

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Periode dewasa awal dapat digambarkan sebagai fase di mana individu aktif mencari dan memantapkan diri. Disamping menjadi masa kesuburan, fase ini menjadi rentang waktu yang seringkali dipenuhi problem dan tekanan emosional, bahkan bisa menyebabkan keterasingan sosial bagi sebagian orang. Namun, ini juga merupakan masa krusial untuk berkomitmen dan, pada titik tertentu, mengalami ketergantungan. Bersamaan dengan itu, terjadi pergeseran nilai, pengembangan kreativitas, serta adaptasi terhadap cara hidup yang berbeda (Hurlock, 2017). Fase ini menuntut individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan seperti menjalankan peran sebagai warga negara dengan tanggung jawab sosial, membangun karir guna mencapai kestabilan dalam kehidupan ekonomi, menjalani proses pencarian dan pemilihan pasangan hidup yang tepat, serta mempersiapkan diri untuk membina kehidupan berumah tangga (Dariyo, 2004). Namun terkadang mereka mengalami masalah dalam mencapai tugas perkembangan, dimana masalah ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang disebut dengan *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dijelaskan Atwood dan Scholtz (2008) merupakan periode krisis dalam kehidupan di sepanjang masa dewasa awal yang ditandai dengan kecemasan yang dapat menyebabkan hidup terasa penuh tekanan dan seolah kehilangan makna. Kondisi ini biasa terjadi pada usia 20 hingga 30

tahun, yang mana saat usia tersebut mereka akan dihadapkan pada keraguan, ketidakpastian, dan kesulitan dalam tahap kehidupan mereka (Pinggolio, 2015). Ada tujuh karakteristik yang terjadi pada individu saat berada di fase *quarter life crisis*, yaitu: bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, merasa tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal dengan orang lain (Purwita, Malay, Salsabila, dan Wahyuni, 2022).

Menurut Nanik, Hendriani, dan Tairas (2020) wanita yang belum menikah dapat mencapai kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan potensi diri. Mereka mampu menjalani kehidupan yang bermakna meskipun menghadapi perubahan psikologis seiring bertambahnya usia. Namun hal ini akan menjadi masalah saat wanita yang belum menikah mengalami *quarter life crisis*. Masalah ini muncul dan menjadi kompleks akibat ekspektasi sosial untuk menikah pada usia tertentu. Budaya yang berkembang dalam masyarakat Indonesia cenderung mendorong wanita untuk segera menikah karena adanya fakta dari segi kesehatan menjelaskan bahwa wanita memiliki batas usia yang direkomendasikan untuk meminimalisir risiko saat hamil dan melahirkan, sehingga hal ini akan memunculkan berbagai permasalahan (Latifah, 2015).

Primanita dan Lestari (2018) menyampaikan bahwa masyarakat meletakkan stigma pada wanita yang belum menikah sebagai “perawan tua”. Stigma ini membuat wanita dipandang tidak menarik, tidak mempesona, dan dianggap tidak sesuai norma sehingga faktanya wanita cenderung dianggap

negatif yang memicu tekanan batin pada wanita yang belum menikah. Selain stigma yang muncul, adanya pertanyaan-pertanyaan terkait dengan status pernikahan membuat wanita menjadi tertekan.

Menurut Suryani (2023) pertanyaan yang menyudutkan wanita tentang kapan menikah dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya karena mereka akan merasa tertekan, stress, kecemasan, bahkan depresi. Kondisi tersebut menjadi tantangan untuk tetap survive dari stress. Sikap masyarakat Indonesia ini membuat pernikahan bagi wanita menjadi lebih penting sehingga status belum menikah menjadi sorotan dari lingkungannya yang mana hal ini akan menjadi pemicu stress dan bisa menyebabkan masalah pada resiliensi wanita yang belum menikah.

Dilansir dalam *website* bincang perempuan, wanita yang cukup umur namun belum menikah sering menerima pertanyaan “kapan menikah?” atau “kok gak nikah-nikah? Ga laku ya? Nanti perawan tua lho!”. Akibat dari pernyataan tersebut menyebabkan wanita merasa tidak nyaman. Kultur masyarakat patriarki memberi label “perawan tua” pada wanita yang belum menikah sehingga mengakibatkan perasaan tertekan. Stigma “perawan tua” dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan ketidakberhargaan dapat memicu tekanan mental yang begitu kuat, hingga memaksa seseorang untuk menarik diri masyarakat (Putri, 2023).

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 oleh peneliti kepada dua wanita yang belum menikah dan berada pada fase *quarter life crisis* menunjukkan bahwa mereka merasa

tertekan dan stres akibat dari pertanyaan seputar kapan menikah, ditambah lagi di usianya yang terus bertambah subjek merasa sering dibandingkan dengan hubungan percintaan orang lain. Salah satu subjek menyampaikan bahwa pernikahan bukanlah hal yang mudah. Berada dalam kondisi tersebut para subjek merasa lebih memilih untuk tidak ikut serta dalam kumpul keluarga besar untuk menghindari pertanyaan seputar kapan menikah serta lebih memilih menghindar jika ditanyakan terkait kapan menikah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa terdapat masalah dalam resiliensi mereka.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap teguh dan menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi masalah atau tekanan yang bisa mengganggu hidupnya (Masten, 2018). Khairunnisa dan Wulandari (2023) menyatakan bahwa resiliensi yang rendah pada wanita yang belum menikah dan berada di fase *quarter life crisis* akan berkaitan dengan munculnya perasaan terjebak, kehilangan arah, dan perasaan bahwa hidup tidak berkembang. Hal ini menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk melihat hidup secara positif sehingga mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Adanya resiliensi seseorang mampu untuk dapat beradaptasi serta mengatasi situasi kesulitan (Taylor, 2019).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi resiliensi, yaitu efikasi diri, spiritualitas, *self-esteem*, *social support*, dan optimisme (Missasi dan Izzati, 2019). Pada konteks ini efikasi diri memiliki peran penting menjadi salah satu faktor berpengaruh dalam menentukan sikap seseorang ketika mengendalikan tekanan yang muncul. Efikasi diri dapat membantu individu tetap berpikir

positif dan memandang kesulitan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai hambatan yang melemahkan (Schwarzer dan Warner, 2013). Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan yakin pada kemampuan dirinya untuk menuntaskan masalah bahkan dalam situasi sulit, membentuk resiliensi seseorang sehingga tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan.

Bandura (1997) menjelaskan efikasi diri sebagai perasaan yang merujuk pada keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan serta mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan dalam mencapai target tertentu. Pencapaian tersebut mempengaruhi motivasi, proses berpikir, keadaan afektif, dan tingkah laku individu, atau dapat melibatkan perubahan keadaan lingkungan, tergantung pada apa yang ingin dikendalikan seseorang. Efikasi diri akan membuat individu fokus pada evaluasi terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan sukses dalam situasi tertentu (Waddington, 2023). Ketika wanita yang belum menikah memiliki efikasi diri yang baik, mereka cenderung akan percaya bahwa mereka mampu menghadapi tantangan hidup dan memiliki motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah sehingga tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan.

Adanya efikasi diri menggambarkan keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menggerakkan perilaku yang dibutuhkan pada saat meraih tujuan pribadi yang telah ditentukan. Sehubungan dengan hal tersebut, dalam penelitian Freire, Ferradas, Regueiro, Rodriguez, Valle, dan Nunez (2020) dijelaskan bahwa efikasi diri akan menjadi sumber kekuatan untuk menjalankan kendali atas peristiwa dalam hidup seseorang. Wanita yang belum menikah dan berada

di fase *quarter life crisis* ketika mempunyai efikasi diri yang tinggi, mereka mampu mengatur respon terhadap stress sehingga menunjukkan peningkatan kualitas hidup.

Menurut penelitian Bhaskoro, Rini, dan Pratitis (2023) tingginya tingkat efikasi diri akan menciptakan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi sehingga hal ini meningkatkan resiliensi. Dengan demikian efikasi diri yang tinggi akan berpengaruh pula pada resiliensi yang tinggi, yang nantinya dapat meningkatkan keyakinan dan kekuatan diri wanita yang belum menikah dalam menghadapi tekanan atau masalah yang ada.

Berdasarkan penjelasan diatas maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*?”. Efikasi diri sangat diperlukan bagi wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis* untuk meningkatkan resiliensi mereka yang turun akibat dari tekanan-tekanan yang dihadapi terutama karena status belum menikah. Dengan merujuk pada latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti merasa tertarik untuk melakukan kajian lanjutan terkait dengan efikasi diri dan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman serta melakukan uji empiris adanya hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita belum menikah di fase *quarter life crisis*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumber rujukan terkait dengan keilmuan psikologi sosial dan klinis, sehingga mampu memberikan manfaat serta sumbangsih terhadap pengembangan terkait dengan topik efikasi diri dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Wanita

Penelitian ini bermanfaat bagi wanita khususnya yang belum menikah memahami dirinya dan tantangan yang dihadapi sehingga menyadari bahwa kondisi tersebut adalah hal yang umum dan dapat diatasi.

b) Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat membantu masyarakat paham terkait pentingnya efikasi diri dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama fase *quarter life crisis* sehingga mengurangi stereotip negatif terhadap wanita yang belum menikah.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar penelitian lanjutan dalam memberikan landasan empiris bagi peneliti lain untuk mengembangkan variabel atau populasi yang berbeda.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa terkait efikasi diri dan resiliensi telah banyak dilakukan peneliti lain namun fokusnya pada variabel-variabel yang berbeda tentunya. Sejauh yang peneliti pahami, belum ada studi yang secara eksplisit menghubungkan kedua variabel yaitu efikasi diri serta resiliensi terhadap wanita yang belum menikah dan sedang dalam fase *quarter life crisis*.

Penelitian oleh Dewi dan Mugiarto (2020) meneliti variabel konsep diri dan efikasi diri. Teori yang digunakan pada variabel efikasi diri menggunakan teori Bandura (1997). Pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dipilih sebagai metode penelitian pada penelitian ini. Efikasi diri diukur dengan aspek dari teori Bandura (1997). Dalam penelitian ini terpilih 83 peserta didik yang tersebar di seluruh kelas di SMK Hidayah Semarang.

Putra, Dewi, dan Kurniawan (2021) melakukan penelitian pada variabel resiliensi dan *burnout*. Teori resiliensi yang menjadi acuan penelitian ini yaitu teori Wagnild dan Young (1993). Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif asosiatif simetris. Alat ukur *Resilience Scale* (RS-14) digunakan penelitian ini untuk mengukur resiliensi pada subjek penelitian yaitu warga yang bekerja disektor pertanian Desa Ampel Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember dan dapatkan 80 warga yang menjadi sampel penelitian. 80 warga yang menjadi sampel penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyuni dan Widayana (2024) mengkaji variabel efikasi diri dan *burnout*. Teori efikasi diri diteliti menggunakan teori dari Bandura (1997), dengan desain penelitian yang

digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Pengukuran variabel efikasi diri dalam penelitian ini dilakukan memakai alat ukur *General Self Efficacy* (GSE) yang dirancang Schwarzer dan Jerusalem (2002) versi bahasa Indonesia dan disusun berdasarkan aspek dari Bandura. Yang menjadi fokus pada penelitian ini yaitu guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta dengan jumlah sampelnya mencapai 108 responden.

Nabila dan Ashshiddiqi (2023) dalam penelitiannya mengkaji efikasi diri dan resiliensi. Efikasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Bandura (1997) sedangkan pada resiliensi mengacu pada teori Connor dan Davidson (2003). Untuk mengukur efikasi diri, instrumen pengukuran yang digunakan dibuat oleh Sari (2018) berdasarkan aspek dari teori Bandura. Sedangkan instrumen pengukuran yang digunakan dalam mengukur resiliensi yaitu skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Digunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Yang menjadi fokus dalam penelitian yaitu 218 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) mengkaji tentang variabel penerimaan diri dan resiliensi. Teori resiliensi pada penelitian ini menggunakan milik Connor dan Davidson (2003). Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Dengan instrumen pengukuran yang dipakai yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale* 25 (CD-RISC 25) dalam melakukan pengukuran pada variabel resiliensi. Penelitian ini dilakukan pada keluarga pendamping pasien skizofrenia di RSJ Prof. Dr.

Soerojo Magelang dengan jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 43 responden.

Berbeda dengan penelitian yang sudah ada, peneliti tidak menemukan adanya keselarasan antara penelitian yang sedang peneliti lakukan dengan peneliti terdahulu. Untuk itu, peneliti akan dijelaskan beberapa perbedaan penelitian:

1. Keaslian Topik

Arah pembahasan penelitian yang dilakukan peneliti dengan peneliti terdahulu tidaklah sama, karena topik yang diangkat membahas terkait dengan hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi pada wanita yang belum menikah di fase *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini, variabel tergantung menggunakan resiliensi sedangkan pada penelitian sebelumnya seperti pada penelitian Dewi dan Mugiarto (2020) variabel efikasi diri menjadi variabel tergantung. Kemudian pada penelitian Putra, Dewi, dan Kurniyawan (2021) resiliensi menjadi variabel bebas sedangkan variabel tergantung adalah *burnout*.

2. Keaslian Teori

Teori efikasi diri dari Bandura (1997) digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini. Teori ini sama dengan yang digunakan pada penelitian terkait efikasi diri dari peneliti Dewi dan Mugiarto (2020), Nabila dan Ashshiddiqi (2023), serta Nurwahyuni dan Widiana (2024). Teori dari Connor dan Davidson (2003) dipilih peneliti sebagai acuan

pada variabel efikasi diri, yang mana memiliki kesamaan pemilihan teori pada peneliti Utami (2020) serta peneliti Nabila dan Ashshiddiqi (2023).

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen pengukuran yang digunakan dalam pengukuran variabel efikasi diri pada penelitian ini merupakan skala modifikasi dari peneliti Amalia (2021), sedangkan pada penelitian yang dilakukan Nabila dan Ashshiddiqi (2023) alat ukur yang digunakan dalam pengukuran dibuat oleh Sari (2018) dimana alat ukur tersebut sama-sama mengacu pada aspek dari Bandura (1997). Sementara itu, instrumen pengukuran resiliensi pada penelitian ini menggunakan alat ukur dari peneliti Prawita dan Heryadi (2023) yang merupakan adaptasi alat ukur CD-RISC 25 dari Connor dan Davidson (2003), begitu pun pada penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) sama-sama menggunakan dari Connor dan Davidson (2003) yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 25* (CD-RISC 25).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian Putra, Dewi, dan Kurniyawan (2021) dilakukan kepada warga yang bekerja disektor pertanian Desa Ampel Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyuni dan Widyana (2024) subjek yang diteliti adalah guru SLB (sekolah luar biasa) yang terletak di Yogyakarta. Berbeda dengan penelitian tersebut, subjek pada penelitian yang peneliti lakukan adalah wanita dewasa yang belum menikah dan saat ini sedang berada di fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu, terdapat perbedaan dalam hal

karakteristik subjek yang digunakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan.

Merujuk pada penjelasan yang telah dijelaskan diatas, maka disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki keaslian baik secara topik maupun subjek penelitian. Sehingga dengan demikian, penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Resiliensi Pada Wanita Yang Belum Menikah Di Fase *Quarter Life Crisis*” merupakan murni ide dari peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA