BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Defenisi *Quarter life crisis*

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga pertengahan usia 30 tahun. Seseorang yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan.

Fischer (Agustin, 2012), memaparkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, di mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karir, relasi dan kehidupan sosial. Olsen-Madden (dalam Sumartha, 2020), mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang secara khusus individu akan berusaha untuk mencapai otonomi secara fisik dan emosional dari orangtua, membangun karir, membentuk identitas yang menguntungkan, mencari keintiman, menjadi bagian dari kelompok sosial atau masyarakat, memilih pasangan, dan menyesuaikan diri dengan perkawinan

Byock (Agustin, 2012) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk

mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas. Menurut Atwood dan Scholiz (Afnan et al., 2020), *quarter life crisis* adalah respon negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu dikarenakan *quarter life crisis* ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi. Krisis emosional ini terjadi pada individu di usia 20-an tahun dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Awal mula munculnya fase *quarter life crisis* ini ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustasi, panik, khawatir dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah pada depresi dan gangguan psikis lainnya (Sujudi & Ginting, 2020). Menurut Dickerson (Rosalinda & Michael, 2019), *quarter-life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita sekarang tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode pergolakan emosional yang terjadi pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa pada seseorang berusia 18 hingga pertengahan 30 tahunan yang ditandai dengan munculnya keputusasaan, kebingungan identitas, dan perasaan tidak aman karena ketidakpastian pada masa depan. Pada periode ini, individu akan mengalami berbagai tekanan dan tantangan dari dalam diri maupun lingkungan, sehingga dapat menimbulkan kebimbangan dalam pengambilan

keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, dan tertekan.

2. Aspek-aspek *quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek yang menjadi sumber *quarter life crisis* pada individu, yaitu sebagai berikut:

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Pada fase usia remaja akhir hingga dewasa awal, individu mulai dihadapkan dengan keputusan-keputusan pribadi mengenai pilihan hidup. Pilihan hidup yang semakin banyak akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan yang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan.

b. Merasa putus asa

Merasa putus asa dialami oleh individu diakibatkan oleh kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan, serta menganggap bahwa usaha yang telah dilakukan sia-sia. Hal tersebut mengakibatkan harapan dan impian yang semula ingin terus dikembangkan menjadi terabaikan karena perasaan tidak mampu dan putus asa. Keputusasaan biasanya akan terus meningkat, apalagi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir.

c. Memiliki penilaian negatif terhadap diri

Penilaian diri yang negatif akan menimbulkan kecemasan hingga ketakutan akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan selalu ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati tantangan dalam hidupnya. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami situasi sulit, sehingga merasa sendiri dan cenderung melihat dirinya lebih rendah daripada orang lain.

d. Merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani

Lingkungan di sekitar individu dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu, yang tidak jarang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam hal mengambil keputusan. Biasanya individu akan merasa berat memilih keputusan, tetapi juga tidak bisa meninggalkan keputusan lain. Selanjutnya pada situasi sulit ini, individu memang tidak mudah menghadapinya karena seiring bertambahnya kebingungan-kebingungan dan ketakutan-ketakutan, terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara memulainya.

e. Merasa cemas terhadap masa depan

Pada periode ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna demi menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya saat sedang berusaha melakukan sesuatu dengan baik. (Dewi, 2019) juga menyebutkan bahwa cemas adalah sebuah emosi atau perasaan khawatir yang berlebih dan tidak jelas, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan membuat seseorang tidak nyaman.

e. Tertekan akan tuntutan hidup

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa sangat tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin hari semakin berat. Perasaan seperti ini mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu hadir dan membebaninya. Individu merasa bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa.

f. Memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada periode ini. Individu mulai bertanya pada dirinya mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan dia akan menikah, siapa yang akan menikah dengannya, apakah seseorang yang saat ini sedang bersamanya merupakan orang yang tepat untuk menjadi teman hidup atau justru perlu mencari orang lain yang lebih tepat. Selain pertanyaan-pertanyaan mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan apakah dirinya dapat menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

Menurut Karpika dan Segel (2021), terdapat lima aspek yang membuat seseorang dikatakan mengalami *quarter life crisis,* yaitu sebagai berikut:

a. Khawatir dengan keadaan di masa depan.

Individu mulai melakukan berbagai cara agar masa depan mereka lebih baik

b. Selalu mempertanyakan tentang hidupnya.

Individu Selalu mempertanyakan tentang hidupnya seperti bertanya apakah hidup yang dijalani saat ini sudah tepat atau belum, yang kemudian menyebabkan individu tersebut merasa bimbang akan kehidupannya

c. Perbedaan pendapat dengan orangtua

Pendapat dengan orang tua. individu pasti memiliki tujuan individu sendiri, hal inilah yang kemudian memicu perbedaan pendapat antara individu dan orang tua yang pada akhirnya justru membuat individu bingung harus mengikuti kehendak orang tua atau tujuan individu itu sendiri.

d. Merasa gagal serta kurang motivasi

Individu merasa gagal karena kurangnya motivasi dalam diri.

e. Merasa tertinggal dengan teman-temannya

Individu mungkin berpikir mengapa teman-temannya sudah terlihat sukses sedangkan individu masih berkutat dengan kehidupannya yang mungkin tertinggal jauh. Hal ini justru makin memperparah rasa ketidakpercayaan dirimu.

Berdasarkan beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* memiliki beberapa aspek yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa gagal dan putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis*

Quarter life crisis yang dialami oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Arnett (Syifa'ussurur et al., 2021) membagi faktor tersebut menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1) Identity exploration

Seseorang akan terus berusaha mencari identitas dirinya dan fokus mempersiapkan dirinya terhadap kehidupan yang akan datang. Individu selalu memikirkan dengan serius hal-hal yang sebelumnya tidak pernah ia pikirkan. Proses pencarian identitas diri tersebut membuat seseorang mengalami kebimbangan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya.

2) *Instability*

Seorang individu akan mengalami perubahan yang terus menerus. Perubahan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup yang dianut oleh masyarakat sehingga perubahan ini akan berdampak pada individu yang tidak mempunyai kesiapan akan perubahan gaya hidup yang terus menuntut dan terkadang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

3) *Being self-focus*

Pada fase sebelumnya, individu memiliki sedikit kewajiban sosial, sedikit dalam tugas dan komitmen kepada orang lain sehingga pada fase dewasa awal, individu dituntut untuk bisa memenuhi kewajiban dan tanggung jawab yang harus dijalani.

4) *Feeling in between*

Merupakan suatu kondisi di mana seseorang berada pada perasaan dewasa dan remaja yang harus memenuhi beberapa kriteria menjadi dewasa karena ia belum beranjak sepenuhnya menjadi dewasa. Ia merasa terkadang dia sudah cukup dewasa, dilain waktu ia juga merasa bahwa ia masih remaja dan belum memenuhi kedewasaannya seperti dapat memutuskan pilihannya sendiri maupun mandiri secara finansial.

5) *The age of possibilities*

Individu dipenuhi dengan berbagai macam harapan yang luar biasa akan kehidupan masa depan. Kemudian, individu mulai mempertanyakan harapan dan mimpi tersebut akankah berhasil atau malah tidak dapat dicapai dengan baik dan tidak sesuai dengan apa yang telah diekspektasikan. Pemikiran tersebut akan membawa dampak kekhawatiran atas kesenjangan harapan dan mimpi tersebut.

b. Faktor Eksternal

1) Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

Individu biasanya memiliki beberapa keraguan mengenai hubungan percintaan dengan lawan jenis. Individu akan merasakan kesulitan dalam mempertahankan hubungan, namun merasa tidak sanggup jika harus hidup sendirian. Selain itu individu juga terkadang mempertanyakan perasaan pribadinya, karena merasa takut terjebak dalam hubungan yang tidak tepat. Sementara dalam keluarga individu memiliki tantangan untuk hidup mandiri dan bebas dari orangtua. Kemudian dalam hubungan pertemanan individu terkadang

merasa tidak dapat menemukan teman dekat yang dapat diandalkan dan dipercaya

2) Kehidupan pekerjaan dan karir

Pada bidang pekerjaan dan karir, individu akan mempertimbangkan antara memilih untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang. Terdapat beberapa individu yang merasa memiliki potensi, tetapi masih ragu untuk mengaktualisasikannya. Individu pada periode ini, biasanya juga memiliki keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak akan membuatnya merasa tertekan, akan tetapi terkadang individu juga masih mempertanyakan mengenai perubahan karier yang mungkin terjadi di masa depan dan seperti apa menjaga keseimbangan Ketika pekerjaan sedang menumpuk

3) Tantangan akademik

Individu biasanya mulai mempertanyakan kembali apakah jurusan yang diambil sudah tepat, apakah individu sudah mempelajari semuanya dengan benar dan apakah jurusan yang diambil mampu menunjang kariernya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut semakin sering dipertanyakan oleh individu seiring dengan tantangan dan tekanan karier di masa depan. Selain itu beberapa individu juga mulai mempertimbangkan kuliah pascasarjana untuk menunjang kariernya, namun masih diiringi beragam keraguan dan ketakutan jika pengalaman kuliahnya tidak mampu memenuhi kebutuhan dan impiannya

Menurut Thouless (dalam agustin, 2012) faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi.
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya.

Berdasarkan beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* memiliki beberapa faktor penyebab yaitu *Identity exploration, instability, being self focus, feeling in between, the age of possibilities*, lingkungan sosial, kehidupan pekerjaan, Pendidikan, dan tradisi budaya

4. Tahapan *quarter life crisis*

Robinson (dalam Syifa'ussurur et al., 2021) mengungkapkan bahwa terdapat empat tahap dalam *quarter life crisis* yang dialami seseorang, yaitu:

a. *locked in*

Tahap ini belum dapat dikatakan memasuki periode krisis, meskipun pada tahap ini banyak anak muda yang mengalami kebingungan dan keraguan tentang peran dan komitmen yang ada dalam kehidupannya. Kemudian dalam hal identitas, pada tahap ini individu akan menunjukkan perilaku pemenuhan terhadap harapan orang lain sehingga rentan mengalami stres hingga merasa terjebak dalam peran dewasa awal.

b. *Separation*

Selama berada pada tahap ini, individu akan mulai mengambil langkah-langkah aktif untuk keluar dari komitmen yang telah dibuat. Tahap ini akan

terasa sangat melelahkan yang disertai perasaan sedih, kehilangan dan kecemasan atas ketidakpastian pada masa depan. Individu juga akan merasa kehilangan identitas untuk sementara waktu dan akan mempertanyakan nilai-nilai serta kepercayaan, yang ada dalam kehidupan masyarakat dan kehidupan mereka. Individu pada tahap ini akan berusaha mengatasi tekanan-tekanan yang disertai perubahan emosi pada dirinya.

c. *Exploration*

Tahap ini merupakan tahap dimana seorang individu mulai mengadopsi gaya hidup baru. Pada tahap ini, individu akan kembali mengeksplorasi diri dan bereksperimen terhadap berbagai kemungkinan, namun masih merasakan ketidakstabilan secara emosional, sering melakukan perubahan dan lebih berfokus pada diri sendiri daripada orang lain.

d. *Rebuilding*

Individu yang sudah mencapai tahap keempat atau *rebuilding*, maka akan mampu berkomitmen untuk peran baru pada kehidupannya, Individu pada tahap ini akan mulai dapat mengarahkan perasaan diri, memiliki rasa kepuasan dan kontrol yang lebih besar pada diri sendiri.

B. Afirmasi Positif

1. Defenisi Afirmasi Positif

Menurut Syafitri et al., (2019), afirmasi positif (*positive affirmation*) atau dalam Bahasa Indonesia diartikan penegasan yang berisikan harapan, doa, dan cita-cita sehingga membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir individu dengan

kebebasan yang berlimpah, kemakmuran, dan kedamaian. Afirmasi juga bisa diartikan sebagai kalimat-kalimat positif atau sekelompok kata yang dirangkai menjadi satu yang mengkombinasikan teknik verbal dan visual. Greenberg, dkk (dalam (Jaya et al., 2020) menyebutkan bahwa afirmasi positif berarti mengarfimasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dirinya sendiri, membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal.

Menurut 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. Steele (Niawati & Supradewi, 2017) memberikan pengertian tentang afirmasi positif yaitu ketika kemampuan dan kekuatan terancam oleh struktur kognisi, kita menegaskan diri untuk percaya dengan kemampuan dan kekuatan diri sendiri. Wuryanano (Niawati & Supradewi, 2017) memberikan definisi tentang afirmasi positif bukanlah do'a ataupun mantra, afirmasi positif sebenarnya penegasan kepada diri kita sendiri, yang berupa pernyataan pribadi yang menguatkan keinginan, dengan melibatkan diri secara langsung pada prosesnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif adalah kalimat-kalimat positif atau sekelompok kata yang dirangkai menjadi satu dan diaplikasikan dengan lantang dan berulang-ulang baik secara visual maupun verbal untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari

dirinya sendiri yang di dalamnya terdapat penegasan pernyataan penerimaan yang digunakan dengan tujuan supaya individu mampu percaya dengan kemampuan dan kekuatan diri sendiri.

2. Tahapan dan Manfaat Afirmasi Positif

Kusumastuti et al., (2017) menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi dalam beberapa tahap melalui interaksi dengan diri sendiri, perubahan struktur kognitif, dan perubahan perilaku. Menurut Minakshi (2018), afirmasi positif memiliki manfaat diseluruh situasi yang dihadapi oleh individu diantaranya afirmasi positif dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, meningkatkan kinerja akademik, membuat orang lebih terbuka terhadap perubahan perilaku, serta memungkinkan individu untuk bergerak melampaui ancaman spesifik yang sedang dihadapinya.

Musyarofah,Rosiana, dan Siswanti (2013) juga menambahkan bahwa tujuan dari afirmasi positif ini sendiri adalah agar manusia dapat mengatur alam bawah sadar yang dimana individu mengingat dan menyebutkan pikiran masa lalu yang keliru kemudian individu dapat menggantinya dengan yang baru dan positif sehingga kehidupan dapat menjadi jauh lebih baik. Pikiran positif tersebut dapat menjadi kepercayaan yang ditanamkan dalam diri individu. Tidak ada bedanya apakah kepercayaan tersebut nyata atau tidak, namun pikiran alam bawah sadar diri kita selalu menerimanya sebagai sebuah hal yang nyata sehingga akan mempengaruhi gagasan atau ide individu ke depan (Musyarofah;Rosiana;Siswanti, 2013).

C. Usia Dewasa Awal

1. Defenisi Usia Dewasa Awal

Papalia et al., (2009) mendefinisikan masa dewasa awal (20 – 40 tahun) sebagai masa peralihan dari masa remaja, serta peralihan menuju kemandirian, baik dari segi psikologis, ekonomi dan pekerjaan, menentukan pendapat, meregulasi masalah, serta pandangan masa dewasa awal adalah merupakan usia yang memiliki berbagai kemungkinan dan peluang untuk mengubah kehidupan mereka. Hurlock (dalam Putri, 2019) juga menyebutkan bahwa Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, seperti suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas baru (Putri, 2019).

Menurut Mappiare (1983), Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang mana individu dituntut untuk mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum dewasa awal sejak seseorang menginjak usia 20 tahun. Sedangkan dari lingkup Pendidikan, yaitu masa dicapainya kemasakan kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil ajar latih yang ditunjang kesiapan.

Menurut Monks et al., (2014), Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan

masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Individu sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakuan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain (Monks et al., 2014). Proses melewati transisi ini dapat menentukan individu merasa menjadi orang yang telah dewasa. Dilihat dari perkembangan kondisi fisik dan kesehatan, kalangan dewasa awal memiliki kemampuan fisik dan sensorik yang sangat baik. Dilihat dari perkembangan kognitifnya, individu dewasa awal dapat berpikir reflektif dan menekankan pada logika kompleks serta melibatkan intuisi dan juga emosi (Papalia; Olds; Feldman, dalam Henrietta, 2012).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal (20 – 40 tahun) sebagai masa peralihan dari masa remaja, serta peralihan menuju kemandirian, baik dari segi psikologis, ekonomi dan pekerjaan, menentukan pendapat, meregulasi masalah, serta pandangan. Masa dewasa awal adalah merupakan usia yang memiliki berbagai kemungkinan dan peluang untuk mengubah kehidupan mereka untuk dapat menentukan individu merasa menjadi orang yang telah dewasa.

2. Ciri-Ciri Kematangan Dewasa Awal

Ciri-ciri kematangan dewasa awal menurut pendapat Anderson (dalam Thahir, 2020), yaitu :

a. Berorientasi pada tugas bukan pada diri atau ego

   Kematangan individu pada fase dewasa awal berorientasi pada tugas-tugas yang dikerjakannya serta tidak condong pada perasaan-perasaan diri sendiri atau untuk kepentingan pribadi

b. Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien

   Individu melihat tujuan-tujuan yang ingin dicapainya secara jelas serta dapat didefinisikan secara cermat dan tahu mana yang pantas dan tidak serta bekerja secara terbimbing menuju arahnya.

c. Mengendalikan perasaan pribadi

   Individu dapat menyetir perasaan-perasaan sendiri dan tidak dikuasai oleh perasaan-perasaannya dalam mengerjakan sesuatu atau berhadapan dengan orang lain.

d. Keobjektifan

   Individu memiliki sikap objektif yaitu berusaha mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.

e. Menerima kritik dan saran

   Individu memiliki kemauan yang realistis, paham bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga terbuka terhadap kritik dan saran orang lain demi peningkatan dirinya.

f. Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi

Individu mau memberi kesempatan pada orang-orang lain untuk membantu usaha-usahanya untuk mencapai tujuan. Secara realistis diakuinya bahwa beberapa hal tentang usahanya tidak selalu dapat dinilainya secara sungguh-sungguh, sehingga untuk itu dia menerima bantuan orang lain. Tetapi tetap dia bertanggung jawab secara pribadi terhadap usaha-usahanya.

g. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru

Individu memiliki ciri fleksibel dan dapat menempatkan diri seirama dengan kenyataan-kenyataan yang dihadapinya dalam situasi-situasi baru.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Menurut Papalia et al., (2009), ada 8 macam tugas perkembangan pada dewasa awal, yaitu :

a. Perkembangan Fisik

Fungsi fisik mencapai puncaknya, kemudian sedikit menurun serta dalam masa dewasa awal ini, pilihan gaya hidup mempengaruhi kesehatan

b. Perkembangan Neurologis

Terbentuknya hubungan neuron, sinaps, dan dendrit baru

c. Perkembangan Kognitif

Pikiran menjadi rumit karena disertai dengan banyak nya pilihan hidup khususnya pilihan pendidikan dan pekerjaan

d. Perkembangan Bahasa

Keterampilan linguistik meluas

e. Perkembangan Emosi

Trait dan gaya kepribadian menjadi relative stabil, tetapi masih bisa mempunyai perubahan kepribadian yang dikarenakan oleh tahapan dan peristiwa kehidupan

f. Perkembangan Sosial

Sudah mulai membuat berbagai keputusan untuk kehidupan yang lebih intim serta gaya kehidupan yang dijalani yakni menikah dan menjadi orangtua

g. Perkembangan Identitas Diri

Mempunyai hasrat serta mencapai kemandirian, kontrol diri, dan tanggung jawab pribadi

h. Perkembangan Moral

Penilaian moral bisa menjadi lebih rumit

D. Dinamika Pengaruh Afirmasi Positif terhadap *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa pencarian yang penuh dengan permasalahan, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta pergantian nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup. Selain itu, masa dewasa awal menuntut tanggung jawab sehingga pada masa ini seseorang banyak menghadapi perubahan-perubahan baik perubahan secara fisik, kognitif, ataupun secara psikososio-emosional (Syifa'ussurur et al., 2021). Pada masa dewasa awal, seseorang memiliki ketidakstabilan dalam diri karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan seseorang. Krisis emosional yang terjadi pada individu ini mempunyai karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *quarter life crisis.*

Istilah *quarter life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, 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). 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.

Cara untuk mengatasi rasa kebingungan di dalam diri seseorang pada masa *quarter life crisis,* adalah dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang salah satunya adalah teknik afirmasi positif (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. (Sherman, 2013) juga menyebutkan beberapa pengaruh afirmasi positif yang bisa di dapatkan, 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. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mulyanti et al., 2020) ditemukan bahwa afirmasi positif dapat mengurangi tingkat stres pada pengasuh pasien skizofrenia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sukesih & Rosa (2019) juga menyebutkan bahwa terlihat bahwa pemberian afirmasi positif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri.

Berdasarkan dinamika diatas, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Oleh karena itu dapat digambarkan kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

X : Variable Bebas / *Independent*

Y : Variabel Terikat/ *Dependent*

E. Landasan Teori

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* dapat didefinisikan *quarter life crisis* merupakan periode pergolakan emosional yang terjadi pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa dimana dalam hal ini seseorang berusia 18 hingga 20 tahunan yang ditandai dengan munculnya

keputusasaan, kebingungan identitas, dan perasaan tidak aman karena ketidakpastian pada masa depan. Pada periode ini, individu akan mengalami berbagai tekanan dan tantangan dari dalam diri maupun lingkungan, sehingga dapat menimbulkan kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, dan tertekan.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat tujuh aspek yang menjadi sumber *quarter life crisis* pada individu, yaitu Kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negative terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, dan tertekan akan tuntutan hidup.

Menurut Syafitri et al., (2019), afirmasi positif (*positive affirmation*) atau dalam Bahasa Indonesia diartikan penegasan yang berisikan harapan, doa, dan cita-cita sehingga membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir individu dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran, dan kedamaian.

Papalia et al., (2009) mendefinisikan masa dewasa awal (20 – 40 tahun) sebagai masa peralihan dari masa remaja, serta peralihan menuju kemandirian, baik dari segi psikologis, ekonomi dan pekerjaan, menentukan pendapat, meregulasi masalah, serta pandangan masa dewasa awal adalah merupakan usia yang memiliki berbagai kemungkinan dan peluang untuk mengubah kehidupan mereka.