

Bab 1

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan satu dari beberapa fase perkembangan yang dialami manusia. Pada fase ini individu dewasa awal mempunyai sederet tugas perkembangan yang harus dipenuhi untuk menyempurnakan tugas perkembangan manusia. Pada fase dewasa awal individu akan mulai memiliki tanggung jawab emosional diri sendiri, mulai memiliki kemandirian finansial, membangun karir, memilih pasangan hidup dan juga mulai memikirkan untuk berkeluarga (Santrock, 2018). Masa dewasa awal adalah saat individu mulai eksplorasi diri dan juga lingkungannya, atau disebut juga *emerging adulthood* (Wood dkk, 2018).

Emerging adulthood merupakan tahapan antara masa remaja dan dewasa yang terjadi pada usia 18-29 tahun (Arnett, 2000). Pada fase ini individu akan mendapatkan banyak tuntutan dari lingkungan. Tahapan *emerging adulthood* adalah fase dimana individu akan disibukkan untuk mengeksplorasi diri dengan mencari pengalaman-pengalaman baru, seperti, mencari pekerjaan, mulai untuk mengenal lebih dalam tentang diri sendiri dan apa yang diinginkan dalam hidup, dan mulai merencanakan masa depan (Iqomah dkk, 2021). Sehubungan dengan mencari pekerjaan, hal tersebut merupakan sesuatu yang memerlukan banyak persiapan.

Dewasa ini mencari pekerjaan termasuk hal yang sulit. Semakin bertambahnya populasi manusia maka semakin ketat pula persaingan untuk mendapatkan pekerjaan. Sederet persyaratan dan juga keahlian yang harus dimiliki oleh seorang *job seeker* membuat mereka merasa stress dan kesusahan terlebih untuk kalangan *fresh graduate* (Yunita & Lee, 2021). Hasil temuan dari penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia, et al (2023) mengenai kesulitan para pencari kerja yang tidak sesuai dengan keahlian yang dibutuhkan perusahaan dan juga ekspektasi *recruiter* yang tinggi mengenai *skill* calon pekerja dibandingkan dengan upahnya yang tidak sesuai, yang mana hal tersebut menjadi salah satu penyebab stress pada pencari kerja.

Pada Februari 2024 Badan Pusat Statistik (BPS) mendata sebanyak 7,20 juta orang tidak memiliki pekerjaan atau berstatus pengangguran, kemudian pada Agustus 2024 BPS

kembali mencatat bahwa terjadi peningkatan jumlah pengangguran menjadi 7,47 juta orang atau sebesar 4,91% dari jumlah populasi Indonesia (BPS, 2024). Pada Februari 2025 BPS memperbarui presentase pengangguran di Indonesia yakni sebesar 4,76%. Meskipun dilihat dari presentasinya yang menurun, jumlah pengangguran justru mengalami kenaikan dibandingkan dengan Februari 2024 yakni sebanyak 0,08 juta orang atau 1,1%, atau sejumlah 80 ribu orang dibandingkan Februari 2024. Kemudian BPS juga mengkategorikan tingkat pengangguran berdasarkan provinsi, tercatat pada Februari 2025 provinsi Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan tingkat presentase pengangguran terbesar setelah Sulawesi Selatan dan Kepulauan Riau, yakni sebesar 6,74%. Lalu untuk kota Bandung terdapat presentase sebesar 7,40% per tahun 2024 (BPS, 2025).

Pada generasi muda yang tidak sesuai dengan standar kehidupan sosial yang ada, yakni memiliki pekerjaan yang stabil dan tetap, mereka cenderung enggan untuk terlibat dengan orang lain (Lim dkk., 2018). Individu yang belum bekerja cenderung akan menjauh dari kehidupan sosial. Mereka cenderung menghindari dari pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan kondisi mereka, seperti yang berhubungan dengan pencapaian, pekerjaan, maupun pasangan. Dalam penelitian yang dilakukan Wanberg, dkk., (2019) dikatakan bahwa individu dewasa menganggur yang sedang mencari pekerjaan tak jarang merasa dirinya kesepian dan merasa dirinya terisolasi dibandingkan dengan mahasiswa yang mencari pekerjaan. Hal tersebut menjadi *trigger* bagi individu tersebut yang menyebabkan mereka merasa diri mereka gagal dan meragukan keahlian diri mereka. *job seeker* yang menganggur kerap kali membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang mengakibatkan mereka menarik diri dari lingkungan dan juga orang sekitar, menolak untuk bersosialisasi (Chrisnatalia dkk., 2023). Krisis yang dialami individu pada saat memasuki dewasa awal disebut juga *quarter life crisis*.

Quarter-life crisis atau krisis usia seperempat abad adalah fase dimana individu mengalami krisis emosi. Fase ini terjadi di rentang usia 20-29 tahun yang mana sebuah transisi dari remaja akhir menuju dewasa. Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa dirinya terisolasi dari kehidupan sosial, sering munculnya keraguan, merasa bahwa dirinya kurang kompeten dan juga takut mengalami kegagalan untuk menghadapi masa depan (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis adalah fase dimana individu merasakan keraguan, ketidakpastian, kekecewaan, kegelisahan dan depresi. *Job seeker* yang juga mengalami *quarter life crisis* cenderung mengalami perasaan terisolasi dari kehidupan sosialnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Morrish & Lara (2021) bahwa terdapat korelasi antara seorang yang belum memiliki pekerjaan dengan kesepian. Dalam penelitiannya disebutkan individu yang merasa kesepian adalah sebagian besar yang tidak memiliki pekerjaan.

Eriskon menyebutkan bahwa fase krisis yang dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* merupakan hal umum yang dialami pada sebagian besar individu, karena fase tersebut adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa (Robinson dan Wright, 2013, dalam Artiningsih & Savira., 2021). Meskipun termasuk hal yang umum terjadi pada sebagian besar individu, *quarter life crisis* memiliki dampak negatif pada kehidupan individu. Merasa malu, stress, *overthinking*, putus asa, menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengekspresikan diri di media sosial merupakan dampak negatif dari *quarter life crisis* (Sadri dkk, 2024). Terdapat 7 aspek dalam *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis*, yakni ; (1) adanya perasaan bimbang dalam mengambil keputusan, (2) merasa putus asa, (3) menilai diri sendiri dengan sesuatu yang negatif, (4) merasa terjebak disaat situasi sulit, (5) merasakan cemas, (6) merasa tertekan, dan (7) merasakan kekhawatiran dalam menjalin hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada *job seeker* sebanyak 20 orang menunjukkan 76,2% diantaranya merasa terjebak dalam keadaan yang sulit. Keadaan sulit yang sedang mereka rasakan sebagian besar berpusat pada susahny mencari pekerjaan, sudah lama menganggur, merasa tertinggal dengan teman sebaya, dan khawatir akan masa depan. Kemudian untuk aspek penilaian negatif terhadap diri sendiri terdapat 71,4% subjek menilai dirinya dengan penilaian negatif, seperti, kurang percaya diri, merasa tidak kompeten, meragukan diri sendiri dan penakut dalam menghadapi hal dalam hidup. Sebanyak 85,7% subjek merasa kerap kali bingung dalam mengambil keputusan, lalu 57,1% subjek merasa putus asa ketika memikirkan masa depan. Untuk perasaan cemas mendapat hasil yang paling tinggi diantara aspek *quarter life crisis* yang lain, yakni sebesar 95,2%. Sebagian besar subjek merasakan cemas karena khawatir masa depan tidak sesuai apa yang diharapkan atau yang direncanakan, dan sebagian lain merasa cemas karena khawatir tidak akan memenuhi

ekspektasi orang tua. Terakhir, berkenaan dengan menjalin hubungan interpersonal (menjalin pertemanan maupun hubungan romantis), sebagian besar subjek merasakan kekhawatiran, terutama untuk menjalin hubungan romantis.

Individu yang menilai dirinya sendiri dengan hal yang negatif dikatakan memiliki rasa welas asih diri yang rendah (Anni & Duryati, 2021). Ketika individu menilai dirinya sendiri negatif maka individu tersebut sedang melakukan *self judgement* dan tidak memiliki rasa welas asih terhadap dirinya sendiri. Mengalami krisis tersebut merupakan hal berat dan sebagian individu kesulitan untuk menjalani kehidupan sosial mereka. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk menghadapi fase *quarter life crisis*, salah satunya adalah dengan menggunakan *self compassion*.

Self compassion atau welas asih diri adalah cara manusia memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, kasih sayang, dan kebaikan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan, yakni dengan tidak mengkritisi diri sendiri dan tidak menilai diri sendiri dengan hal yang negatif. *Self compassion* adalah tentang seseorang tidak melabeli dirinya “baik” atau “buruk”, melainkan hanya dengan menerima diri sendiri apa adanya (Neff, 2003).

Self compassion dapat menjadi salah satu tindakan yang bisa membantu individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Hal tersebut sudah ditemukan oleh penelitian-penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Adia Nabila (2021) berkenaan dengan *self compassion* sebagai regulasi diri bagi individu untuk melalui masa *quarter life crisis*. *Self compassion* adalah bagaimana suatu individu menilai dirinya dengan sesuatu yang baik, yaitu dengan cara tidak mengkritisi diri sendiri secara berlebihan yang berhubungan dengan kekurangan diri, kondisi, dan juga pengalaman pribadi. *self compassion* mengandung beberapa aspek diantaranya, *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2016).

Self compassion bukan hanya penting untuk orang lain, namun juga sangat penting untuk diri sendiri. Manusia cenderung ingin terlihat baik di depan orang lain, dan hal tersebut membuat seseorang akan mengkritisi dirinya ketika berbuat salah ataupun berbeda dengan standar di lingkungan sosialnya. Namun, mengkritisi diri sendiri pun bukanlah hal yang tepat. Karena dengan mengkritisi diri sendiri hanya akan membuat suatu individu merasa tidak percaya diri dan tidak pernah merasa cukup akan dirinya yang nantinya dua hal tersebut akan

mengarah pada perasaan terisolasi. Maka dari itu peran *self compassion* sangatlah penting untuk suatu individu untuk mengurangi *self-criticism* (Neff, 2011).

Menurut Neff, dkk (2007) memiliki *self compassion* yang tinggi dapat membantu individu untuk menumbuhkan emosi positif seperti optimisme, *psychological wellbeing* dan juga kebahagiaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Neff & McGehee (2009) juga menyebutkan *self compassion* berkontribusi terhadap *psychological wellbeing* seseorang. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, dkk (2024) juga menyatakan sebesar 45,9% subjek yang mengalami *quarter life crisis* merasa bahwa *self compassion* memiliki kontribusi terhadap *psychological wellbeing*. Selain itu, *self compassion* juga memiliki hubungan positif dengan resiliensi (Neff & McGehee, 2009). Penelitian sejalan lain juga menyebutkan *self compassion* memiliki pengaruh sebesar terhadap resiliensi seseorang (Fachrial & Herdiningtyas, 2023). *Self compassion* juga memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup kesehatan, yang meliputi *self esteem*, *body image*, hubungan sosial, kesejahteraan psikologis dan juga fungsi kognitif (Kawitri dkk, 2020).

Nabila (2021) dalam hasil temuan penelitiannya memaparkan bahwa *self compassion* dapat membantu individu dalam meregulasi diri untuk bangkit dari fase *quarter life crisis*. Kemudian pada penelitian yang dilakukan Zuhriyah (2021) menyatakan *self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Pada penelitian Hairunisa, dkk (2025) mengenai hubungan antara *self compassion* dan *quarter life crisis* terdapat koefisien regresi sebesar 0,491, artinya variabel *self compassion* dapat menjelaskan sebesar 49,1% variabel *quarter life crisis*, dengan kata lain semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka akan semakin rendah *quarter life crisis* individu tersebut, sebaliknya, jika semakin rendah *self compassion* individu maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* individu tersebut. Namun pada penelitian tersebut dikatakan tidak terdapat hubungan antara *self compassion* dan *quarter life crisis*.

Berdasarkan pemaparan mengenai *self compassion* dan *quarter life crisis*, ditemukan bahwa dua variabel tersebut saling memiliki hubungan. Sejauh ini penelitian mengenai variabel *self compassion* dan *quarter life crisis* dilakukan kepada mahasiswa, mahasiswa tingkat akhir, siswa, dan juga dewasa awal. Berangkat dari masalah tersebut, guna memperbanyak penelitian mengenai variabel *self compassion* dan *quarter life crisis*, peneliti beminat melakukan

penelitian dengan dua variabel tersebut kepada subjek *job seeker* atau orang yang sedang mencari kerja.

Rumusan masalah

Apakah *self compassion* dapat memengaruhi *quarter life crisis*?

Tujuan Penelitian

Melihat pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang ilmu psikologi, terutama Psikologi Perkembangan dan Psikologi Positif berkenaan dengan pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi maupun pemahaman khususnya untuk pencari kerja (*job seeker*) yang sedang mengalami *quarter life crisis* serta pentingnya *self compassion* untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada saat mengalami masa *quarter life crisis*.

