap dirinya dan sejauh mana individu merasa dirinya berharga. Farida (2013) menerangkan bahwa dalam Islam *self-esteem* (harga diri) disebut dengan “*Izzah*”, seorang muslim memiliki kemampuan untuk menilai dirinya sendiri. Al-Qur’an menggambarkan bahwa manusia memiliki kesempatan untuk menilai atau menjadi penghitung atas dirinya sendiri sebagai berikut:

اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا

“Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu” (Q.S Al-Isra’,17: 14).

Penilaian positif atau negatif yang dihasilkan menurut Coopersmith (1990; dalam Hanana, 2019) akan *self-esteem* dari suatu evaluasi diri yang dibentuk berdasarkan kebiasaan individu memandang akan dirinya terutama pada bagaimana sikap individu menerima atau menolak yang berindikasi terhadap besarnya kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

Perasaan percaya yang menimbulkan sikap menerima tersebut menunjukkan bahwa suatu individu memiliki penerimaan terhadap apa yang dimiliki yang disebut penerimaan diri. Menurut Allport (1961; dalam Tewar, 2019) bahwa penerimaan diri disebut juga dengan *self-acceptance* yang merupakan kemampuan manusia menerima

diri apa adanya dan tidak merasa marah ketika situasi tidak berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Individu menerima dan memahami fakta-fakta berbeda akan dirinya yang menimbulkan sikap positif yaitu mampu menerima keadaan diri dengan tenang, memiliki kesadaran penuh akan siapa dan apa dirinya, dan dapat menghargai diri sendiri dan orang lain (Calhoun dan Acocella, 1990; dalam Palupi, 2020). Perasaan menerima ini juga sesuai dengan *self-acceptance* (penerimaan diri) dalam Islam yang bermakna *qana'ah* yaitu rasa cukup dan ridha terhadap semua ketentuan dan takdir yang Allah SWT berikan kepadanya (Pahlewi, 2020). Rogers (dalam Marvin, 1957: 145; dalam Gamayanti, 2016: 140) menyatakan bahwa *self-acceptance* (penerimaan diri) adalah kriteria yang baik untuk kemajuan dalam psikoterapi.

Berdasarkan penjelasan akan adanya masa *Quarter-life crisis* pada usia perkembangan dewasa awal yang salah satu generasi yang mengalami adalah mahasiswa, peneliti menjadikan perguruan tinggi menjadi sebuah tempat yang tepat untuk dijadikan lokasi penelitian. Dikarenakan perguruan tinggi adalah tempat dimana mahasiswa berada, rentang usia mereka juga sesuai dengan Arnett (2014; dalam Savira, 2021) di mana dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa dialami ketika individu berusia 18-25 tahun yang tidak menutup kemungkinan individu masih merasakan peralihan tersebut diakhir 20-an sehingga usia 18-29 menjadi tahun yang sering dipertimbangkan sebagai usia peralihan.

Peneliti melakukan wawancara tentang *Quarter-life Crisis* kepada 3 konselor sebaya Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan dan Alumni Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (LPKA UMY). Masa *Quarter-life Crisis* yang terjadi di kalangan mahasiswa UMY yang merupakan dewasa awal ini dikemukakan oleh 3

konselor sebaya LPKA UMY bahwa beberapa mahasiswa UMY yang melakukan konseling kepada mereka banyak mengalami keterkejutan di masa dewasa awal yang mereka jalani seperti mulai mengetahui permasalahan keluarga, ekonomi dan merasa dituntut oleh orang tua karena berfikir mereka sudah dewasa yang ditandai sudah masuk kuliah sehingga sudah waktunya mengetahui realita yang terjadi.

Mereka menyatakan bahwa *Quarter-life Crisis* dikalangan mahasiswa UMY lebih banyak dialami oleh mahasiswa akhir seperti ada kendala di penyelesaian skripsi dan mau kerja dimana setelah menyelesaikan pendidikan. Mereka banyak mengalami tuntutan untuk cepat sukses, cepat lulus kuliah, dan cepat mendapatkan pekerjaan sehingga banyak yang mengalami *overthinking*, kurang mengontrol emosi, kurang percaya diri, *insecure* dan membuat mahasiswa tidak memiliki tujuan hidup. Mereka juga menyatakan bahwa permasalahan yang ditangani kebanyakan mahasiswa tidak hanya berasal dari tuntutan orang tua namun juga adanya tekanan dari organisasi.

Selaras dengan wawancara yang dilakukan, peneliti juga melakukan penelitian dengan menyebar kuesioner melalui *google form* kepada 37 mahasiswa UMY yang mewakili ke 8 fakultas yang ada di UMY kepada mereka yang memiliki usia dari 20 tahun sampai 27 tahun. Mereka yang saat ini berada dalam masa perkembangan dewasa awal mengalami hambatan dan kesulitan dengan presentase 69,9%.

Diantaranya mengungkapkan bahwa banyak tantangan baru yang memerlukan tanggung jawab besar dalam proses pendewasaan yang dilakukan, terkadang merasa tidak bahagia demi mencapai kesuksesan yang diinginkan. Beberapa juga menyatakan mengalami kesulitan bergaul dengan masyarakat, merasa teman-temannya menghilang, belum mandiri secara finansial, belum siap terjun ke dalam dunia kerja bahkan sedang berada diposisi yang tidak dimengerti apa pencapaian yang diinginkan atau ditargetkan.

Penelitian diatas sesuai dengan pernyataan Hurlock (2017: 272) bahwa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketengangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Menurut Robbin dan Wilner, *Quarter-life Crisis* (2001; dalam Savira, 2021: 1) adalah masa terjadinya krisis identitas akibat ketidaksiapan pada proses transisi dari masa remaja menuju dewasa.

Tidak sedikit individu pada usia dewasa awal mengalaminya, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang tengah mereka alami. Ketika seseorang berhasil mengatasi masa *Quarter-life Crisis* akan memberikan kehidupan yang stabil dan lebih mampu dalam menghadapi permasalahan. Menurut Arnett (dalam Robinson dan Wright, 2013; dalam Savira, 2021) ketidakstabilan yang dialami pada individu dalam masa *Quarter-life Crisis* dapat menyebabkan kerentanan individu terhadap penyakit mental.

Berdasarkan penelitian terhadap *Quarter-life Crisis* yang dilakukan di dunia perguruan tinggi maka peneliti memilih Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebagai lokasi penelitian. Secara spesifik yang akan peneliti jadikan sampel penelitian adalah mahasiswa program sarjana S1 tingkat akhir dengan rentang usia sekitar 20-25 tahun. Kriteria lain yang peneliti berikan adalah mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan.

Melihat fenomena *Quarter-life Crisis* yang terjadi dengan adanya faktor protektif dalam diri setiap individu yang salah satu indikatornya adalah harga diri atau *self-esteem*. Peneliti juga melihat bahwa *self-acceptance* (penerimaan diri) memiliki potensi membantu dewasa awal dalam menghadapi *Quarter-life Crisis*, peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian terhadap hal tersebut untuk

mengetahui ada tidaknya pengaruh *self-acceptance* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Dari beberapa uraian yang penulis kemukakan pada bagian latar belakang tersebut, penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi *self-esteem* dan *self-acceptance* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Apakah ada pengaruh *self-acceptance* terhadap *self-esteem* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Memberikan gambaran kondisi *self-acceptance* dan *self-esteem* mahasiswa UMY.
2. Menunjukkan pengaruh *self-acceptance* terhadap *self-esteem* mahasiswa UMY.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai kontribusi ilmiah untuk memperkaya khazanah dalam ilmu psikologi dan konseling.
 - b. Bagi yang mengadakan penelitian sejenis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan tolak ukur yang jelas tentang pengaruh *self-*

acceptance terhadap *self-esteem* yang dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam praktek psikoterapi dan konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini agar memberikan pengaruh positif bagi dirinya.
- b. Bagi pihak-pihak yang bertanggung jawab dalam pengasuhan, pendidikan, atau konseling bagi mahasiswa yang mengalami *Quarter-life Crisis* atau *self-esteem* yang rendah dapat diaplikasikan menjadi langkah-langkah dalam mengatasi hal tersebut.
- c. Membantu mengembangkan *self-acceptance* untuk *self-esteem* dalam diri klien yang mengalami *Quarter-life Crisis* di masa dewasa awal pada konseling dan psikoterapi.