

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam masyarakat yang kompetitif di mana tidak semua dewasa muda merasa nyaman dengan diri dewasa muda sendiri. Beberapa orang mungkin merasa perlu untuk menjadi istimewa dan berada di atas rata-rata, jika dewasa muda tidak mencapai standar tersebut, dewasa muda mungkin merasa gagal. Dalam konteks ini, masyarakat yang kompetitif seringkali menempatkan tekanan dan harapan yang tinggi pada dewasa muda-dewasa muda untuk mencapai kesuksesan dan prestasi. Hal ini dapat menciptakan perasaan ketidakpuasan diri dan kurangnya rasa percaya diri pada dewasa muda yang merasa tidak mencapai standar yang dianggap istimewa atau di atas rata-rata oleh masyarakat. Keinginan untuk merasa istimewa dapat dimengerti, masalahnya adalah tidak mungkin semua orang berada di atas rata-rata pada saat yang bersamaan. Meskipun ada beberapa cara di mana dewasa muda unggul, selalu ada orang lain yang lebih pintar dan lebih sukses. Terkadang untuk melihat dirinya sendiri secara positif, dewasa muda cenderung membesar-besarkan ego dan merendahkan orang lain sehingga bisa merasa lebih baik.¹ Untuk sementara ia mungkin merasa lebih baik dengan mengabaikan kekurangan, atau percaya bahwa masalah dan kesulitan ia adalah kesalahan orang lain, tetapi dalam jangka panjang hanya merugikan dirinya sendiri sehingga terjebak dalam stagnan dan konflik.²

¹ Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself* (New York: William Morrow, 2011), h.1

² Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself*...h.2

Begitupun sebaliknya, sangat keras pada diri sendiri pun tidaklah baik, ketika mengakui beberapa kekurangan yang membuat ia menyembunyikan kebenaran sehingga seringkali membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri, mulai meragukan potensi diri, dan menjadi putus asa. Jadi berhentilah melebeli diri sendiri sebagai “baik” atau “buruk” dan menerima dengan hati terbuka dan perlakukan diri sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan kasih sayang yang sama seperti yang ditunjukkan kepada teman baik ataupun keluarga.³

Prinsip belas kasih yang bersemayam didalam jantung seluruh agama, etika, dan tradisi spiritual, mengimbau untuk selalu memperlakukan semua orang sebagaimana diri sendiri ingin diperlakukan.⁴ Dalam sudut pandang Islam, terdapat sifat Allah yaitu Ar-Rahman (maha pengasih) Ar-Rahim (maha penyayang), jadi ar-rahman ar-rahim menggambarkan sifat-sifat Allah yang sangat belas kasih, penyayang, dan lembut. Frase ini sering digunakan dalam konteks agama islam untuk mengungkapkan keyakinan akan kasih sayang dan belas kasih Allah yang meliputi seluruh ciptaan-Nya sehingga dewasa muda umatnya harus memiliki rasa kasih dan sayang. Dari sudut pandang Buddhis, dewasa muda harus perduli pada diri sendiri sebelum dewasa muda benar-benar perduli pada orang lain.⁵ Jika dewasa muda terus-menerus menilai dan mengkritik diri sendiri saat mencoba bersikap baik kepada orang lain sehingga

³ Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself* ...h.3.

⁴ Karen Armstrong, *Compassion: 12 Langkah Menuju Berbelas Kasih* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2012), h.12.

⁵ Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Of Being Kind To Yourself* ...h.4.

terbangunnya tembok yang membatasi dan mengisolasi diri. Rabi Albert mengajarkan bahwa, jika tidak bisa mencintai diri sendiri maka tidak bisa mencintai orang lain.⁶

Self-compassion yang dikatakan sebagai perasaan simpati yang dapat dibangun dengan menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri. Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai perasaan kasih sayang yang timbul karena mengalami suatu kegagalan atau penderitaan dan memunculkan perasaan simpati yang mendalam, keinginan untuk merubah, dan keinginan untuk berbaik hati sebagai refleksi dari rasa peduli yang diarahkan kepada diri sendiri. *Self-compassion* tidak hanya melibatkan penilaian terhadap diri sendiri melainkan juga dapat menghibur orang lain. *Self-compassion* melibatkan respon terhadap penderitaan yang dialami orang lain, tidak mengabaikan orang lain, menyayangi dewasa muda, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, dan memahami kegagalan tanpa menghakimi dewasa muda.⁷ Artinya *self-compassion* merupakan suatu kondisi di mana dewasa muda dapat memahami tanpa menghakimi dirinya secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, dan mengakui bahwa penderitaan, kesedihan yang dialami merupakan respon yang wajar dirasakan oleh manusia ketika mengalami hal sulit dalam hidupnya. Adanya *self-compassion* ini diharapkan dewasa muda dapat lebih menyadari dan peduli dengan diri sendiri tanpa terlalu menghakimi dirinya sendiri. Dewasa muda dengan *self-compassion* yang baik tidak mudah menyalahkan diri sendiri apabila ia

⁶ Karen Armstrong, *Compassion: 12 Langkah Menuju Berbelas Kasih...*h.83

⁷ Kristin Neff, *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*, (Texas: University of Texas Austin, 2003), h.87.

memperoleh kegagalan melainkan ia akan memperbaiki kesalahan, membuat perubahan yang lebih produktif, dan berani menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya.⁸

Dewasa muda usia 20-an seringkali dipakasa untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat dewasa muda merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, dewasa muda dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Akibatnya, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *Quarter life crisis*.⁹ *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh *Robbins dan Wilner* pada buku "*Quarter life crisis Unique Challenges of Life in Your Twenties*". *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode kehidupan dimana adanya transisi dari "academic world" menuju "real world". Hal ini biasanya terjadi pada dewasa muda yang berusia 20-30 tahun dan sedang dimasa akhir perkuliahan atau baru saja lulus.¹⁰ *Quarter life crisis* rawan dialami oleh dewasa muda yang berusia antara 20-30 tahun karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu masa transisi antara kehidupan remaja ke kehidupan dewasa dan faktor eksternal yaitu keluarga dan sosial *clock*.¹¹ Kegagalan muncul akibat rasa cemas dan

⁸Rahmi Agustina Wardi, "Kontribusi *Self-compassion* Terhadap Pembentukan Psychological Well Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur", *Jurnal Riset Psikologi*, Vol.2021, No.1 (2021) Universitas Negeri Padang, h.3.

⁹ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan* (Jakarta: Gramedia, 2019), h.5.

¹⁰ Alexandra Robbins, *Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (2001)

¹¹Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis*.....14-17.

bingung dengan hidup, serta pilihan yang harus dipilih. Dewasa muda akan sibuk memikirkan kegalauan dirinya yang tiada akhir. Jika ini terus berlanjut tanpa mencoba mencari jalan keluar maka akan terbebani dengan pikiran sendiri dan menjadi pasif. Menjadi pasif membuat diri dewasa muda terjebak, ibarat terjebak dalam lubang hitam. Dewasa muda bingung harus melakukan apa dan hanya bisa diam terus-menerus memikirkan masalah, apalagi kalau memendam masalah sendiri. Terjebak dalam kegalauan akan berujung pada stres, stres yang berkepanjangan itu tidak akan pernah baik, apalagi kalau tidak bisa mengatasinya, bisa-bisa menjadi depresi. Hal ini hanya akan membuang waktu muda yang berharga. Padahal, pada usia inilah saatnya dewasa muda aktif berkarya dan mengeksplor diri.¹² Artinya *Quarter life crisis* merupakan gejala emosi yang dialami oleh dewasa muda diusia 20-an yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung, frustrasi bahkan putus asa yang berkaitan dengan tujuan hidup, karir, finansial, akademik, hubungan sosial dan relasi.

Penelitian ini akan mengangkat *quarter life crisis* dalam kehidupan kerja. *Quarter life crisis* dalam kehidupan kerja merujuk pada fenomena di mana dewasa muda mengalami ketidakpuasan, kebingungan, dan stress dalam konteks karier dan pekerjaan pada awal 20-an hingga awal 30-an. Ini adalah masa transisi di mana banyak orang mencoba menentukan jalur karier yang tepat, mengejar tujuan dan impian dewasa muda, dan menghadapi tekanan sosial dan harapan yang tinggi. *Quarter life crisis* dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakpuasan dengan pekerjaan, kebingungan mengenai tujuan karier, perasaan tidak siap atau tidak mampu

¹² Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis*.....h.18.

memenuhi harapan, atau perasaan terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan. Penelitian ini memfokuskan krisis emosi di kehidupan kerja karena pada masa ini dewasa muda akan mulai mempertimbangkan pekerjaan dan persiapan yang sesuai dengan passionnya atautkah pekerjaan sebagai tuntutan kebutuhan. Tuntutan dan persaingan yang ketat dalam dunia kerja saat ini, membuat dewasa muda merasa cemas dan pesimis dengan kehidupannya dimasa depan. Masalah dalam kehidupan kerja sering kali dihadapi oleh anggota KSR PMI Unit Markas Kota Serang, banyak sukarelawan yang di dorong oleh target, sehingga dewasa muda lebih cenderung menghukum diri sendiri atas kekurangan diri dewasa muda dan menjadi sangat terpukul oleh kegagalan untuk mencapai tujuan dan potensi dewasa muda. Tetapi, dewasa muda juga harus menyadari bahwa kemarahan, ketakutan, kebencian, dan keserakahan yang membuat dewasa muda berperilaku buruk. Tidak ada guna menghukum diri sendiri karena rasa cemburu, marah dan terhina, itu hanya akan menimbulkan kebencian diri sehingga dewasa muda sering menyerang orang lain persis karena sifat-sifat yang paling tidak dewasa muda sukai dalam diri dewasa muda sendiri. Masalah inilah yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini. *Self-compassion* bisa menjadi cara agar dewasa muda bisa menghadapi *quarter life crisis*.¹³ *Self-compassion* mengharuskan dewasa muda untuk berani merasakan rasa sakit dan tidak menghindari atau menekan perasaan yang menyakitkan. Setelah dewasa muda dapat menyadari perasaan

¹³ Adia Nadia, “*Self-compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis*”, Jurnal *Psikologi Islam* Vol.7, No.1, (2020) Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, h.23.

sakitnya dan mengenali dirinya, dewasa muda akan mudah untuk menumbuhkan *self-compassion* dalam dirinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Lingkungan masyarakat yang kompetitif seringkali menempatkan tekanan dan harapan yang tinggi pada dewasa muda-dewasa muda untuk mencapai kesuksesan dan prestasi sehingga menciptakan perasaan ketidakpuasan diri dan kurangnya rasa percaya diri pada dewasa muda yang merasa tidak mencapai standar.
2. Dewasa muda yang terus-menerus menilai dan mengkritik diri sendiri saat mencoba bersikap baik kepada orang lain sehingga terbangunnya tembok yang membatasi dan mengisolasi diri maka tidak bisa mencintai orang lain.
3. *Self-compassion* merupakan suatu kondisi di mana dewasa muda dapat memahami tanpa menghakimi dirinya secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, dan mengakui bahwa penderitaan, kesedihan yang dialami merupakan respon yang wajar dirasakan oleh manusia ketika mengalami hal sulit dalam hidupnya.
4. Dewasa muda usia 20-an seringkali dipaksa untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meskipun tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat dewasa muda merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, dewasa muda dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik.

5. Tuntutan dan persaingan yang ketat dalam dunia kerja saat ini, membuat dewasa muda merasa cemas dan pesimis dengan kehidupannya dimasa depan.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilakukan secara spesifik, terfokus, mendalam dan tidak terlalu meluas, maka penelitian ini perlu batasan sebagaimana berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan hanya di PMI Kota Serang
- 2) Subjek yang diteliti Sukarelawan PMI Kota Serang khususnya KSR PMI Unit Markas Kota Serang

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah di jelaskan sebelumnya serta batasan masalah sebagai acuan pembahasan, maka dapat dikemukakan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat *self compassion* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang?
- 2) Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang?
- 3) Bagaimana Pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang dalam kehidupan kerja?

D. Tujuan Penelitian

Seracara umum tujuan penelitian adalah untuk menemukan, mengembangkan, dan membuktikan pengetahuan.¹⁴ Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *self compassion* KSR PMI Unit Markas Kota Serang.
2. Mengetahui tingkat *quarter life crisis* KSR PMI Unit Markas Kota Serang.
3. Mengetahui Pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang dalam kehidupan kerja.

E. Manfaat Penelitian

1. Seracara Teoritis
 - (a) Memberikan sumbangan pemikiran pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI); (b) Memberikan sumbangan pengetahuan tentang *self-compassion* dan *quarter life crisis* dalam kehidupan kerja; (c) Memberikan informasi penting tentang *self-compassion* dan *quarter life crisis* dalam kehidupan kerja Sukarelawan PMI Kota Serang.
2. Secara Praktis
 - (a) Menyadarkan dewasa muda tentang pentingnya *self-compassion* dalam kehidupan; (b) Sebagai inspirasi bagi dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* untuk bangkit dan terus semangat dalam menghadapi transisi kehidupan.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h.290.

F. Definisi Operasional

1. *Self-compassion*

Neff mendefinisikan *self-compassion* sebagai perasaan kasih sayang yang timbul karena mengalami suatu kegagalan atau penderitaan dan memunculkan perasaan simpati yang mendalam, keinginan untuk merubah, dan keinginan untuk berbaik hati sebagai refleksi dari rasa peduli yang diarahkan kepada diri sendiri. *Self-compassion* tidak hanya melibatkan penilaian terhadap diri sendiri melainkan juga dapat menghibur orang lain.¹⁵ Saricaoglu dan Arslan menyatakan bahwa *self-compassion* melibatkan respon terhadap penderitaan yang dialami orang lain, tidak mengabaikan orang lain, meyakini dewasa muda, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan orang lain, dan memahami kegagalan tanpa menghakimi dewasa muda. Dewasa muda dengan *self-compassion* yang baik tidak akan mudah menyalahkan diri sendiri apabila ia memperoleh kegagalan melainkan ia akan memperbaiki kesalahan, membuat perubahan yang lebih produktif, dan berani menghadapi tantangan kehidupan selanjutnya. *Self-compassion* dibangun oleh 3 dimensi yang terdiri dari bersikap baik pada diri sendiri (self kindness), pemahaman akan kemanusiaan (common sense of humanity), dan penuh kesadaran (mindfulness).¹⁶

¹⁵ Kristin Neff, *Self-Compassion*h.87.

¹⁶ Rahmi Agustina Wardi, *Kontribusi Self*....h. 3.

2. *Quarter life crisis*

Seperi namanyan krisis seperempat abad dialami oleh dewasa muda usia 20-an, atau dimana dewasa muda sudah selesai masa remajanya dan akan menuju dewasa. Pada masa transisi ini, diri dewasa muda sudah dianggap dewasa dan mampu hidup mandiri dengan dengan pilihan hidup. Banyak orang yang memberikan tuntutan, kenyataannya diri dewasa muda belum sedewasa itu, bahkan emosi dan finansial belum stabil. Disebut kiris karena pada masa ini masih berada dalam keadaan belum siap tapi disuguhi dengan banyak tuntutan dan pilihan yang memunculkan rasa bingung, ragu, cemas, terhadap hidup dan masa depan, rasa takut akan kegagalan juga sangat tinggi. Biasanya dimasa ini juga kan menemukan banyak perubahan dalam hidup.¹⁷

Menurut Thorspecken, *quarter life crisis* adalah kebingungan terhadap diri mulai mempertanyakan pilihan karir dan identitas diri, sebagian dewasa muda merespon permasalahan ini dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan. Pengalaman *quarter life crisis* tidak sepenuhnya tidak menyenangkan, krisis jika di atasi dapat menjadi pengalaman positif untuk berkembang ke tahapan berikutnya. Berdasarkan beberapa pernyataan ahli, *quarter life crisis* dapat diartikan kondisi dewasa muda yang merasa terjebak dalam pilihan hidup, hal ini membuat dewasa muda meragukan pilihan karir dan identitas diri.

¹⁷ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis.....h.2.*

Ada tujuh dimensi *quarter life crisis* menurut Hassler yaitu: (1) kebimbangan dalam mengambil keputusan yaitu kondisi dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil; (2) putus asa, kondisi menganggap tidak ada pencapaian atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kemandirian; (3) pelinaian negatif, merupakan kondisi memandang negatif pencapaian dan usaha yang sudah dilakukan karena tidak sesuai harapan atau tidak sesuai dengan perbandingan sosial yang dilakukan; (4) terjebak dalam situasi sulit, anggapan dewasa muda tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terperangkap dalam pilihan hidup yang harus dipenuhi; (5) cemas, kondisi mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi mengenai masa depan; (6) tertekan, situasi yang dianggap dewasa muda adanya pengharapan dan tekanan sosial ketika menghadapi tuntutan hidup untuk mandiri; (7) khawatir dengan relasi interpersonal, anggapan karena mengecewakan keluarga ataupun pasangan karena belum bisa memenuhi harapan yang diinginkan atau sesuai dengan standar dewasa muda.

Menurut Robinson *quarter life crisis* tidak sepenuhnya kondisi yang buruk malah dapat menjadi pengalaman positif dewasa muda agar dapat berkembang ke kondisi yang lebih baik. Ada lima tahapan yang dihadapi dewasa muda selama mengalami krisis seperempat kehidupan yaitu: (1) merasa terjebak dengan pilihan hidup yang ada sehingga sulit untuk memilih, jebakan ini membuat dewasa muda membuat pilihan disebabkan terpaksa oleh keadaan; (2) mempertanyakan pilihan-pilihan yang sudah dibuat, pilihan dianggap tidak sesuai sehingga ingin keluar dari pilihan; (3) menghadapi

tuntutan dengan melakukan pemecahan masalah secara langsung seperti keluar dari pekerjaan serta mengikuti sebuah komunitas untuk memulai pengalaman baru; (4) membangun komitmen baru dengan memulai hubungan sosial dan gaya hidup yang diinginkan; (5) menciptakan kehidupan baru sesuai dengan nilai, harapan, minat yang dipilih dewasa muda.¹⁸

Dewasa muda usia 20-an dipaksa untuk mengikuti tuntutan yang ada di masyarakat meski tuntutannya bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Banyaknya tuntutan membuat dewasa muda merasa kebingungan untuk mana yang harus dilakukan. Selain itu, agar dapat bertahan hidup, dewasa muda dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Akibatnya, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*.¹⁹ Masalah inilah yang akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini. *Self-compassion* bisa menjadi cara agar dewasa muda bisa menghadapi *quarter life crisis* sehingga tidak mudah menyalahkan diri sendiri melainkan memperbaiki kesalahan, membuat perubahan, berani menghadapi tantangan.

Alasan Penulis memilih variabel *Self-compassion* karena merupakan bagian dari variabel psikologi yang dapat berpengaruh terhadap *quarter life crisis* dalam kehidupan kerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian

¹⁸ Agustinus Riyanto, "Analisis Deskriptif Quarter Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Misi Charitas" *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol.3, No.1, (Maret, 2021: 12-19) Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Misi Charitas, h. 4.

¹⁹ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter life crisis*.....h.5.

kuantitatif, alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dan skala *quarter life crisis* dengan model skala Linkert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi dewasa muda tentang *Quarter life crisis*.