

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Krisis kehidupan manusia banyak terjadi di usia dewasa awal sehingga pada masa tersebut diperlukan perhatian lebih. Masa dewasa awal ditandai dengan masalah-masalah baru yang rumit karena masa ini merupakan peralihan dari remaja ke masa dewasa yang identik dengan rasa akan tanggung jawab (Putri, 2019). Jika individu merasa dirinya tidak mampu dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi, maka individu cenderung akan merespon dengan negatif dan menimbulkan krisis emosional (Artiningsih & Savira, 2021). Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan seorang individu mengalami gangguan emosional (Pieter & Lubis, 2017). Bentuk gangguan atau krisis emosional seperti merasa tidak berdaya, merasa terisolasi, ragu dengan kemampuan diri, dan takut dengan kegagalan. Hal inilah yang disebut sebagai *quarter life crisis* (Amalia et al., 2021).

Quarter life crisis pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner. *Quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat manusia berada pada usia 20-30 tahun. Pada usia ini individu mengalami perasaan takut terhadap kehidupan di masa depan seperti masalah pekerjaan (karier), relasi, serta kehidupan sosial. *Quarter life crisis* diartikan sebagai respon ketidakstabilan, perubahan yang konstan, banyak pilihan, tidak berdaya,

serta panik yang biasanya hal tersebut muncul pada masa dewasa awal. Masa-masa krisis tersebut juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lain. (Herawati & Hidayat, 2020)

World Health Organization atau Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) mengatakan 4,4% populasi manusia atau kurang lebih 322 juta orang di dunia mengalami depresi, sedangkan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia atau 3,6% dari populasi manusia mengalami kecemasan. Riset menyatakan bahwa prevalensi gangguan jiwa umum yang paling tinggi adalah depresi dan kecemasan. *World Health Organization* juga menyebut depresi dan kecemasan hampir separuhnya berasal dari Asia Tenggara dan Pasifik Barat.

Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2018) mengatakan gangguan emosional pada individu yang berusia 15 tahun ke atas, prevalensinya meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Angka prevalensi individu yang mengalami depresi pada tahun 2018 adalah 6,1%, sedangkan tahun 2013 sebanyak 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Depresi dan kecemasan ini juga dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* (Permatasari et al., 2021).

Jika seorang individu mampu mengatasi fase *quarter life crisis* ini dengan baik, maka hasilnya berbanding lurus dengan kehidupan individu tersebut yang akan semakin baik (Artiningsih & Savira, 2021). Namun jika

individu tersebut gagal melewati fase *quarter life crisis* ini, ia akan menjalani hidupnya dengan perasaan tidak puas, stres, merasa tidak mampu dalam segala hal, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (Afnan et al., 2020).

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kepribadian seseorang, rasa percaya diri adalah suatu keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Dikatakan penting karena dengan rasa percaya diri, individu dapat mengaktualisasi dan dapat memaksimalkan potensi dirinya (Ghufron & Risnawita, 2014). Rasa percaya diri yang tinggi menimbulkan sikap tenang pada usia dewasa awal dalam mengerjakan suatu pekerjaan, lebih memaksimalkan potensi dan kemampuan diri, mampu mengontrol dan menyesuaikan diri dalam berkomunikasi di berbagai situasi maupun kondisi (Harsanti & Maulana, 2015). Berbagai permasalahan masa dewasa yang dihadapi cenderung kurang mampu diselesaikan oleh individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. (Perdana, 2019).

Kepercayaan diri muncul dari tekad seorang individu, jika individu merasa dirinya yakin dengan apa yang ia lakukan maka individu akan melakukannya dengan segenap kemampuan yang individu miliki. Menurut Huwaina (2021) meningkatkan kepercayaan diri seseorang saat *quarter life crisis* yaitu dengan cara mengenal konsep diri, berpikir positif, keyakinan dan tindakan, serta berserah diri. Sifat percaya diri sendiri bisa dikembangkan melalui proses belajar, berinteraksi dengan individu maupun dengan lingkungan (Lauster, 2015). Salah satu cara menumbuhkan rasa

percaya diri yakni dengan latihan kepercayaan diri. Beberapa latihan kepercayaan diri yang dirangkum dari beberapa jurnal adalah pelatihan *positive self-talk* (Iriyanti, 2021), “kapsul” motivasi atau pemberian motivasi (Utami et al., 2017), dan pelatihan *goal setting* (Pratiningsih & Sahrah, 2016).

Pelatihan *goal setting* atau penetapan tujuan dipakai pada penelitian ini karena dirasa relevan dengan kebutuhan subjek penelitian. *Goal setting* atau penetapan tujuan membuat individu berfokus pada rencana yang akan dilakukan agar tujuan tersebut tercapai (E. M. Sari et al., 2021). Penetapan tujuan mempengaruhi proses dengan cara mengarahkan perhatian maupun tindakan, usaha dan motivasi individu untuk membuat strategi yang tepat untuk mencapai tujuan (Setiawan, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10-21 November di Teluk Purwokerto Selatan dengan mewawancarai 10 orang berusia 22-29 tahun didapatkan hasil bahwa 10 orang mengalami *quarter life crisis*. Dari 10 orang tersebut, 8 orang merasa tidak percaya diri. Rasa tidak percaya diri disebabkan karena kondisi fisik dan ragu dengan kemampuan diri dalam menghadapi masa depan serta seringkali bimbang dalam mengambil sebuah keputusan, sedangkan 2 orang lain merasa percaya diri meskipun terkadang khawatir dengan masa depan. Berdasarkan teori dan data yang sudah diperoleh, peneliti ingin memberikan latihan kepercayaan diri kepada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, masalah *quarter life crisis* yang dialami dewasa awal menimbulkan rasa kurang percaya diri dengan kehidupan yang dijalannya. Maka peneliti ingin memberikan latihan kepercayaan diri pada dewasa awal untuk meningkatkan rasa percaya diri saat mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui “apakah ada pengaruh latihan kepercayaan diri terhadap peningkatan percaya diri pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan kepercayaan diri terhadap peningkatan percaya diri dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Teluk Purwokerto Selatan

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden
- b. Mendeskripsikan tingkat percaya diri dan *quarter life crisis* sebelum diberikan latihan kepercayaan diri
- c. Mendeskripsikan tingkat percaya diri dan *quarter life crisis* setelah diberikan latihan kepercayaan diri
- d. Menganalisa pengaruh latihan kepercayaan diri terhadap peningkatan percaya diri pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* sebelum dan setelah diberikan latihan kepercayaan diri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan penulis terkait pengaruh latihan kepercayaan diri terhadap peningkatan percaya diri dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*
- b. Memberikan informasi dan dapat menjadi referensi kepada semua yang hendak meneliti lebih lanjut terkait kepercayaan diri dan *quarter life crisis*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan meningkatkan wawasan peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang sudah dipelajari khususnya keperawatan jiwa serta meningkatkan pengetahuan terkait latihan kepercayaan diri dengan peningkatan percaya diri dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*

b. Bagi responden

Membantu responden meningkatkan kemampuan dan rasa percaya diri saat mengalami *quarter life crisis*

c. Bagi Masyarakat

Sebagai alat motivasi kepada masyarakat terkait latihan kepercayaan diri pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya terkait latihan kepercayaan diri dan *quarter life crisis* dengan mempertimbangkan faktor-faktor kepercayaan diri seperti konsep diri, harga diri, pengalaman hidup dan pendidikan

