

## Bab 2 Tinjauan Pustaka

### Self Esteem

#### Pengertian *Self Esteem*

Rosenberg (1965) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan suatu evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri (Widad & Arjanggi, 2021). Harga diri dapat mencakup sikap atau persepsi yang muncul dari pemikiran berupa reaksi baik atau buruk terhadap suatu objek tertentu, yaitu perasaan individu mengenai rasa berharga atau nilai sebagai seorang manusia (Zain et al., 2021). Rosenberg telah memberikan pandangan dengan mendefinisikan *self esteem* sebagai suatu rangkaian perilaku individu terkait bagaimana persepsi perasaan yang dipikirkan tentang dirinya, yaitu perasaan mengenai “keberhargaan” diri atau nilai sebagai seorang manusia (Patria & Silaen, 2020).

Coopersmith (1976) menyatakan bahwa *self esteem* adalah evaluasi atau persepsi diri yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan yang diterima dari orang lain (Andayani et al., 2021). Kemudian, menurut Branden *self esteem* adalah keyakinan yang terdapat dalam diri individu untuk bertindak dan berusaha melewati semua rintangan dalam hidup ini, termasuk keyakinan untuk mendapat kebahagiaan dan merasa dihargai dengan layak oleh orang lain. *Self esteem* sebagai pandangan terhadap diri sendiri yang akan berpengaruh pada perilaku seseorang.

*Self esteem* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu dan sifatnya cenderung menetap dalam diri. Hal demikian dapat memberikan pengertian setuju atau tidak akan suatu hal dan menunjukkan seberapa jauh seseorang menganggap bahwa dirinya memiliki potensi sehingga menyadari bahwa ia mampu, berharga, memiliki potensi, berhasil dan bahagia. *Self esteem* adalah aspek kepribadian yang menjadi komponen penting dalam membentuk sikap yang akan dilakukan individu, karena dapat berpengaruh pada pemikiran, derajat emosi,

bagaimana mengambil keputusan bahkan pada tujuan hidup yang dimiliki seseorang (Khasanah & Kristanti, 2020).

*Self esteem* adalah suatu penilaian atau evaluasi diri sendiri tentang kemampuan untuk menilai seberapa baik kita menurut pandangan dari kita sendiri (Martanatasha & Primadini, 2019). *Self esteem* sangat dekat kaitannya dengan penilaian diri yang dihasilkan dalam segi positif dan negatif, hal ini akan berpengaruh terhadap bagaimana seseorang berperilaku sehari-hari. Individu dengan *self esteem* yang tinggi memperlihatkan perilaku penerimaan diri, optimis, puas dengan kemampuan yang dimiliki dan karakter diri (Khasanah & Kristanti, 2020). Ketika individu memiliki *self esteem* yang rendah, sering merasa cemas, sensitif dan agresivitas yang tinggi sehingga menjadi mudah marah dan kecewa karena memiliki rasa ketidakpuasan yang menimbulkan rasa tidak percaya diri sehingga rentan mengalami stres bahkan lebih parahnya lagi dapat mengalami depresi berkepanjangan (Sebayang & Sembiring, 2017).

### **Pembentukan *Self Esteem***

Sejak lahir *self esteem* seseorang sudah mulai terbentuk yaitu ketika anak mulai mengetahui dan bersosialisasi dengan orang lain di lingkungannya. Berinteraksi dengan orang lain secara tidak langsung dapat memberikan kesadaran mengenai diri sendiri dan termasuk kesadaran akan identitas dirinya, serta bagaimana penilaian terhadap diri sendiri. Hal tersebut yang menimbulkan pemahaman diri sebagai seseorang yang memiliki nilai dan berharga serta menerima segala kondisi saat ini sehingga seseorang tersebut memiliki harga diri.

Harga diri memiliki arti "siapa saya dan bagaimana saya". Terdapat suatu penilaian yang dilakukan oleh sekitar dengan suatu standar atau kriteria tertentu, dalam bersosialisasi individu memiliki berbagai atribut yang ada dalam diri dan senantiasa atribut tersebut akan

diberikan masukan oleh orang lain sehingga menunjukkan bagaimana standar dan nilai diri seseorang yang terinternalisasi dalam masyarakat. (Refnadi, 2018).

Rosenberg berpendapat terdapat dua faktor yang mempengaruhi pembentukan *self esteem* yaitu pujian dari orang lain dan perbandingan sosial (Srisayekti et al., n.d.). Ketika seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi, hal tersebut akan menghasilkan sifat-sifat positif dan sikap yang baik saat berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan sekitarnya. Kemudian dengan *self esteem* tersebut individu akan mampu memiliki kemampuan yang baik untuk pulih dari situasi yang tidak diinginkan dengan menghadapi tekanan yang dihadapi, atau dalam kata lain, memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, yang dikenal sebagai *resiliensi*. Pujian dari orang lain akan mempengaruhi *self esteem* atau penilaian diri seseorang, pujian akan menambah keyakinan diri bahwa orang lain juga menilai seperti apa yang kita pikirkan. Selain itu, *self esteem* akan terbentuk ketika kita melakukan perbandingan dengan orang lain dengan begitu akan terbentuk pandangan bagaimana penilaian terhadap dirinya.

### **Aspek- aspek *Self Esteem***

Menurut Rosenberg dalam (Yuniar & Rahmania, 2012) mengatakan terdapat dua aspek penting dari *self esteem*, yaitu :

- a. Penerimaan diri, merupakan kemampuan menerima seluruh keadaan yang ada dalam diri termasuk kekurangan dan kelebihan yang ada, sehingga ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan seseorang akan berpikir logis terhadap bagaimana masalah yang dihadapi tanpa memicu munculnya perasaan rendah diri dan rasa tidak aman. (Anjarwati et al., 2019).

- b. Penghormatan diri, merupakan kebermaknaan nilai seseorang, sebagai aspek yang menekankan diri pada tingkatan diri individu yang memandang akan dirinya sebagai individu yang bernilaian penghormatan diri.

*Self esteem* menurut Coopersmith dalam (Patria & Silaen, 2020) memiliki empat aspek yaitu :

- a. *Power*, yaitu kemampuan dalam memberikan pengaruh, mengendalikan orang di sekitarnya dan mengontrol diri. *Power* ini dapat berupa wibawa dan pengaruh individu akan sesuatu hal.
- b. *Virtue*, yaitu kepatuhan individu dalam menjalankan norma, etika, dan peraturan yang melekat di masyarakat.
- c. *Significance*, yaitu pandangan sekitar terhadap suatu individu, hal ini berkaitan dengan bagaimana respon dan persepsi dari lingkungan.
- d. *Competence*, yaitu potensi atau kemampuan individu untuk meraih sesuatu yang diinginkan.

### **Indikator *Self Esteem***

Menurut reasoner dalam (Indriyani et al., 2020) terdapat lima aspek indikator untuk menilai *self esteem* sebagai berikut:

- a. Perasaan aman (*Feeling of Security*)

Perasaan aman berada dalam lingkungan individu yang berkaitan dengan rasa kepercayaan. Individu akan merasa aman jika berada pada lingkungan yang ada di sekitar mereka aman dan dapat diandalkan.

- b. Perasaan menghormati diri (*Feeling of Identity*)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana penerimaan diri seseorang terhadap potensi yang dimiliki, kekuatan dan kelemahan orang lain. Perasaan menghormati diri berkaitan dengan kesadaran individu bahwa semua orang itu unik, untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya, dilakukan dengan mengeksplorasi diri dan lingkungannya.

c. Perasaan diterima (*Feeling of Belonging*)

Bagaimana individu menyadari bahwa dirinya dihargai dalam kelompok dan dianggap menjadi bagian dalam kelompok tersebut dalam artian terdapat penerimaan dari anggota kelompok tersebut. Kelompok disini dapat diartikan dalam keluarga, lingkup partner kerja, atau kelompok lainnya.

d. Perasaan mampu (*Feeling of Competence*)

Bagaimana keyakinan terhadap potensi yang dimiliki dan menyadari adanya kemampuan diri untuk mencapai suatu target yang diinginkan, misalnya individu memiliki peluang akan kegagalan dan keberhasilan. Pengertian ini berkaitan dengan rasa bangga ketika kita meraih keberhasilan, hal tersebut mendorong potensi yang ada dalam diri sendiri dan kepercayaan akan kompetensi yang ada dalam diri untuk menghadapi tantangan dalam hidup.

e. Perasaan berharga (*Feeling of Worth*)

Perasaan berharga individu dapat ditentukan oleh pengalaman masa lalu yang mereka alami dan perasaan tersebut dipengaruhi oleh pernyataan pribadi yang nampak misalnya tentang cerdas, ramah, rajin, dan sebagainya.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Menurut Koentjoro dalam (Patria & Silaen, 2020) memaparkan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* diantaranya :

- a. Lingkungan Kerja, setiap individu memiliki kesempatan yang sama dalam lingkungan kerja kemudian saling memberi dukungan dan motivasi, serta senantiasa menghargai *self esteem* seseorang.
- b. Lingkungan Sosial, individu tumbuh pada lingkungan sosial yang sehat yaitu lingkungan yang mendukung segala potensi yang dimiliki tanpa berusaha menghakimi dapat meningkatkan *self esteem* individu. Begitupun sebaliknya jika berada pada lingkungan yang tidak sehat akan menimbulkan penurunan *self esteem* individu.
- c. Faktor Psikologis, penerimaan terhadap seseorang akan menyebabkan individu dapat berperilaku sesuai saat mulai menghadapi situasi bermasyarakat sebagai manusia yang sudah dewasa.
- d. Jenis Kelamin, hal ini dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang karena terdapat perbedaan sudut pandang, pemikiran, cara berperilaku antara laki-laki dan perempuan.

### ***Self Esteem* Menurut Pandangan Islam**

*Self esteem* adalah penilaian keseluruhan seseorang terhadap nilai dirinya sendiri. Ketika seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi, mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menunjukkan kualitas terbaik dalam kehidupan mereka. Dalam perspektif Islam, kualitas terbaik seseorang dapat diperlihatkan dengan ketaqwaannya kepada Allah SWT. Dalam Islam, tinggi atau rendahnya derajat seseorang diukur berdasarkan tingkat ketaqwaan dan iman yang dimiliki oleh individu tersebut (Fitria Salsabila et al., 2022). Cara menunjukkan ketaqwaan kepada Allah SWT, tentu dengan melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya.

Tercantum dalam firman Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-Hujurat ayat 13 yang memiliki makna bahwa Allah SWT tidak menilai seorang hambanya dari hal-hal yang

bersifat duniawi melainkan dari bagaimana ketaqwaan seseorang kepada Allah SWT.

Janganlah berkecil hati dengan rintangan dan cobaan yang Allah SWT berikan sesungguhnya setiap orang memiliki keistimewaan masing-masing yang telah diberikan.

Allah SWT juga menyatakan larangan bagi hamba-hambanya untuk menunjukkan kelemahan dan kesedihan hati seperti yang disebutkan dalam Al-Quran surah Ali Imran ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Maksud dari surat tersebut adalah Allah SWT melarang hambanya untuk bersedih hati dan bersikap lemah termasuk melarang menilai buruk pada diri sendiri, karena hal tersebut dapat mempengaruhi keadaan psikologis orang tersebut. Allah SWT mengajarkan kepada kita untuk selalu merasakan kebahagiaan, karena dari kebahagiaan tersebut membawa dampak positif bagi diri sendiri. Orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan selalu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, seorang mukmin yang kuat akan mengindikasikan kondisi fisik yang juga kuat, serta memiliki semangat yang tinggi, optimis terhadap dirinya dan masa depannya, dan mampu mengatasi masalah serta menjalani setiap kegiatan dengan baik.

## ***Self Efficacy***

### **Pengertian *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997) menjelaskan “*Perceived self efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainment*”. Efikasi diri adalah persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi

tindakan yang diambil, upaya yang dilakukan, dan cara seseorang mempertahankan diri saat menghadapi tantangan atau kesulitan (Sari & Lubis, 2018) . Reivich dan Shatte menyatakan *self efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menanggapi dan mengatasi masalah dengan efektif (Dewi & Mugiarto, 2020). Kemudian menurut Alwisol bahwa *self efficacy* ini berbentuk penilaian apakah seseorang akan bisa mengerjakan atau tidak, lalu hasilnya baik atau buruk, apakah hal tersebut sudah sesuai dengan target yang diinginkan atau belum (Saputri, 2020) .

*Self efficacy* adalah keyakinan yang tertanam dalam diri individu terhadap segala kemampuan atau potensi yang dimilikinya dalam menghadapi keadaan tertentu. *Self efficacy* berperan sebagai pengatur utama individu dalam menghadapi suatu kondisi untuk berusaha menggapai tujuan dan menghadapi segala rintangan (Suharsono & Istiqomah, 2014). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat terlihat dari keyakinan akan kemampuan dalam dirinya, melihat suatu permasalahan sebagai tantangan, dan merasa terus termotivasi. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah memunculkan ciri-ciri diantaranya ragu akan potensi yang ada dalam diri, rentan mengalami stres, cenderung menghindari kesulitan dan melihat suatu hambatan sebagai ancaman (Sulastri & Jufri, 2021) .

*Self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuannya untuk menjalankan dan mengatur perilaku yang dianggap harus dilakukan untuk mencapai hasil yang diharapkan. *Self efficacy* ini dapat menentukan performa untuk mencapai keberhasilan suatu pekerjaan. *Self efficacy* juga berpengaruh pada tingkat emosional, reaksi akan suatu hal, pola pikir, dan pengambilan keputusan yang dilakukan. *Self efficacy* adalah kepercayaan yang ada dalam diri seseorang bahwa dia akan mampu menuntaskan tugas secara efektif dan efisien sehingga hasil dari tugas yang dikerjakan sesuai dengan harapan. *Self efficacy* dapat memprediksi perilaku seseorang karena berisi keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan tindakan (Sintya, 2019).



## **Pembentukan *Self Efficacy***

Proses pembentukan *self efficacy* tidak terbentuk dengan sendirinya, *self efficacy* tumbuh dalam hubungan yang terjalin antara pola perilaku dan lingkungan sekitar. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa *self efficacy* tumbuh dengan alami, tantangan sosial, dan dialami dalam jangka waktu yang panjang serta kompleks (Faizah, 2015).

## **Sumber-sumber *Self Efficacy***

Woolfolk dalam (Marini & Hamidah, 2014) mengutip pendapat Bandura mengenai sumber-sumber *self efficacy* diantaranya sebagai berikut:

- a. *Eenactive mastery experiences* adalah pengalaman terhadap pencapaian dan keberhasilan yang diraih, hal ini merupakan salah satu sumber *self efficacy* yang paling berpengaruh. Dengan pengalaman yang telah terbukti di masa lalu meyakinkan seseorang apakah dia menggunakan seluruh kemampuan untuk meraih kesuksesan atau tidak.
- b. *Physiological and emotional arousal* (keadaan fisiologis dan psikologis), sumber yang tidak terlihat namun berpengaruh penting, maksudnya seseorang percaya bahwa ada tanda-tanda psikologis yang dapat mendukung bagaimana kemampuannya. Kondisi cemas dan stres dapat dicirikan sebagai tanda ada sesuatu hal yang mengancam ketidakmampuan diri. Bagaimana cara kita menghadapi suatu tugas, apakah cemas atau tertarik dapat memberikan gambaran mengenai *self efficacy* seseorang. Ketika seseorang merasa cemas dan khawatir menandakan bahwa individu memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah sebaliknya jika seseorang merasa tertarik maka individu memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi.

- c. *Vicarious experiences* (pengalaman orang lain) adalah sumber *self efficacy* yang dapat diperoleh dari pengamatan terhadap pengalaman keberhasilan yang dilakukan orang lain. Ketika mengamati orang lain yang memiliki kemampuan sebanding dengan seseorang, berhasil menyelesaikan tugas dengan usaha yang gigih, hal tersebut juga dapat memberikan keyakinan bahwa dirinya juga dapat memperoleh hasil yang sama dalam tugas tersebut dengan usaha yang sama.
- d. *Verbal persuasion* (persuasi verbal), diperuntukan dalam memberikan dorongan kepada seseorang dalam meyakinkan diri bahwa mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk mencapai target yang diharapkan. Seseorang yang menerima persuasi verbal, akan mendapat energi lebih dan berimbas pada kemauan yang tinggi untuk menghadapi semua tugas yang diberikan dengan menekankan usaha yang lebih besar daripada orang yang tidak mendapat persuasi secara verbal bahwa ia mampu.

### **Aspek-aspek *Self Efficacy***

Menurut Bandura dalam (Apriansyah et al., 2022) menyebutkan untuk membedakan *self efficacy* individu dapat dilihat dalam tiga aspek yaitu *Magnitude*, *Strength*, dan *Generality*. Ketiga hal tersebut memiliki dampak penting bagi kehidupan yang dijalani yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*) adalah tingkat kesulitan dalam suatu permasalahan terkait yang dikerjakan individu. Tingkat kesulitan tugas berdampak pada keputusan pengambilan tindakan yang akan dilakukan individu berdasarkan ekspektasi bagaimana kesulitan tugas yang akan dihadapi. Individu akan senantiasa berusaha mengerjakan suatu tugas yang terjangkau dalam artian dapat dilaksanakan oleh dirinya dan berusaha menghindari pekerjaan yang dianggap akan menyulitkan dirinya.

- b. Kekuatan keyakinan (*strength*), merupakan komponen yang berhubungan dengan keyakinan dalam diri individu atas kemampuannya. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan menjadikan dirinya gigih dalam berusaha mencapai tujuan yang diinginkan, walaupun pada kenyataan sebenarnya belum mumpuni dalam bidang tersebut. Sebaliknya individu yang ragu akan kemampuan yang dimiliki akan memiliki harapan yang lemah dan mudah goyah ketika dihadapkan dengan sedikit permasalahan dan menganggap diri benar-benar tidak memiliki pengalaman yang menunjang.
- c. Generalitas (*generality*), merupakan bagian dari tingkah laku individu yang memiliki cakupan luas mengenai keyakinan terhadap kemampuannya. Pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi berpengaruh pada keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya.

### **Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

Menurut Bandura dalam (Feist & J. Feist, 2008) efikasi diri dapat tumbuh dan dipelajari melalui beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman yaitu kemampuan dari pembelajaran terdahulu yang dimiliki individu, hal ini dapat mempengaruhi *self efficacy* individu. Secara umum pengalaman keberhasilan akan membuat *self efficacy* meningkat, sedangkan pengalaman yang berfokus pada kegagalan akan membuat *self efficacy* menurun.

- b. Modeling Sosial

Modeling sosial adalah pengamatan yang dilakukan seseorang atas keberhasilan orang lain, ketika kita mengamati individu yang dianggap memiliki kemampuan yang setara

dalam mengerjakan tugas dan hasilnya sesuai dengan harapan. Maka akan meningkatkan *self efficacy* dalam mengerjakan tugas yang sama.

c. Persuasi Sosial

Individu senantiasa berinteraksi dalam lingkungan, hasil dari interaksi tersebut dapat nasihat, saran, dan bimbingan. Dengan adanya hal tersebut, akan mempengaruhi keyakinannya tentang kemampuan yang dimiliki untuk melakukan tugas sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

d. Kondisi fisik dan emosional

Tingkat emosi seseorang mempengaruhi *self efficacy*, emosi yang tinggi biasanya berdampak pada performa yang kurang, misalnya ketika seseorang berlebihan dalam segi emosional misalnya cemas berlebihan, ketakutan yang kuat, atau stres yang tinggi cenderung akan menghasilkan *self efficacy* yang rendah.

### ***Self Efficacy* dalam Pandangan Islam**

Islam memaparkan *self efficacy* didalam Al-Qur'an pada ayat berikut, yaitu :

#### **Surat Al-Baqarah Ayat 286**

وَلَا تَبْتَازَ ۚ أَخْطَاْنَا أَوْ نَسِيْنَا إِن تَوَاخَدْنَا لَا رَبَّنَا ۗ كُنْسَبْتَا مَا وَعَلِيهَا كَسَبْتَا مَا لَهَا ۗ وَسَعَهَا إِلَا نَفْسَا لِلَّهِ يُكَلِّفُ لَا  
لَنَا رُغْوَاوَا عَنَّا غُفَاوَا ۗ بِهِ لَنَا طَاقَةٌ لَا مَا نُحْمَلْنَا وَلَا نَارِبٌ ۗ قَبِلْنَا مِن لَدِينِ أَعَلَىٰ حَمْلُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ  
لُكْفِرِينَ أَلْقَوْمًا عَلَىٰ نَصْرِنَا فَا مَوْلَانَا أَنْتَا ۗ رَحْمَنًاوَا

Ayat ini memiliki makna yang berkaitan dengan *self efficacy* pada diri seseorang, ayat ini menyatakan bahwasanya kita sebagai khalifah di muka bumi ini tidak perlu ragu, cemas, ataupun gelisah karena Allah SWT telah membekali kita dengan potensi-potensi yang dapat menunjang segala sesuatu yang kita lakukan. Kita cukup yakin pada Allah SWT dengan berikhtiar dan berdoa serta menyadari bahwa hambatan yang ada itu sebagai proses

pembelajaran kita untuk berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik, yakinlah dalam hati bahwa segala sesuatu yang sedang kita jalani pasti akan bisa dilewati dengan baik, disetiap kesulitan pasti ada kemudahan.

### ***Quarter Life Crisis***

#### **Definisi *Quarter Life Crisis***

Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* adalah suatu krisis identitas yang terjadi karena ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi perubahan fase dari remaja ke dewasa (Artiningsih & Savira, 2021). *Quarter life crisis* dapat dikatakan sebagai proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa atau yang sering terjadi pada rentang usia 18-25 tahun, yang dikenal sebagai *emerging adulthood*. *Quarter life crisis* menginjak usia pertengahan 20-an tahun, pada situasi ini ditandai dengan munculnya rasa takut akan kehidupan di masa depan, termasuk di dalamnya terdapat ketakutan akan capaian karir, relasi, dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* adalah reaksi atas ketidakstabilan yang dirasakan memuncak, perubahan yang konstan, berbagai pilihan yang harus diambil, dan perasaan panik tidak berdaya (Afnan et al., 2020).

*Quarter life crisis* banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah berjuang menyelesaikan pendidikannya karena dalam prosesnya membuat banyak kebingungan dan kegelisahan yang berakibat pada kecemasan akan tujuan hidup sebenarnya. Dibutuhkan keyakinan diri yang kuat untuk bisa beradaptasi dan menyelesaikan tugas studi yang menjadi syarat terbukanya gerbang karir yang diinginkan.

#### **Ciri-ciri *Quarter Life Crisis***

Istilah *quarter life crisis* dicetuskan oleh Robbins dan Wilner juga dilengkapi dengan gambaran karakteristik umum yang menandakan bahwa individu mungkin sedang berada

pada fase *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020). Karakteristik tersebut dipaparkan sebagai berikut:

- a. Terdapat kebingungan dan tidak memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya;
- b. Seluruh pencapaian usia 20-an tidak sejalan dengan harapan yang diinginkan;
- c. Terdapat rasa takut akan kegagalan;
- d. Individu enggan meninggalkan masa kecil dan remaja;
- e. Takut membuat keputusan dan tidak dapat membuat keputusan dan kesulitan dalam memilih opsi yang tepat, dan
- f. Cenderung membandingkan pencapaian dan situasi pribadi dengan orang lain yang mengakibatkan perasaan tidak berdaya dan tidak berguna.

#### **Pembagian *Quarter Life Crisis***

Menurut Robinson dalam (Fazira Siti et al., 2022), *quarter life crisis* dibagi menjadi dua bentuk, sebagai berikut:

##### *a. The Locked out form*

Bentuk ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam memasuki peran sebagai orang dewasa. Pada bentuk ini individu ditandai dengan munculnya perasaan tidak mengenakan seperti tidak memiliki pekerjaan yang cocok, hubungan sosial yang buruk, ataupun tidak memiliki karir yang mumpuni. Fase ini biasanya individu beradaptasi atau menyesuaikan pada perubahan tujuan yang ingin diraih dalam hidupnya. Setelah itu, individu akan merasakan kemajuan yang lebih nyaman dan tidak seperti pada awal krisis dengan melalui suatu upaya untuk keluar dari semua permasalahan terjadi.

b. *The Locked in form*

Bentuk ini akan terjadi ketika individu mengalami situasi yang buntu dan terjebak dalam peran orang dewasa. Fase ini menandakan bahwa seseorang sedang mengalami krisis, yang ditandai dengan adanya perasaan tidak lagi menginginkan komitmen dalam struktur kehidupan yang ada, dirinya masih belum bisa keluar dari situasi tersebut dan menganggap bahwa itu bukan merupakan sebuah perubahan yang realistis.

## **Instagram**

### **Definisi Instagram**

Instagram adalah sebuah aplikasi media sosial berbasis *mobile* (bisa diakses dimana saja) yang memudahkan penggunanya untuk saling berinteraksi dengan membagikan foto atau video kepada sesama penggunanya, instagram merupakan media sosial yang digunakan untuk berbagi moment berupa foto maupun video (Hasanah & Hidayati, 2022). Instagram memungkinkan seseorang untuk berbagi pengalaman baik dalam segi kehidupan, aktivitas yang dilakukan, dan apapun yang ingin ditampilkan pada orang lain. Tidak heran, instagram memiliki banyak peminat, karena membawa kesenangan untuk menampilkan diri.

### **Fitur-fitur Instagram**

Terdapat beberapa fitur canggih dalam aplikasi Instagram (Rachmawaty, 2021), diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Berbagi foto dan video adalah fitur utama dari Instagram, setiap orang dapat membagikan foto atau video sesuka hati. Berbagai aktivitas seperti kegiatan yang sedang dijalani, hobi, gaya hidup, bahkan pencapaian dapat ditampilkan di instagram;

- b. Komentar dan *like*, fitur yang sama dengan aplikasi lainnya yaitu Facebook. Setiap orang dapat memberi reaksi berupa *like* dan komentar kepada orang lain yang mengunggah foto maupun video;
- c. *Explore* yaitu fitur pencarian, menampilkan foto atau video yang biasanya sering dicari;
- d. Cerita instagram yaitu fitur pembuatan foto atau video untuk ditampilkan, dalam fitur ini juga kita bisa melihat status atau postingan dari orang lain;
- e. IGTV yaitu fitur pemutaran video berdurasi selama 60 menit.

### **Kerangka Pemikiran**

Pada Januari 2022, analisis kepios menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia mencapai angka 191,4 juta jiwa dari angka tersebut bisa dilihat lebih dari setengah populasi penduduk Indonesia yang berjumlah kurang lebih 275,3 juta menggunakan media sosial untuk berbagai kebutuhannya (Riyanto, 2022). Teknologi di zaman sekarang merupakan hal yang sangat dekat dengan masyarakat, penggunaan media sosial khususnya instagram semakin meningkat dari waktu ke waktu dan dapat dinikmati berbagai kalangan. Berdasarkan dari laporan *We Are Social* dan Hootsuite, menyatakan orang Indonesia rata-rata mengakses media sosial selama 3 jam 14 menit dalam sehari (Yusuf, 2021).

Salah satu media sosial yang paling digemari masyarakat adalah instagram, instagram adalah media sosial berbasis gambar yang dinilai sangat atraktif dan menarik karena menggunakan permainan visual yang mudah dikreasikan sendiri oleh penggunanya. Setiap orang dapat membuat postingan berbagai kegiatan, hiburan, dan pencapaian yang dapat mengundang tanggapan bagi orang-orang yang melihatnya (Putra & Astina, 2019). Instagram merupakan perangkat aplikasi untuk membagikan foto yang dapat digunakan oleh penggunanya untuk mengambil gambar, menggunakan filter unik, dan menampilkannya di



jejaring sosial yang dimiliki (Mahendra, 2017). Seseorang dapat menghabiskan beberapa jam dalam satu hari hanya untuk bermain instagram, maka tak heran Indonesia dinobatkan menjadi negara yang memiliki pengguna instagram terbesar seasia Pasifik (Fauzia et al., 2019). Kemudian menurut data *we are social* pengguna aktif bulanan instagram di Indonesia mencapai 99,9 juta orang. Dengan angka tersebut indonesia menduduki posisi keempat pengguna aktif bulanan terbanyak setelah India, Amerika Serikat, dan Brasil (Rizaty, 2022).

Di Indonesia jumlah penggunaan instagram didominasi oleh generasi milenial pada rentang usia 18-34 tahun atau tergolong dalam kategori usia produktif (Mustafa, 2020). Umur tersebut tergolong ke dalam masa dewasa awal yang menurut Hurlock (1980) adalah masa pencarian dan penyesuaian diri individu yang ditandai dengan banyaknya masalah yang memicu ketegangan emosional, isolasi sosial, dan perubahan pola hidup. Masa dewasa awal ini bertepatan dengan sebuah fase yang sering dikenal sebagai krisis seperempat abad atau fase *quarter life crisis*, *quarter life crisis* sendiri adalah perasaan yang timbul saat seseorang berada pada usia 20-an tahun, dimana muncul kekhawatiran atau ketakutan akan kehidupan di masa yang akan datang, yang di dalamnya berkaitan dengan karir, relasi, cinta dan kehidupan sosial (Afnan et al., 2020).

Menurut Robbins dan Wilner masa *quarter life crisis* merupakan perubahan yang terjadi dalam alur perkembangan manusia, ketika fase ini individu belum cukup banyak memiliki pengalaman terkait kehidupannya sehingga adanya sensitifitas atau emosi yang menimbulkan krisis identitas yang memunculkan ketidaktahuan akan diri sendiri (Muttaqien & Hidayati, 2020).

Tidak bisa dipungkiri penggunaan instagram dapat menimbulkan dampak psikologis negatif dan positif dalam diri seseorang, apalagi jika individu tersebut sedang mengalami *quarter life crisis* namun dampak yang dirasakan setiap orang tergantung pada bagaimana individu menyikapi keberadaan instagram tersebut. Salah satu dampaknya yaitu terkait dengan

*self esteem* seseorang, perilaku menunjukkan diri yang ditampilkan lewat media sosial sehingga dapat diakses oleh orang lain yang menggunakan instagram dapat memberikan suatu dampak psikologi pada diri individu yang melihat ataupun bagi individu itu sendiri termasuk *self esteem* yang dimiliki. Dampak negatif dari penggunaan instagram mengatakan bahwa hal ini menimbulkan perasaan negatif berupa merasa belum memiliki prestasi yang berarti, merasa tertinggal dari orang lain, tidak produktif dibandingkan orang lain, merasa dirinya tidak berdaya, tidak memiliki gaya berpenampilan yang menarik, tidak memiliki kehidupan yang bahagia, dan merasa bersalah karena belum mencapai apa yang telah dicapai oleh orang lain. Tetapi jika orang tersebut memandang positif apa yang dilihat di instagram, maka akan menjadi pemicu diri agar memiliki performa yang lebih baik.

Kemudian dampak negatif lain yang disebabkan oleh penggunaan instagram adalah timbulnya keraguan akan potensi yang dimiliki atau biasa sering disebut dengan *self efficacy*. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah ketika melihat apa yang orang lain tampilkan di instagram, maka akan merasa *insecure* dan merasa tidak memiliki kemampuan apapun. Sedangkan dampak positifnya jika seseorang mempunyai *self efficacy* yang tinggi maka akan berusaha mengoptimalkan kemampuan atau potensi yang dimilikinya.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis* rentan sekali dengan adanya tekanan, saat fase ini umumnya seseorang akan mulai berpikir tentang target capaian yang harus dia raih di masa depan misalnya mengenai pilihan pekerjaan di bidang yang ditekuni setelah lulus, kemudian apa yang harus disiapkan dalam meraih target impian yang diinginkan (Diah Baiti et al., 2017). Dengan adanya konsumsi media sosial yaitu dengan mengamati berbagai postingan pencapaian yang diperlihatkan oleh orang lain berpotensi untuk mempengaruhi penilaian terhadap dirinya sendiri, kemudian dengan begitu akan berpengaruh pada potensi keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir dan target karir di masa yang akan datang. Kemudian pada mahasiswa tingkat akhir pun, masih dalam lingkup *quarter life*

*crisis* yang menurut Hurlock dalam (Noviyanti, 2021) pada masa ini individu akan dituntut untuk memilih karir atau tepatnya pekerjaan di masa depan, hal tersebut merupakan sesuatu yang sulit, penting, dan tugas yang sangat banyak.

Dengan adanya tuntutan tersebut, memicu adanya perubahan *self esteem* dan *self efficacy* pada diri seseorang. Aspek ini muncul berdasarkan pengamatan yang dilakukan secara keseluruhan yang secara tidak langsung menggambarkan keyakinan nilai yang ada pada diri individu (Khasanah & Kristanti, 2020). *Self esteem* ini sebagai kontrol utama atau menjadi sebuah pengatur dari semua dorongan yang ada. Kekuatan diri, perilaku, dan integritas seseorang sangat terkait kepadanya (Nuraini, 2021). Menurut Rosenberg harga diri dapat mencakup sikap atau persepsi yang muncul dari pemikiran terkait rasa berharga atau nilai individu sebagai manusia. Jadi, bisa dikatakan bahwa *self esteem* ini merupakan reaksi baik atau buruk terhadap suatu objek tertentu. (Zain et al., 2021).

*Self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang atas kemampuannya dan juga hasil yang didapat dari kerja kerasnya, mempengaruhi cara ia bertindak. Besarnya keyakinan diri yang ada dalam diri individu akan berpengaruh pada tindakan atau sikap yang berbeda-beda. Ketika individu memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, maka akan menjadikan individu optimis, pantang menyerah, tidak mudah putus asa untuk mendapat hasil yang diinginkan atau keberhasilan sesuai target yang ingin dicapainya. Sedangkan jika mempunyai *self efficacy* yang rendah akan menunjukkan sikap mudah menyerah, motivasi rendah, pesimis, dan sikap tidak berusaha ketika mendapat tantangan yang sulit (Saputri, 2020).

Penelitian ini sangatlah penting untuk dikaji pada mahasiswa, disaat masa dewasa awal, yang menurut Santrock merupakan masa pencarian, penemuan, pematangan dan masa reproduktif, yaitu suatu tahap yang penuh dengan tantangan masalah yang menimbulkan ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai yang dimiliki, kreativitas menemukan jati diri

dan penyesuaian akan pola hidup yang baru (Fernanda, 2018). Hal tersebut memicu adanya perubahan aspek psikologis pada diri seseorang.

Dalam penelitian sebelumnya mengenai *self esteem* pengguna instagram oleh (Ramadhani & Ningsih, 2021) menunjukkan bahwa *self esteem* pada pengguna instagram termasuk pada kategori tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian yang digarap oleh (Hasanati & Yolivia Irna, 2020) yang menyebutkan *self-esteem* pada pengguna instagram yang tergolong dewasa awal termasuk dalam kategori sedang dan tidak sedikit yang mempunyai *self-esteem* yang tinggi. Namun, hal yang berbeda muncul pada penelitian yang dilakukan oleh (Isrami A et al., 2020) yang menyebutkan bahwa hasil *self esteem* pengguna instagram termasuk pada kategori rendah karena rasa percaya diri mereka yang rendah akan kemampuan yang dimiliki. Adanya pengaruh negatif dari instagram dapat dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harsono & Winduwati, 2020) yang menyebutkan pengguna instagram yang tidak dapat memilah konsumsi visual dari Instagram akan cenderung mengalami perubahan *self esteem*. Selanjutnya hasil penelitian *self esteem* dengan *self efficacy* pada kepuasan kerja oleh (Alfania et al., 2020) menyatakan terdapat hubungan positif antara *self esteem* dan *self efficacy* dan penelitian oleh (Putrisari et al., 2017) menunjukkan terdapat hubungan linier antara *self esteem* dan *self efficacy*. Kemudian terkait dengan penelitian yang dilakukan dalam skala Internasional, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kramer & Winter, 2008) menunjukan bahwa efikasi diri berkaitan dengan apa yang dipresentasikan dalam situs media sosial.

Teori yang menghubungkan antara *self esteem* dan *self efficacy* adalah Teori Kepercayaan Diri dalam *Self-Efficacy Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, seorang psikolog sosial terkenal. Teori ini menjelaskan bagaimana keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya mempengaruhi perilaku, motivasi, dan pencapaian.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui keterkaitan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada pengguna instagram yang mengalami *quarter life crisis*, digambarkan dengan skema berikut ini:

Gambar 2. 1

*Bagan Kerangka Pemikiran*



### **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “Adanya hubungan antara *self esteem* dan *self efficacy* pada pengguna instagram yang mengalami *quarter life crisis*”.

