

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN**

Siklus kehidupan manusia tidak pernah putus oleh proses pertumbuhan dan perkembangannya yang terjadi dari masa kanak-kanak, remaja, hingga dewasa, dan berlanjut sampai dengan lanjut usia. Berbagai macam keunikan individu memiliki proses tumbuh kembang dengan cara yang berbeda pula dengan individu lainnya, sehingga pergantian fase tersebutlah seseorang juga menyeimbangi adaptasi dengan situasi barunya. Terutama pada masa perkembangan dewasa awal, seseorang harus mampu memenuhi tugas perkembangan dengan optimal. Hal tersebut sesuai dengan Wijaya dan Muslim (2021) menyatakan bahwa tugas perkembangan dewasa awal harus diselesaikan dengan baik agar individu mampu menjalani kehidupan yang dimiliki menjadi lebih bahagia. Putri (2019) menyatakan bahwa tugas perkembangan yang terjadi pada masa dewasa awal yaitu mampu bertanggung jawab sebagai warga negara, mencapai peran sosial, memilih pasangan hidup, kemandirian emosional, serta mampu mendapat suatu pekerjaan.

Masa dewasa awal juga merupakan masa yang paling lama dalam rentang kehidupan manusia, hal ini dikarenakan usia keseluruhan hidup seseorang pada masa dewasa ini dijalani lebih dari setengah usia kehidupannya. Menurut Santrock (2014) masa dewasa awal dimulai pada usia 20 sampai 30 tahun. Selain itu, dalam menghadapi tugas perkembangan dewasa awal tidak bisa

dipungkiri akan ada banyak tuntutan yang harus mereka hadapi dari standar harapan orang lain diluar dirinya. Selanjutnya Putri (2019) berpendapat bahwa masa dewasa awal ini menjadi masa yang penuh dengan adanya ketegangan emosional, individu pada masa tersebut juga sudah mulai melepas segala ketergantungannya dan hidup dengan lebih mandiri, dengan demikian dirinya akan menentukan arah kehidupan yang dipilihnya.

Karpika dan Segel (2021) mengatakan bahwa individu dimasa dewasa awal dituntut untuk mengikuti tuntutan yang ada disekitarnya meskipun bertentangan dengan apa yang diinginkan, seperti tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan yang mapan, memilih pasangan hidup, tanggung jawab dan kesuksesan di masa yang akan datang. Oleh karena itu tuntutan yang sangat beragam ini menimbulkan ketidakstabilan emosionalnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dinyatakan Arnett (King, 2014) bahwa banyaknya tuntutan yang dialami individu dapat memberikan ketidakstabilan emosional pada dirinya.

Perubahan terhadap peran dan tanggung jawab yang dialami oleh setiap individu dewasa awal tersebut tidak selalu dimaknai secara positif, sehingga lebih rentan mengalami *quarter life crisis* ketika dirinya kurang siap menghadapi serta menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Robinson, Cimporescu, dan Thompson (2020) yang menyatakan bahwa setiap individu yang berada pada masa dewasa awal akan mengalami *quarter life crisis*, dimana pada masa tersebut individu mengalami kekhawatiran akan masa depannya. Selanjutnya Robinson

menyatakan bahwa usia krisis ini terjadi pada rentang usia 20-29 tahun (Suyono, Kumalasari, & Fitriana, 2021). Selain itu Daura (Sari & Aziz, 2022) *quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu fase krisis yang terjadi pada usia 20 tahunan, biasanya ditandai dengan adanya suatu respons dari ketidakstabilan perubahan sehingga banyaknya pilihan yang ada dalam kehidupannya tersebut menimbulkan rasa ketidakberdayaan.

Permasalahan individu pada usia *quarter life crisis* yaitu sering merasa sulit untuk berkonsentrasi atau fokus terhadap dirinya sendiri dan cenderung membandingkan pencapaiannya dengan orang lain, sehingga hal itu dapat menimbulkan perasaan gelisah untuk melakukan suatu perubahan walaupun dirinya tidak tahu pasti perubahan seperti apa yang dibutuhkan. Hasil penelitian yang telah dilakukan Sari (Sallata & Huwae, 2023) menunjukkan bahwa pada usia *quarter life crisis* individu cenderung membandingkan diri dengan orang disekitarnya sehingga memberikan perasaan gelisah dan merasa belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya. Hal itu juga sesuai dengan pendapat Mutiara (Sari & Aziz, 2022) menjelaskan bahwa permasalahan yang sering dihadapi oleh individu selama usia *quarter life crisis* menimbulkan perasaan cemas akan pencapaian karir, peluang finansial, persaingan, sampai kekhawatiran menjalin hubungan dengan orang lain.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* mengakibatkan dirinya merasa ragu akan kemampuan atau kelebihan yang dimiliki, sehingga mulai timbul pertanyaan akan kehidupannya apakah dirinya mampu melalui dengan baik atau tidak dalam mencapai semua impian, kemudian ketika pencapaiannya

tidak sesuai dengan tujuan dirinya akan kecewa, meragukan diri, serta merasa ditekan dengan tuntutan yang ada. Oleh karena itu individu yang berada di usia *quarter life crisis* ini harus memiliki *self acceptance* yang baik dengan percaya akan kemampuan diri agar mampu menerima semua kelebihan atau kekurangan yang dimilikinya. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan pendapat Larasati (2017) bahwa adanya *self acceptance* yang baik menjadikan individu mampu menunjukkan segala kelebihan serta kekurangan yang dimiliki dan tidak mengkhawatirkan perbedaan yang ada pada dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan dengan pernyataan di atas, hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 4-7 Maret 2023 oleh peneliti kepada individu yang berada diusia *quarter life crisis* menunjukkan bahwa 7 diantara 10 belum mampu mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dalam merencanakan masa depannya, sehingga hal tersebut menjadikan dirinya cenderung sering membandingkan diri dengan pencapaian orang lain yang akhirnya standar kesanggupan dirinya diubah mengikuti standar orang lain, mengalami kebingungan, dan ragu akan apa yang diupayakan. Hal ini juga berdampak pada realita kehidupannya, bahwa ketika menentukan sesuatu mereka cenderung pasrah menerima segala hal yang ada didepannya walaupun hal itu tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan, mendapat pekerjaan yang tidak sesuai dengan kelebihannya, dan cenderung mengikuti tuntutan sekitarnya. Sehingga individu yang berada di usia *quarter life crisis* ini mengarah pada penerimaan diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Rulinsantica,

Pratikto dan Ristawati (2022) bahwa individu yang berada pada usia *quarter life crisis* cukup signifikan merasakan *self acceptance* yang rendah.

*Self acceptance* atau penerimaan diri merupakan suatu kondisi dimana individu mampu menyikapi dan merespon suatu keadaan dirinya dengan baik. Dengan kata lain, kemampuan memandang segala kekuatan dan kelemahannya ini bukan hanya diterima begitu saja oleh individu tersebut namun juga terus berusaha mengembangkan diri, sehingga dirinya mengetahui segala potensi yang dapat digunakannya dalam mencapai keinginan. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rulinsantica dkk (2022) bahwa penerimaan diri yang dimiliki seseorang juga akan disertai dengan tingkatan *quarter life crisis* yang dialaminya. Ketika memiliki penerimaan diri yang baik maka saat berada pada usia *quarter life crisis* cenderung dapat mengelolanya karena sudah mengenal kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tersebut. Berdasarkan dengan hal tersebut, meskipun pada fase *quarter life crisis* individu memiliki banyak kebingungan, cemas, merasa kehilangan arah namun penting untuk mengenali diri dengan menerima dirinya sendiri secara mendalam, sehingga dapat mempersiapkan dirinya dari berbagai kemungkinan yang akan terjadi di masa depan.

Individu yang mampu menerima dirinya ketika usia *quarter life crisis* menjadi lebih sadar terhadap diri dan juga realita yang ada, sehingga mampu memfokuskan segala energinya dengan stabil. Dengan demikian penerimaan diri ini memberikan integritas pribadinya untuk tidak takut memandang diri dengan jujur, baik dari dalam secara pikiran dan perasaan maupun dari luar

secara perilakunya. Sesuai dengan pendapat Kusumaningrum, Dewi dan Nurdin (2021) bahwa individu yang lebih sadar akan bagaimana keadaan yang dimilikinya maka dapat menerima serta mampu membentuk suatu integritas diri yang baik. Namun tidak sedikit individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini tidak mampu menghadapi perubahan yang ada dengan menerima keadaan dirinya, sehingga membutuhkan pendorong bagi dirinya untuk mampu memiliki penerimaan diri yang baik.

*Self acceptance* dapat dipengaruhi dari bagaimana pemahaman diri yang dimiliki individu, dimana hal tersebut ditandai dengan pemberian suatu makna sesuai dengan kenyataan tentang dirinya. Individu yang paham akan dirinya mampu yakin dengan segala kelebihan yang ada sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukannya dalam mencapai suatu tujuan. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan Lindenfield (Mumtazi, 2017) bahwa ciri khusus dari individu yang mempunyai keyakinan diri adalah terkait dengan pemahaman diri, dimana individu akan mendorong kekuatan yang ada pada dirinya dengan tidak mudah menyerah. Selain itu, Mumtazi (2017) juga menambahkan bahwa pemahaman diri secara obyektif mempengaruhi bagaimana individu melihat kelebihannya, sehingga membantu dirinya membentuk keyakinan diri yang positif dalam menghadapi segala sesuatu yang ada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah pemahaman diri yang dapat membentuk *self efficacy* atau keyakinan diri pada individu.

*Self efficacy* dijelaskan sebagai suatu keyakinan seseorang pada kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat mengatur dan bertindak sesuai dengan keadaan dirinya tersebut (Yolandha, Daramatasia, & Ulfa, 2020). Dengan demikian, ketika individu yang berada pada usia *quarter life crisis* ini memiliki *self efficacy* yang baik maka dapat berpengaruh untuk keberlangsungan masa depannya. Bandura (Sari & Aziz, 2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi maka dirinya dapat mengatur segala tindakannya dalam menyelesaikan suatu tugas tertentu dengan berpikir secara positif, serta memberikan kepercayaan pada dirinya untuk membuat standar pencapaian sesuai dengan batas kemampuan yang dimiliki.

Berkaitan dengan hal tersebut Kustanti dan Pradita (2018) juga menyatakan bahwa individu perlu memiliki *self efficacy* yang optimal, karena hal tersebut dapat mempengaruhi proses penerimaan diri yang dimilikinya. Selain itu Yolanda dkk (2020) dalam hasil penelitian yang dilakukan pada individu HIV/AIDS juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan *self acceptance*, artinya ketika seseorang memiliki penerimaan diri yang baik hal tersebut dipengaruhi oleh adanya keyakinan yang baik dari dalam dirinya. *Self efficacy* dapat mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasakan, bertindak, serta memotivasi dirinya. Adanya *self efficacy* yang baik akan berdampak pada diri individu dalam memproyeksikan seluruh kelebihan yang ada serta memprediksi potensi dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan sesuai dengan realita kemampuannya.

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka diketahui individu pada rentan usia *quarter life crisis* ini mengarah pada *self acceptance* yang rendah, salah satu faktor yang dapat membantu individu untuk memiliki *self acceptance* yang baik adalah dengan memiliki *self efficacy*. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self efficacy* yang baik maka hal tersebut akan mempengaruhi dirinya dalam membentuk *self acceptance* yang baik pula sebagai suatu realisasi menghadapi usia *quarter life crisis*-nya. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan keilmuan psikologi. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga memberikan sumber informasi

pengembangan pengetahuan mengenai variabel yang diteliti yaitu *self efficacy* dan *self acceptance* pada usia *quarter life crisis*.

### 1.3.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan membantu individu yang berada pada usia *quarter life crisis* agar lebih mampu memperhatikan bagaimana proses penerimaan diri yang baik sesuai keadaan dirinya dengan lebih meyakini segala kemampuan yang dimiliki.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk peneliti selanjutnya dengan demikian penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitiannya dengan melihat faktor lain.

### 1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebelumnya yaitu oleh Yolandha dkk (2020) dengan judul penelitian “Hubungan *Self efficacy* dengan *Self acceptance* pada ODHA”. Subjek pada penelitian ini adalah 55 subjek yang ada di KDS *Jombang Care Center* (JCC+), subjek pada penelitian ini dipilih menggunakan metode *non probability sampling* melalui teknik *purposive sampling*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *self acceptance* pada orang HIV/AIDS.

Penelitian ini menggunakan teori keyakinan diri dari Bandura, kemudian teori penerimaan diri dari Gumayanti. Selain itu, skala *self efficacy* (HIV-SE) dari Shively dkk digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan datanya dan skala *self acceptance* dari Febrina.

Sari dan Aziz (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”. Subjek yang dimiliki yaitu berjumlah 87 orang mahasiswa dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil yang didapatkan yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan quarter life crisis. Teori yang digunakan dari variabel *self efficacy* penelitian ini yaitu menggunakan teori Bandura. Adapun alat ukur yang digunakannya yaitu menggunakan skala *self efficacy* dari Bandura.

Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya terkait dengan *self efficacy* yaitu oleh Indriyani, Kusniawati, dan Kader (2020) dengan judul “Pengaruh Self Esteem dan *Self efficacy* Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada Pegawai RSUD Ciamis)”. Subjek penelitian ini yaitu 78 pegawai RSUD Ciamis yang di peroleh dengan menggunakan metode *probability sampling*. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan kuantitatif diskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* dan *self efficacy* berpengaruh positif terhadap kepuasan kerja pegawai RSUD Ciamis. Kemudian teori *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan teori dari Keitner dan Kinicki. Skala *self efficacy* dari Bandura sebagai alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini.

Astiza, Sumarna, dan Herik (2022) dengan judul penelitian “Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa”. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dilakukan dengan menggunakan *cluster random sampling* yaitu berjumlah 100 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu terdapat korelasi positif antara konsep diri dengan penerimaan diri pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Selain itu *self acceptance* menggunakan teori Burns, adapun instrumen yang digunakan adalah skala penerimaan diri dikemukakan Burn dan dimodifikasi oleh Akbar.

Rulinsantica dkk (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self acceptance* dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Surabaya”. Subjek yang digunakan yaitu individu dewasa awal dengan usia 24-29 tahun yang berasal dari Surabaya dengan teknik *purposive sampling*, dan metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self acceptance* dengan *quarter life crisis* pada siswa. Kemudian teori yang digunakan dari *self acceptance* yaitu menggunakan teori dari Williams dan Lynn. Adapun alat ukur yang digunakan yaitu menggunakan skala penerimaan diri.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menemukan bahwa tidak ada kesamaan antara penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya, sehingga terdapat perbedaan, antara lain:

#### 1.4.1 Keaslian Topik

Pada penelitian terdahulu, banyak penelitian yang variabel tergantungnya berbeda dengan peneliti, seperti dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Sari dan Aziz (2022) variabel tergantung yang digunakan yaitu *quarter life crisis*, sedangkan dalam penelitian ini variabel tergantung yang digunakan yaitu *self acceptance*. Dengan demikian dalam beberapa penelitian variabel bebas (*self efficacy*) tidak dihubungkan dengan *self acceptance* yang menjadi variabel tergantungnya.

#### 1.4.2 Keaslian Subjek

Subjek penelitian ini yaitu individu yang berada pada usia *quarter life crisis* sedangkan dalam penelitian terdahulu subjek yang digunakan berbeda beda, seperti penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dkk (2020) menggunakan subjek penelitian orang dengan HIV/AIDS.

#### 1.4.3 Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala *self efficacy* Amalia (2021) berdasarkan turunan teori dan aspek Bandura dan skala *self acceptance* Utami (2013) berdasarkan turunan teori dan aspek Sheerer. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan skala *self efficacy* dari Shively dkk dan skala *self acceptance* dari Febrina (Yolanda dkk, 2020).

#### 1.4.4 Keaslian Teori

Teori dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya Pada penelitian ini menggunakan teori penerimaan diri dari Sheerer sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan teori dari Gumayanti (Yolandha dkk, 2020). Selain itu teori yang digunakan pada keyakinan diri atau *self efficacy* ini juga sama menggunakan teori dari Bandura seperti penelitian sebelumnya

Berdasarkan dengan penjelasan di atas, maka penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini merupakan penelitian baru dan penelitian ini juga penelitian murni atau asli yang dilakukan oleh peneliti dengan harapan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi semua pihak yang membutuhkan terkait dengan hasil dan data yang ada.