

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap individu akan melewati berbagai tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Tahapan tersebut dimulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Erikson (Santrock, 2012) menjelaskan bahwa tahap perkembangan manusia terdiri dari masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, masa dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Setiap tahap perkembangan individu harus memenuhi tugas perkembangannya, tidak terkecuali dengan masa dewasa awal.

Usia dewasa awal disebut juga sebagai usia produktif karena pada usia ini individu sedang berada pada masa dimana fisik, pengetahuan, serta pengalaman mereka berada pada fase paling optimal, meskipun demikian pada kenyataannya tidak sedikit individu yang berada pada tahapan dewasa awal tidak mempergunakan kemampuan yang dimiliki dengan sebaik-baiknya, hal tersebut salah satunya dapat disebabkan karena banyak serta beratnya tugas perkembangan yang harus dipenuhi.

Wilner (Suyono, Kumalasari & Fitriana, 2021) menjelaskan bahwa pada usia dewasa awal individu menghadapi tantangan serta hambatan ketika harus mengambil keputusan terkait karir, finansial, hubungan, dan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Banyaknya tugas perkembangan tersebut juga membuat individu rentan mengalami *quarter life crisis*. Rossi & Mebert (Suyono,

Kumalasari & Fitriana, 2021) menjelaskan bahwa kesulitan yang dihadapi, yang diakibatkan dari beratnya tugas perkembangan yang harus dipenuhi dapat memunculkan perasaan tidak berguna, keraguan, serta perasaan takut, dimana hal tersebut lumrah terjadi dan dikenal dengan *quarter life crisis*.

Kondisi atau keadaan dimana individu merasa khawatir dan ragu mengenai tujuan hidup, jenjang karir, serta hubungan yang dijalin dikenal dengan fenomena *quarter life crisis*. Menurut Black (Oktaviana & Wardani, 2023) *quarter life crisis* adalah masa atau periode transisi yang ditandai dengan adanya ketidakstabilan emosi yang umumnya dialami individu berusia 18-29 tahun. *Quarter life crisis* dapat terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Artiningsih dan Savira (2021) didapat hasil bahwa *quarter life crisis* terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan. Individu pada kondisi *quarter life crisis* umumnya akan merasakan kebingungan dan khawatir akan masa depan, adanya keraguan dalam menentukan pilihan, berkurangnya motivasi, serta adanya perasaan tidak puas dengan hidup. Kondisi tersebut dapat diakibatkan karena adanya perubahan atau transisi besar dalam hidup, adanya tekanan untuk mencapai kesuksesan, atau karena adanya perasaan tidak puas terhadap hidup yang dijalani.

Kondisi *quarter life crisis* ini juga dapat berdampak pada munculnya depresi, kecemasan, stres, penurunan produktivitas, gangguan tidur, hingga adanya pikiran untuk mengakhiri hidup. Menurut Black (Permatasari et al., 2020) emosi yang timbul pada usia *quarter life crisis* diantaranya adalah

perasaan ragu, cemas, frustrasi, serta gelisah. Dilansir dari Kemenkes (Permatasari et al., 2020) ketika individu yang tidak dapat menghadapi *quarter life crisis*, hal tersebut dapat berakibat pada timbulnya depresi dan akan berakibat pada bunuh diri jika tidak ditangani dengan baik

Kondisi *quarter life crisis* tersebut diperparah dengan adanya tuntutan untuk dapat menghidupi diri sendiri dan keluarga atau dikenal juga dengan fenomena *sandwich generation*. Menurut Miller (Elizabeth & Nuryasman, 2023) *sandwich generation* merupakan fenomena ketika individu harus merawat dirinya serta keluarga, termasuk saudaranya yang sudah berada pada usia dewasa. *Sandwich generation* menjadi fenomena yang sangat umum ditemukan, individu pada usia dewasa ditekan untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri serta keluarganya.

Usia *quarter life crisis* merupakan usia yang penuh tekanan serta perasaan putus asa. Ketika individu tidak dapat memenuhi tuntutan dari lingkungan sekitar individu akan dianggap gagal atau tidak berhasil serta adanya perasaan malu ketika tidak mencapai karir atau kesuksesan yang diharapkan orang lain. Sejalan dengan pendapat Knight (Putri & Arbi, 2023) bahwa individu yang tidak dapat mencapai tujuan serta tidak memiliki kemampuan yang baik untuk menetapkan tujuan cenderung memunculkan perasaan negatif, hal tersebut memunculkan ketidakstabilan emosi yang termanifestasi dalam bentuk perasaan negatif seperti keputusasaan dan tidak memiliki harapan akan masa depan, sehingga berujung pada pemikiran untuk mengakhiri hidup sebagai jalan terbaik untuk menyudahi berbagai

tekanan serta perasaan putus asa yang dirasakan. Pereira, Willhelm, Koller dan Almeida (Putri & Arbi, 2023) menjelaskan bahwa ketidakstabilan yang dialami pada fase tersebut mendorong munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*).

Keinginan untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*) adalah suatu pemikiran untuk mengakhiri hidup, dimana pemikiran tersebut dapat berupa pemikiran yang hanya sekilas ataupun hingga merencanakan untuk melakukannya. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Astuti (2019) bahwa ide bunuh diri atau *suicide ideation* didefinisikan sebagai munculnya suatu pemikiran atau ide untuk dapat mengakhiri hidupnya sendiri. Dikutip dari Pusiknas Polri (2023), selama beberapa tahun terakhir banyak terjadi kasus bunuh diri, pada tahun 2022 tercatat ada 24 kasus bunuh diri dan pada tahun 2023 sebanyak 42 kasus terjadi di Indonesia yang berarti terjadi peningkatan sebesar 77,27% dari jumlah sebelumnya. Sebagian besar kasus bunuh diri yang terjadi, usia 20-40 tahun menempati usia dengan kasus terbanyak. Sebagian dari kasus bunuh diri yang terjadi, salah satu penyebabnya adalah adanya masalah dengan psikologis seperti depresi atau stres.

Depresi berkaitan erat dengan munculnya *suicide ideation*, ketika individu pada usia *quarter life crisis* mengalami ketidakstabilan emosi, hal tersebut dapat mengarah pada depresi dan meningkatnya kecenderungan untuk mengakhiri hidupnya. *World Health Organization* (WHO) (Ramadhany, Sulistyawati & Saelan, 2023) menjelaskan bahwa sebanyak

800.000 individu meninggal setiap tahunnya diakibatkan oleh depresi, dengan usia 15-29 menempati angka tertinggi. WHO juga menjelaskan di Indonesia sekitar 9 juta dari 250 juta individu mengalami depresi atau sekitar 3,7% penduduk Indonesia mengalami depresi. Dilansir dari Kemenkes (2021) berdasarkan Riset Kesehatan Dasar dijelaskan bahwa lebih dari 12 juta penduduk yang berada pada usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan Riskesdas (Nugroho, Asri & Pramesti, 2022) sebanyak 80-90% orang yang mengalami depresi pada akhirnya melakukan bunuh diri.

Umumnya ketika individu memutuskan untuk mengakhiri hidupnya, hal tersebut akan diawali dengan adanya keinginan atau pemikiran untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*). Omnia et al. (2023) menyatakan bahwa bunuh diri diawali dengan adanya ide untuk mengakhiri hidup pada usia dewasa muda yang mengalami depresi. *Suicide ideation* ini dapat muncul baik pada perempuan ataupun laki-laki. Hal tersebut didasarkan dari hasil penelitian Auliza, Amna, Dahlia dan Faradina (2022) yang meneliti mengenai perbedaan ide bunuh diri berdasarkan jenis kelamin didapat hasil bahwa pada perempuan dan laki-laki tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait adanya ide bunuh diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *suicide ideation* diantaranya masalah psikologis, kesehatan, serta adanya perasaan rendah diri dimana perasaan rendah diri ini berkaitan dengan *self-esteem* pada individu.

Melalui wawancara yang dilakukan pada empat individu yang berada pada usia *quarter life crisis* (18-29 tahun) pada tanggal 13 Februari 2024, didapat hasil bahwa tekanan yang dirasakan pada usia *quarter life crisis* diantaranya adalah tekanan untuk memiliki karir serta pekerjaan yang baik, tuntutan untuk membiayai kebutuhan anggota keluarga lainnya, serta tekanan lainnya yang diterima di lingkungan pekerjaan seperti tekanan dari atasan ataupun klien. Beratnya tekanan serta tuntutan tersebut memunculkan pemikiran bahwa mati lebih baik daripada menerima tuntutan tersebut. Pemikiran tersebut juga diikuti dengan adanya perasaan bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berguna.

Self-esteem ditandai dengan adanya keberhargaan diri serta kepercayaan diri. *Self-esteem* atau keberhargaan diri dapat mempengaruhi munculnya ide atau pemikiran individu untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*). *Self-esteem* pada diri individu tinggi, menunjukkan bahwa individu tersebut akan memiliki keyakinan serta kepercayaan bahwa dirinya berharga dan memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap situasi yang menekan. Baumeister (Srisayekti & Setiady, 2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi dapat berpengaruh pada munculnya perasaan puas serta tingkat resiliensi yang tinggi, dan sebaliknya *self-esteem* yang rendah cenderung membuat individu memunculkan perasaan tidak berharga, tidak layak, serta tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga muncul berbagai perasaan serta pemikiran negatif. Individu yang kurang menerima dirinya cenderung memunculkan perilaku

serta pemikiran negatif seperti perasaan gelisah dan sensitif (Safitri & Jayanti, 2023)

Aspek *self-esteem* salah satunya dibentuk oleh *self-acceptance* atau penerimaan diri. Aspek ini berkaitan dengan seberapa besar penerimaan individu akan segala hal yang ada pada dirinya. *Self-acceptance* yang baik dibutuhkan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Sejalan dengan pendapat Dalimunthe, Sinulingga, Fithrah, dan Arimar (2024) yang menjelaskan bahwa berfokus pada penerimaan diri merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi permasalahan pada usia *quarter life crisis*. Andani, Oktaviani, dan Mulyati (2023) menjelaskan bahwa rendahnya *self-acceptance* dapat menghambat individu dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Individu pada usia *quarter life crisis* yang memiliki *self-acceptance* rendah menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perasaan rendah diri serta ketidakpercayaan diri dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sejalan dengan pendapat Widianoro (Novitrian & Hidayati, 2018) yang memaparkan bahwa rendahnya penerimaan diri pada individu berakibat pada munculnya perasaan rendah diri, ketidakpercayaan diri, serta kecenderungan mengalami kendala dalam mencapai tujuannya. Ketika individu pada usia *quarter life crisis* merasakan perasaan tersebut, hal itu dapat memicu munculnya pemikiran hingga perencanaan untuk mengakhiri hidup. Sesuai dengan penjelasan Roziqi, Muslihati, dan Hambali (2024)

bahwa *self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya *suicide ideation*.

Self-esteem rendah dapat memunculkan ide atau keinginan untuk mengakhiri hidup. Emler (Pratiwi dan Rinaldi, 2023) menyatakan bahwa rendahnya harga diri dapat memunculkan ide untuk mengakhiri hidup. Berdasarkan penelitian Brooks et al. (2021) didapat hasil bahwa *self-acceptance* berpengaruh terhadap *suicide ideation*, selanjutnya pada penelitian Wan et al., (2019) didapat hasil bahwa *self-esteem* berhubungan negatif terhadap *suicide ideation*, hal tersebut berarti bahwa ketika *self-esteem* pada individu tinggi maka *suicide ideation* pada individu tersebut akan rendah, dan begitupun sebaliknya. Individu dengan *self-esteem* rendah, cenderung memiliki *suicide ideation* tinggi.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa individu pada usia *quarter life crisis* rentan memunculkan pemikiran atau ide untuk mengakhiri hidup (*suicide ideation*). Keberhargaan diri atau *self-esteem* adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *suicide ideation*. Individu dengan *self-esteem* yang baik akan memiliki kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, serta motivasi yang baik, begitupun sebaliknya individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami masalah terkait masalah sosial, akademik, serta kesehatan mental. Sehingga berlatar belakang dari hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan *suicide ideation* usia *quarter life crisis*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *self-esteem* dengan *suicide ideation* pada usia *quarter life crisis*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan serta memperkaya pengetahuan dan keilmuan khususnya pada bidang psikologi. Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi tambahan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam penelitian dengan topik usia *quarter life crisis*, *self-esteem*, serta *suicide ideation*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek

Diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat berkontribusi dalam memberikan pengetahuan dan pemahaman yang jelas mengenai *self-esteem* dan *suicide ideation* khususnya pada individu usia *quarter life crisis*, sehingga individu yang mengalami kondisi tersebut dapat meningkatkan *self-esteem* untuk menurunkan pemikiran terkait keinginan untuk mengakhiri hidup.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian yang dilakukan dapat menjadi referensi atau tambahan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan faktor-faktor berbeda.

D. Keaslian Penelitian

Rosalinda dan Michael (2019) melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis* dengan kriteria subjek wanita yang belum memiliki pasangan serta berada pada usis dewasa awal, bekerja di wilayah Jakarta, serta sedang mengalami *quarter life crisis*. Sampel berjumlah 137 subjek. Teori harga diri menurut Baron dan Byrne serta teori preferensi pemilihan pasangan hidup menurut Whitehead merupakan dua *grand* teori pada penelitian ini. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self-esteem* yang disusun oleh Rosenberg serta skala pemilihan pasangan dari Townsend.

Adapun penelitian lainnya yang berkaitan dengan variabel harga diri atau *self-esteem*, adalah penelitian Nurlaili, Santi, dan Ananta (2022) yang berjudul Orientasi Masa Depan pada Pemain *Game Online*: Bagaimana Peranan Dukungan Sosial dan *Self-esteem*? Partisipan pada penelitian ini

adalah 140 responden dengan kriteria subjek remaja bermain *game online* di Surabaya. Teori serta instrumen pada penelitian ini ialah teori dan instrumen orientasi masa depan yang dikembangkan oleh Nurmi (1991), teori dan alat ukur dukungan sosial menurut Sarafino (2012), serta teori dan alat ukur *self-esteem* menurut Coopersmith (1967).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ainunnida (2022), meneliti mengenai Hubungan Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang Dimoderasi oleh Depresi pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. Terdapat 233 individu dengan orang tua yang bercerai menjadi subjek pada penelitian ini, dengan kriteria remaja berusia 15-18 tahun. Adapun teori serta instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah teori serta instrumen kesepian menurut De Jong Gierveld, teori dan alat ukur *suicide ideation* menurut Beck, serta teori dan alat ukur depresi menurut Beck.

Penelitian berikutnya yang berkaitan dengan *suicide ideation* atau ide bunuh diri yang diteliti oleh Pratiwi dan Rinaldi (2023) dengan judul Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Suicide ideation* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan subjek penelitiannya yaitu 185 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Teori *self-esteem* yang digunakan adalah teori menurut Maslow dan Alwisol dan teori *suicide ideation* menurut Sue. Sedangkan alat ukur atau instrumen pada penelitian ini adalah skala *suicide ideation* SBQ-R dan skala *self-esteem* CSEI.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* yang selanjutnya, yaitu penelitian Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, dan Putri (2021) yang

berjudul *Emotional Intelligence* dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa berusia 20-30 tahun serta belum menikah dengan jumlah subjek 100 orang. Adapun alat ukur dan teori yang digunakan yaitu *emotional intelligence* menurut Goleman serta teori dan alat ukur stres menurut Selye.

Penelitian selanjutnya mengenai *quarter life crisis* adalah penelitian Safitri & Jayanti (2023) dengan judul Harga Diri dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Wanita Dewasa Awal Fase *Quarter Life Crisis* Subjek yang digunakan adalah 110 wanita yang sedang menginjak usia dewasa awal. Adapun teori serta alat ukur atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu teori *self-esteem* yang dikembangkan Rosenberg serta teori dan alat ukur kecemasan menurut Nevid (2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan, peneliti tidak menemukan atau melihat adanya kesamaan penelitian. Dilihat dari beberapa aspek terdapat perbedaan dalam penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Keaslian Topik

Peneliti menggunakan variabel *self-esteem* dan *suicide ideation*. Sedangkan pada penelitian sebelumnya dengan lingkup yang sama digunakan variabel yang berbeda seperti pada penelitian Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, dan Putri (2021) yang menggunakan variabel *Emotional Intelligence* dan Stres pada penelitiannya. Adapun penelitian yang dilakukan Rosalinda & Michael (2019) yang

menggunakan variabel tergantung yang berbeda, yaitu preferensi pemilihan pasangan hidup.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori *self-esteem* yang dikembangkan Rosenberg, dan teori mengenai *suicide ideation* menurut Reynolds. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nurlaili, Santi, dan Ananta (2022) menggunakan teori Coopersmith untuk variabel *self-esteem* serta penelitian Pratiwi dan Rinaldi (2023) yang memakai teori *suicide ideation* yang dikembangkan oleh Sue.

3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan skala *self-esteem* yang disusun oleh Rosenberg sebagai alat ukur penelitian, serta instrumen *suicide ideation* yang dikembangkan oleh Reynolds. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurlaili, Santi, dan Ananta (2022) yang menggunakan alat ukur untuk skala *self-esteem* yang dikembangkan berdasarkan teori Coopersmith dan penelitian Pratiwi dan Rinaldi (2023) yang menggunakan alat ukur *suicide ideation* yang dikembangkan oleh Beck.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian terdahulu dengan variabel yang sama, Pratiwi dan Rinaldi (2023) menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Adapun penelitian Ainunnida (2022) yang menggunakan variabel tergantung yang sama tetapi menggunakan remaja korban perceraian

orang tua sebagai subjeknya, berbeda dengan subjek yang digunakan pada penelitian ini yang menggunakan individu pada usia *quarter life crisis* sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa penelitian yang dilakukan peneliti bersifat asli dan orisinal karena mengangkat topik *self-esteem* dan *suicide ideation* dengan subjek individu pada usia *quarter life crisis*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA