

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia melalui masa perkembangan dalam rentang kehidupannya. Tiap- tiap masa perkembangan tersebut memiliki ciri, tugas, dan tuntutan yang wajib dijalani oleh setiap individu termasuk individu pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju ke masa dewasa (Lybertha & Desiningrum, 2016). Menurut Hurlock (dalam Pratiwi & Arumhapsari, 2019), masa dewasa terbagi menjadi 3 fase yakni dewasa awal (usia 18 tahun hingga 40 tahun), dewasa madya (usia 41 tahun hingga 60 tahun), dan dewasa lanjut (usia 60 tahun hingga kematian). (Putri, 2019) menyebutkan bahwa dalam tahapan dewasa awal, seseorang dibebankan tugas yang lebih banyak dari tahap sebelumnya dimana identitas diri bukan hanya untuk dirinya saja melainkan untuk orang lain.

Pada masa dewasa awal ini mulai muncul keinginan untuk mempunyai pasangan dan membangun rumah tangga pada diri seseorang (Havighrus dalam Putri, 2019). Masa dewasa awal juga merupakan sesi pencarian yang dipenuhi dengan permasalahan, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, dan pergantian nilai-nilai serta penyesuaian diri pada pola hidup. Selain itu, masa dewasa awal menuntut tanggung jawab yang akhirnya pada masa ini seseorang banyak menghadapi perubahan secara fisik, kognitif, ataupun secara psikososio-emosional (Syifa'ussurur et al., 2021). Maka dari itu, fase ini adalah masa yang penting untuk seseorang agar bisa mengeksplorasi lebih dalam

mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karir, dan relasi dengan lawan jenis (Rosalinda & Michael, 2019).

Luasnya eksplorasi yang dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan individu saat mengeksplorasi diri pada masa dewasa awal yang ditandai dengan munculnya respon negatif serta krisis emosional yang terjadi pada individu yaitu mempunyai karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan yang mana kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Afnan et al., 2020).

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang didasari oleh penelitian terhadap seseorang pada fase remaja hingga dewasa awal di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka diberi julukan sebagai “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah (Sujudi & Ginting, 2020). Alexandra Robbins dan Abby Wilner juga menyebutkan bahwa *quarter life crisis* ini dirasakan seseorang pada usia mulai dari masa remaja akhir sampai dengan pertengahan usia 30 tahun, namun lebih dirasakan di usia 20 tahunan (Rosalinda & Michael, 2019). *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) (Syifa’ussurur et al., 2021; Robbins & Wilner, dalam Sujudi & Ginting, 2020)

Seseorang yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarter life crisis* adalah kebingungan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil (Noor dalam Syifa'ussurur et al., 2021). Robbins dan Wilner (2001) mengatakan bahwa seseorang yang sedang berada dalam *quarter life crisis* mengalami perasaan ketidakberdayaan yang luar biasa, keraguan, dan ketakutan karena seseorang yang sedang berada dalam *quarter life crisis* sulit membicarakan isi hatinya kepada orang lain sehingga dia merasa sendirian. *Quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita dari pada laki-laki karena tuntutan wanita sekarang tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik, serta membangun kehidupan sosial (Dickerson dalam Rosalinda & Michael, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Sujudi dan Ginting (2020), mengenai *quarter life crisis* dimasa pandemi Covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara ditemukan bahwa banyak yang menuturkan kekhawatirannya akan masa depan yang tak pasti. Ada yang mengakui stres dikarenakan tugas kuliah yang cenderung sulit dimengerti, ada pula yang mengaku sering merasa khawatir, pesimis, takut bahkan frustrasi apabila dihadapkan dengan persoalan pencapaian impian. Ada yang khawatir dengan persaingan di dunia kerja, ada yang khawatir dan takut bila kenyataan nanti tak sesuai dengan harapan, dan ada juga yang

mengaku saat ini sedang merasa panik dan khawatir karena sering membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain.

Afnan et al., (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Hal ini selaras dengan hasil wawancara studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 4 orang subjek yang berstatus sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, mereka diberi beberapa pertanyaan terkait dengan ciri-ciri fase *quarter life crisis*. Dari wawancara tersebut, terdapat 3 orang subjek mengalami kebingungan dan kekhawatiran terkait dengan karir dan kehidupan rumah tangga yang nantinya akan dijalani. Mereka cenderung memikirkan secara berlebihan tentang hal-hal negatif yang terjadi di dalam rumah tangga orang lain yang ada pada lingkungan subjek sehingga membuat mereka mempunyai emosi yang kurang stabil seperti mempunyai perasaan sensitif, mudah marah, hingga menangis sendiri sesaat setelah ditanya seseorang mengenai hal tersebut. Mereka juga mengakui bahwa takut membangun rumah tangga karena meragukan pasangan mereka sendiri. Dalam hal karir, 2 subjek ini merasa belum menggapai karir yang diinginkan sehingga membuat mereka merasa kurang puas. 1 subjek mengatakan bahwa dia tidak terlalu memikirkan mengenai pasangan hidup dan berumah tangga, tetapi subjek cenderung kebingungan memikirkan karir subjek ke depan. Hal ini terjadi karena subjek merasa bahwa lingkungan memaksa subjek

berpikir lebih keras untuk mendapatkan jenjang karir yang diinginkan sehingga subjek merasa tertekan akan tuntutan dari oranglain akan dirinya.

Hasil wawancara serta penelitian terdahulu di atas sejalan dengan hasil wawancara Stapleton (2012) kepada 4 orang klien nya bahwa *quarter life crisis* bisa diartikan semacam krisis emosional, rasa kesepian, keterasingan, ketidakmampuan, dan keraguan diri, ditambah dengan rasa takut gagal. Sherman (Jaya et al., 2020) mengungkapkan bahwa cara untuk mengatasi rasa kebingungan di dalam diri seseorang pada masa *quarter life crisis*, adalah dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Bush (dalam Manuntung, 2018) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Salah satu Metode CBT tersebut adalah teknik afirmasi positif (Sherman dalam Jaya et al., 2020). Menurut Syafitri et al., (2019) afirmasi positif merupakan kalimat-kalimat positif yang dirangkai menjadi satu. Afirmasi positif adalah kombinasi teknik yang menggunakan verbal serta pikiran seseorang untuk bisa kembali mengambil pemikiran yang disukai sehingga terhindar dari pikiran negatif yang berlebihan.

Rahayu dan Rizki (2020) juga menyebutkan bahwa teknik afirmasi positif adalah teknik relaksasi yang terdiri dari kombinasi nafas yang dalam dan dibantu oleh kalimat-kalimat positif yang dapat menangani masalah ketidaknyamanan yang dirasakan pada seseorang meliputi pikiran-pikiran negatif yang terjadi saat menghadapi konflik tertentu. (Sherman, 2013) juga menyebutkan beberapa pengaruh afirmasi positif yang bisa didapatkan, yaitu teknik ini membantu seseorang untuk kembali menyadari dan menyesuaikan bentuk permasalahan yang dihadapi sehingga individu bisa menghadapi permasalahan tersebut ke tingkat ancaman yang sesuai berdasarkan faktor risiko masing-masing.

Afirmasi positif juga membantu orang untuk bisa sadar akan sesuatu yang dihadapinya secara lebih logis karena ada keterbukaan yang lebih besar ketika ditegaskan dengan kalimat-kalimat afirmasi positif tersebut. Afirmasi positif juga mengarahkan orang untuk fokus dan memperhatikan ancaman dari pesan yang seharusnya mereka hindari (Abdurrahman dalam Niawati & Supradewi 2017). Teknik pengulangan afirmasi positif secara terus menerus sangat mempengaruhi imajinasi di dalam pikiran bawah sadar. Jika pikiran bawah sadar sudah begitu kuat terhadap kesan dari pengulangan afirmasi tersebut, maka hasil yang didapat dari afirmasi diri akan optimal.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Jaya et al., (2020), mengenai pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat stres kerja perawat Covid 19 bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres kerja perawat Covid-19 sebelum dan sesudah intervensi dengan teknik afirmasi. Hal ini sejalan dengan apa yang sudah dikemukakan oleh Syafitri et al., (2019), bahwa afirmasi yang kuat dapat menjadi

sangat berpengaruh untuk digunakan oleh hampir semua orang untuk mencapai tujuan dan memenuhi keinginan mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas, pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal menjadi menarik untuk diteliti karena di Indonesia belum ada penelitian yang membahas secara spesifik mengenai hal tersebut. Maka, dalam hal ini maka peneliti memandang perlu untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Farmasi Prodi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin untuk menyelesaikan skripsi dengan mengambil judul: “pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif baik dalam teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang psikologi, khususnya kajian psikologi positif, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis tentang pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya, Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya lebih khusus bagi yang mengambil topik penelitian yang sama.
- b. Bagi institusi Pendidikan, menambah informasi mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal, yang dapat dijadikan suatu pedoman untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
- c. Bagi masyarakat, memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal serta membantu masyarakat untuk menghadapi fase *quarter life crisis* yang sedang dialami.