

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemicu terganggunya kesehatan mental seseorang beragam macamnya dan dapat dialami siapa saja. Menurut hasil Riskesdas 2018, gangguan depresi juga sudah dialami oleh kelompok usia 15-24 tahun dengan persentase 6,2% dari populasi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2019). Prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok tersebut tahun juga mencapai 10% dari populasi. Menurut penelitian epidemiologis di USA, prevalensi 12-bulan dari semua gangguan psikiatris bahkan lebih dari 40% populasi merupakan individu dari rentang usia 18-29 tahun (Arnett, Zukauskienė, & Sugimura, The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health, 2014). Pada survei di Amerika Serikat dengan partisipan sebanyak 1029 orang dari rentang usia 18-29 tahun, sebanyak 56% setuju bahwa mereka sering merasa cemas dan 32% dari mereka setuju bahwa mereka sering merasa depresi. (Arnett, Zukauskienė, & Sugimura, The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health, 2014). Sebagian besar kelompok usia ini umumnya terdiri dari remaja akhir dan dewasa awal atau disebut juga *emerging adults*.

Peneliti juga melakukan survei untuk melihat apakah *emerging adult* di Indonesia mengalami aspek-aspek *quarter-life crisis*. Survei terdiri dari 10 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban (Selalu, Cukup Sering, Kadang-kadang,

dan Tidak Pernah). Peneliti mengumpulkan sebanyak 130 partisipan. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 43,1% (56 partisipan) menyatakan mereka cukup sering merasakan banyak ketidakstabilan dalam hidup mereka, sebesar 29,2% (38 partisipan) kadang-kadang merasa demikian, dan 27,7% (36 partisipan) menyatakan selalu merasa demikian. Sebagian besar partisipan menyatakan mereka selalu merasa cemas ketika memikirkan situasi hidup mereka sekarang (44,6% atau 58 partisipan) maupun saat memikirkan masa depan mereka (49,2% atau 64 partisipan). Sebesar 42,3% (55 partisipan) menyatakan mereka cukup sering merasa tidak puas dengan situasi hidup mereka sekarang dan 50% dari seluruh partisipan juga merasa terjebak dalam suatu fase dalam hidup mereka saat ini. Sebagian dari mereka (65 partisipan) cukup sering merasa khawatir tentang situasi relasi interpersonal mereka (seperti hubungan romantis, keanggotaan kelompok sosial, dll). Partisipan yang cukup sering merasa tertekan akan situasi hidup mereka sekarang ada sebanyak 45,4% (59 partisipan) dan yang kadang-kadang merasa demikian sebanyak 30,8% (20 partisipan). Kebanyakan partisipan juga merasa cukup sering mengeksplorasi berbagai pilihan atau pemahaman baru dalam hidup mereka sekarang (44,6% atau 58 partisipan) dan persentase besar lainnya merasa mereka selalu melakukan hal tersebut (30,8% atau 40 partisipan).

Emerging adult dapat didefinisikan sebagai tahap hidup “diantara” (*in-between*) yang terjadi pada kurang lebih rentang umur 18 sampai 25 tahun, dimana seseorang yang masih muda sudah menjadi orang dewasa yang sah secara hukum namun masih belum menetap di berbagai aspek, eksploratif, dan secara relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Robinson O. C.,

2018). Masa *emerging adult* dianggap periode kritis dalam hidup dan merupakan masa paling tidak stabil sepanjang hidup (Arnett, Zukauskienė, & Sugimura, 2014). Beberapa tahun awal pada kehidupan dewasa merupakan masa kerentanan terhadap penyakit mental paling tinggi dibandingkan poin lain dalam hidup (Robinson, 2012 dalam Robinson, 2013).

Arnet (2007) mengatakan ada 5 fitur yang membuat tahap *emerging adulthood* ini berbeda dari tahap kehidupan lain; masa eksplorasi identitas, ketidakstabilan, *self-focused*, perasaan *in-between*, dan masa beragamnya kemungkinan. Menurut Robinson (2013), periode ini biasanya melibatkan evaluasi ulang dari gaya dan struktur hidup. Beberapa tahun utama pada kehidupan dewasa memiliki ciri khas ketidakstabilan hubungan, identitas, jaringan social, dan pengaturan tempat tinggal (Arnett, 2000). Periode *emerging adult* yang melibatkan perubahan gaya dan struktur hidup dapat menjadi krisis apabila individu merasa struktur kehidupan yang mereka jalani pada periode tersebut menyebabkan tekanan (Robinson & Wright, 2013).

Individu pada periode *emerging adulthood* yang mengidentifikasi kuat dengan perannya untuk mencari *sense of self* nya sebagai individu terpisah dari orang tua atau wali mereka, akan secara aktif berusaha membangun identitas independen mereka. Selama mengeksplorasi mereka mungkin akan lebih terbuka pada pengaruh dan peristiwa situasional, hal ini dapat berwujud sebagai berbagai stressor, dalam menentukan *sense of self* mereka (Bellingtier & Neupert, 2018). Dalam proses ini, individu dapat merasakan ketidakstabilan yang berlebih, perubahan yang konstan, pilihan yang tak-terhitung banyaknya, dan rasa kerentanan yang diiringi rasa panik,

yang semuanya menghasilkan respon berwujud *Quarter-Life Crisis* (Thorspecken, 2005).

Quarter-Life Crisis adalah periode krisis yang umum dialami individu dalam rentang usia 18-29 tahun (Robinson O. C., 2018), dimana mereka merasa kelam, terisolasi, tidak mampu, dan ragu akan diri sendiri serta merasakan emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tau arah (Black, 2010). Fenomena ini cenderung terjadi ketika individu berusaha berpindah atau baru saja berpindah dari struktur hidup yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratoris ke tahap yang lebih tetap, lebih dapat diprediksi, dan lebih berakar pada peran produktif (Robinson, 2016).

Krisis ini umum dialami individu dalam tahap *emerging adulthood* yang masih mencari arah hidup, identitas, dan menghadapi banyaknya pilihan dalam hidupnya. Ketidakyakinan mengenai masa depan merupakan tema besar yang fundamental dalam *Quarter-Life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Gejala yang biasa individu rasakan beragam mulai dari ketidakpuasan kerja, kecemasan, sampai depresi (Thorspecken, 2005). Pada periode ini individu juga cenderung mempercayai bahwa pilihan atau hal yang dilakukan akan berdampak seumur hidup sehingga hal ini memicu kebingungan serta membuat individu menghabiskan banyak waktu berusaha membuat pilihan terbaik, yang kemudian mengakibatkan stres (Robbins & Wilner, 2001).

Beberapa pencetus teori menyatakan bahwa krisis dapat memiliki peran dalam perkembangan dewasa yang positif (Denne & Thomson, 1991; Erikson, 1968; Forer, 1963; Levinson, 1978, 1996; King, 2001; Sheehy, 1977 dalam Robinson, 2013). Krisis dapat menjadi stimulus yang mendorong

perubahan ketika seseorang memiliki gaya hidup yang problematik atau tidak sehat (Kegan & Lahey, 2009 dalam Robinson, 2013). Krisis juga sering berujung pada evaluasi mengenai kekuatan personal ketika telah berhasil menyelesaikan episode hidup yang menantang atau menyulitkan secara emosional (Robinson, 2008 dalam Robinson, 2013). *Post-crisis growth* (pertumbuhan paska krisis) melibatkan evaluasi mengenai pengalaman hidup yang negatif karena memiliki efek positif pada individu (Denne & Thompson, 1991; Robinson & Smith, 2010a dalam Robinson, 2013). Hal tersebut juga dapat berujung pada *self-esteem* dan rasa otonomi yang meningkat (Robinson, 2008 dalam Robinson 2013).

Menurut Arnett (2007) terdapat bukti bahwa kesejahteraan meningkat pada masa *emerging adulthood* dan hal ini mengindikasikan bahwa kebanyakan orang sukses beradaptasi dalam menghadapi tantangan perkembangan mereka. Di sisi lain, perlu diperhatikan bahwa beberapa *emerging adult* mengalami masalah kesehatan mental yang serius seperti depresi dan gangguan penyalahgunaan zat (Schulenberg & Zarrett, 2006; Tanner, Arnett, & Leis, in press; Tanner et al., 2007). Pada masa *emerging adult*, individu bisa jadi memiliki peran sosial dan kewajiban yang lebih sedikit dari kelompok usia yang lebih muda (masih diatur orang dewasa) dan juga kelompok usia yang lebih tua (hidupnya sudah terstruktur kerja, keluarga, dan kewajiban lainnya (Arnett, 2007). Walau kebanyakan *emerging adults* berkembang dalam kebebasan ini, beberapa lainnya merasa hilang dan dapat mulai mengalami masalah kesehatan mental yang serius (Arnett, 2007).

Mengeksplorasi minat atau identitas dapat menjadi hal yang membangun diri, namun periode ini juga bisa terasa menakutkan dan membingungkan terutama bagi *emerging adults* yang merasa tidak bisa membuat pilihan mengenai jalan apa yang harus dipilih, atau merasa pilihan tentang hubungan romantis dan pekerjaan tidak bisa diraih (Arnett, Zukauskiene, & Sugimura, 2014). Pada penelitian Glanzer dan koleganya (2015), sebanyak 31,9% (73 orang) dari *emerging adults* dari rentang usia 18-23 tahun menyatakan belum bisa menemukan tujuan (Glanzer, Hill, & Robinson, 2015). Psikolog klinis dari Sycaruse University, Kevin Ansthele, menyatakan semakin banyak hal yang tidak pasti, seseorang akan semakin takut, semakin seseorang takut, maka akan semakin cemas, dan kecemasan yang berkepanjangan dapat berujung pada depresi (Stieg, 2020).

Pengalaman universitas memberikan kesempatan pada individu untuk menunda pekerjaan yang permanen, pernikahan, menjadi orang tua, dan peran dewasa lainnya, sehingga hal ini memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai alternatif identitas serta mengembangkan rasa diri (*sense of self*) yang koheren (Schwartz, Kurtines, & Montgomery, 2005). Maka tidak mengherankan *Quarter-Life Crisis* banyak terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikannya (Black, 2010), yang umumnya terdiri dari individu dengan kisaran usia 18-21 tahun. Gangguan psikologis yang dialami pelajar seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur, bahkan depresi merupakan hal yang umum pada pelajar dalam rentang usia tersebut (Saleh, Camart, & Romo, 2017). Kecemasan dan perasaan *overwhelmed* banyak

dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa yang sukses pada masa kuliahnya (Saleh, Camart, & Romo, 2017).

Mahasiswa bisa mengalami stres akibat memulai kuliah atau menamatkan kuliah (transisi ke lingkungan dan kebiasaan baru), lingkungan hidup, tekanan akademik, dan kekhawatiran finansial (Oswalt & Riddock, 2007). Salah satu penyebab stres paling utama pada usia ini adalah stres akademik (Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Acosta-Fernandez, Aguilera-Velasco, & Delgado-Garcia, 2014).

Hasil penelitian Agusmar dan koleganya (2019) menunjukkan bahwa salah satu penyebab stres mahasiswa yang paling menonjol adalah tanggung jawab pada keluarga dan perasaan tidak kompeten. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Beiter dan kolega (2015) yang menunjukkan beberapa sumber kekhawatiran mahasiswa tersebut yang mengindikasikan sumber stres sedang sampai ekstrem adalah tekanan untuk sukses, rencana setelah lulus, performa akademik, dan *Self-Esteem*. Ada beberapa perbedaan hasil penelitian pada mahasiswa perempuan dan laki-laki namun keduanya menunjukkan bahwa *Self-Esteem* adalah sumber stress yang sangat signifikan (Beiter, et al., 2015).

Tidak hanya masalah pada mahasiswa, beberapa situasi paling umum dari *Quarter-Life Crisis* ini diantaranya adalah merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran, tekanan pekerjaan, putus hubungan (Robinson & Wright, 2013), mempertanyakan diri sendiri tanpa henti, kehilangan rasa identitas, atau mempertanyakan pilihan karir (Thorspecken, 2005), masalah dukungan finansial, gaya hidup (Robinson,

2018), dan lain-lain. Beberapa orang dapat menanggapi isu-isu tersebut dengan berhenti dari pekerjaan mereka, mengulur-ulur keputusan karir, mengalami depresi, atau munculnya gangguan kecemasan (Thorspecken, 2005).

Pada akhir masa *emerging adulthood*, individu berada pada periode ketidakstabilan, transisi, emosi yang meningkat, dan biasanya terpicu ketika mereka membuat upaya substansif secara aktif untuk menetap pada peran hidup yang stabil tapi kemudian mengalami kesulitan yang mengakibatkan perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya (Robinson, 2016). Krisis pada masa ini biasanya berkisar pada perjuangan merasa *locked in* atau terjebak dalam pekerjaan yang tidak disukai dan *locked out* atau terkunci dari komitmen orang dewasa (seperti tidak dapat menemukan pekerjaan) (Robinson, 2016). Periode menganggur ditambah pencarian pekerjaan yang intens dapat memiliki dampak negatif pada *Self-Esteem* karena adanya peristiwa penolakan sehingga memicu stres (Robinson, 2018), kemudian kecemasan serta depresi (Robinson, et al., 2021). Banyak individu yang menganggur memerangi depresi dan terbukti memiliki tingkat *Self-Esteem* yang rendah (Maddy, Cannon, & Lichtenberger, 2015).

Berdasarkan penjabaran periode krisis pada awal maupun akhir *emerging adulthood* di atas, banyak individu yang mengalami turunnya *Self-Esteem* akibat stressor yang mereka hadapi. Dari penelitian Stapleton (2012), partisipan yang mengalami *Quarter-Life Crisis* menyatakan bahwa *Self-Esteem* mereka menjadi sangat rendah. Apabila individu gagal dalam usahanya bertahan ketika ada perubahan gaya hidup yang substansif, maka

hal tersebut dapat memicu perasaan depresi dan menurunkan *Self-Esteem* (Agarwal, et al., 2020) sehingga kemudian memperburuk kondisi krisis yang dialami (Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn, & Ungar, 2020). Menurunnya *Self-Esteem* dapat mengakibatkan individu justru lebih rentan mengalami peningkatan stres, mengalami gangguan kecemasan, dan bahkan depresi (Edwards, Burnard, Bennett, & Hebden, 2010). Salah satu penyebabnya adalah individu dengan *Self-Esteem* rendah cenderung merasa tidak kompeten, signifikan, dan layak, sehingga menyebabkan meningkatnya stres yang dirasakan (Chung, et al., 2014).

Self-esteem yang rendah ditunjukkan dapat memprediksi depresi pada usia dewasa muda dan merupakan faktor resiko untuk gejala depresi di seluruh fase kehidupan orang dewasa. Sementara *emerging adulthood* merupakan periode kritis kehidupan yang ditandai oleh banyaknya transisi kehidupan dan risiko kesehatan mental yang signifikan (Arnett, Zukauskiene, & Sugimura, 2014). Menurut penelitian Matud dan kolega (2020), *self-esteem* merupakan prediktor penting terhadap *psychological distress*. Menurut meta-analisis dan studi longitudinal Sowislo & Orth (2013), *self-esteem* yang rendah berkaitan erat dengan depresi dan kecemasan. Terdapat pengaruh kuat *self-esteem* yang rendah pada depresi dan pengaruh seimbang antara *self-esteem* rendah dengan kecemasan (Sowislo & Orth, 2013).

Quarter-life crisis dapat berdampak buruk disebabkan oleh berbagai faktor yang telah dijabarkan di atas, namun variabel *self-esteem* merupakan faktor yang sering disebut dan juga merupakan faktor resiko signifikan yang dapat memperburuk efek krisis yang dialami (Chung, et al., 2014, Agarwal,

et al., 2020). *Self-Esteem* merupakan konstruk penting dalam psikologi perkembangan dan mengacu pada evaluasi positif dan negatif mengenai diri sendiri (Yang, et al., 2020). *Self-Esteem* yang positif dapat dilihat sebagai faktor kritis pelindung dari masalah kesehatan dan perilaku sosial (Yang, et al., 2020). Pada jaman ini, kehidupan individu berubah secara drastis dari usia remaja akhir sampai umur 20 akhir dan *Self-Esteem* disebut dapat membantu mendukung kapasitas perkembangan dari *emerging adults* dalam memfasilitasi pencapaian hidup penting, seperti kesuksesan karir, kepuasan kerja, kepuasan hubungan, dan kesehatan (To, Tam, Ngai, & Sung, 2014).

Penelitian lainnya justru menunjukkan bahwa tidak ada kesimpulan yang kuat mengenai kausalitas hubungan antara *Self-Esteem* dan stres, kecemasan, atau depresi sehingga diduga efek ini juga disebabkan oleh variabel ketiga (Sowislo & Orth, 2013). Penelitian dari Rossi & Mebert (2011) juga menunjukkan bahwa tren psikis *emerging adults* secara umum positif dimana skor depresi mereka menurun. Penemuan ini mendukung hipotesis kemungkinan adanya variabel lain yang berperan.

Salah satu variabel yang dianggap dapat memoderasi efek dari *Self-Esteem* pada kesehatan mental adalah *Self-Compassion* (Marshall, et al., 2015). Diantara individu yang memiliki *Self-Compassion* tinggi, *Self-Esteem* yang rendah hanya memiliki efek yang sedikit pada kesehatan mental, menunjukkan pengaruh *buffering* potensial (Marshall, et al., 2015). Sementara individu dengan *Self-Compassion* yang rendah menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara *Self-Esteem* dan kesehatan mental daripada individu dengan *Self-Compassion* yang tinggi (Marshall, et al., 2015).

Sejalan dengan penemuan di atas, penelitian Neff & Germer (2017) menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memberikan ketahanan dan *stabilitas* emosional yang lebih besar daripada *Self-Esteem*. Kemudian Pandey dan koleganya (2019) juga menunjukkan bahwa *Self-Compassion* mencerminkan kekuatan prediktif yang signifikan pada kesejahteraan. *Self-Compassion* juga dibuktikan merupakan kontributor yang lebih tinggi pada kesejahteraan dibandingkan dengan *Self-Esteem* (Pandey, Tiwari, Parihar, & Rai, 2019). Kemungkinan *Self-Compassion* dapat mengurangi kebutuhan individu terhadap *Self-Esteem* dalam situasi yang memicu keraguan diri atau *self-doubt* (Neff, 2017) seperti *Quarter-Life Crisis*.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada fase *emerging adult*, individu menghadapi banyak stressor dimulai dari memulai edukasi nya di perguruan tinggi yang menjadi fondasi karirnya nanti, menamatkan pendidikan kuliah, pencarian kerja, dan lain-lain. Berbagai macam stressor dan perubahan konstan yang dialami individu kemudian dapat memicu rasa tidak stabil, kewalahan menghadapi banyak pilihan, merasa rentan, dll yang berujung pada *Quarter-Life Crisis* (Thorspecken, 2005). Krisis ini kerap ditunjukkan dengan kehilangan arah, panik, frustrasi, stres, ketidakpuasan kerja, kecemasan, bahkan depresi.

Fenomena *quarter-life crisis* cenderung terjadi ketika individu berusaha pindah atau sudah berpindah dari kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratoris ke tahap yang lebih stabil (Robinson, 2016). Faktor yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis* adalah beberapa faktor eksternal

seperti pilihan mengenai karir, keuangan, pengaturan tempat tinggal, hubungan (Robbins & Wilner, 2001); pemutusan hubungan, hutang, konflik dengan orang tua, tekanan pekerjaan (Robinson & Wright, 2013; Arnett, 2000). Sementara faktor internal yang dapat berpengaruh diantaranya adalah merasa terjebak dalam situasi tidak memuaskan, orientasi politik, tujuan hidup (Robinson & Wright, 2013; Arnett, 2000); *Self-Esteem*, dukungan sosial, dan religiusitas dengan krisis yang dialami (Beiter, 2015; Chung, et al, 2014; Edwards, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan krisis seperempat abad ini sering diiringi menurunnya *Self-Esteem* (Stapleton, 2012). *Self-Esteem* yang menurun banyak ditemukan pada mahasiswa maupun *emerging adult* lainnya yang sedang berfokus pada karir, hubungan, dan lain-lain. Padahal *Self-Esteem* yang positif sangat krusial dalam melindungi individu dari masalah kesehatan mental (Yang, et al., 2020). Individu dengan *Self-Esteem* rendah cenderung merasa bahwa mereka tidak kompeten dan tidak layak sehingga menyebabkan meningkatnya stres. Rendahnya *Self-Esteem* juga dibuktikan berpengaruh pada menurunnya *job efficacy* atau kemampuannya dalam pencarian pekerjaan (Maddy, Cannon, & Lichtenberger, 2015), maka individu akan lebih sulit mencari pekerjaan dan hal tersebut hanya akan memperparah kondisi.

Self-Esteem telah diidentifikasi sebagai prediktor penting penyesuaian terhadap stres. Ketika menghadapi stressor, mereka yang memiliki *Self-Esteem* lebih tinggi akan memiliki perisai terhadap dampak negatif stress (Edwards, et al., 2010). Beberapa teori terdahulu menyatakan bahwa *Self-*

Esteem dapat berfungsi sebagai pelindung dari kecemasan dan depresi (Sowislo & Orth, 2013). Sementara itu penelitian lain menyatakan tidak ada kesimpulan yang kuat mengenai kausalitas hubungan *Self-Esteem*, depresi, dan kecemasan sehingga kemungkinan terdapat variabel 3 yang mempengaruhi (Sowislo & Orth, 2013).

Berdasarkan penemuan riset terdahulu, penulis ingin menginvestigasi apakah *Self-Esteem* memang memiliki pengaruh terhadap krisis yang banyak dialami tidak hanya mahasiswa, melainkan kelompok yang rentan mengalami ketidakstabilan dalam hidupnya yaitu *emerging adults*. Terlebih pengaruh variabel ini pada konteks *Quarter-Life Crisis* juga belum banyak dilakukan di Indonesia.

Hasil penelitian Sowislo & Orth (2013) dan Rossi & Mebert (2011) menduga adanya peran variabel selain *Self-Esteem* pada tren psikis *emerging adults* dan merekomendasikan penelitian setelahnya untuk mencoba meneliti *Self-Esteem* dan kondisi *emerging adult* dengan variabel lain.

Penelitian Marshall dan kolega (2015) menunjukkan bahwa *Self-Compassion* dapat memoderasi efek yang dimiliki *Self-Esteem* pada kesehatan mental. *Self-Compassion* juga dapat mengurangi kebutuhan individu terhadap *Self-Esteem* dalam situasi yang memicu keraguan (Neff, 2017) sehingga penulis ingin meneliti apakah benar variabel ini memiliki efek moderasi pada *Self-Esteem emerging adult* pada konteks yang belum dilakukan sebelumnya yaitu *Quarter-Life Crisis*.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, permasalahan yang akan diteliti adalah hubungan *Self-Esteem* pada *Quarter-Life Crisis* yang dialami *emerging adult*, serta peran *Self-Compassion* pada mereka. Karena masalah yang tercakup dalam penelitian sangat luas, maka penulis akan membatasinya dengan sebagai berikut:

1. *Emerging adult*

Subjek yang ingin diteliti untuk menjawab pertanyaan penelitian ini adalah *emerging adults*. Definisi *emerging adulthood* menurut Mcmillin (2017, dikutip dari Rahmadina, Nashori, Andrianto, 2020) adalah periode yang berlangsung dari usia 18 tahun sampai 25.

2. *Quarter-Life Crisis*

Quarter-Life Crisis atau krisis seperempat abad adalah periode krisis yang umum dialami individu dalam rentang usia 18-29 tahun, dimana individu sudah termasuk orang dewasa yang sah secara hukum namun hidupnya belum pasti, eksploratif, dan relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Robinson, 2018). Robbins & Wilner (2001) mengatakan bahwa ini merupakan fenomena dimana individu berada dalam periode keruntuhan mental dimana individu merasa kelam, terisolasi, tidak mampu, ragu akan diri sendiri, serta ketakutan akan kegagalan. Mereka memiliki karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah (Black, 2010). Gejala yang biasa individu rasakan beragam mulai dari ketidakpuasan kerja, kecemasan, sampai depresi (Thorspecken, 2005).

3. *Self-Esteem*

Self-esteem merupakan hasil dari proses evaluasi dan sikap individu secara keseluruhan mengenai diri sendiri, baik secara negatif maupun positif (Rosenberg, 1965 dalam Mruk C. J., 2013).

4. *Self-Compassion*

Self-Compassion melibatkan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, bukan menghindari atau mengabaikannya, sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan agar dapat menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff & Gerner, 2017). *Self-Compassion* juga termasuk memberikan pemahaman yang *non-judgemental* terhadap rasa sakit, ketidakmampuan, dan kegagalan diri sendiri sehingga individu melihat pengalamannya sebagai pengalaman manusia pada umumnya (Neff & Germer, 2017).

1.4 Rumusan Masalah

Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Apakah ada pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *emerging adult*?
2. Apakah *Self-Compassion* memiliki peran moderasi pada pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *emerging adult*?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *emerging adult* dan peran *Self-Compassion* dalam memoderasi pengaruh tersebut.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan literasi untuk memperluas wawasan keilmuan mengenai psikologi positif pada bidang *Quarter-Life Crisis* terutama pada *emerging adult* dan kaitannya dengan *Self-Esteem* dan *Self-Compassion*
2. Hasil penelitian dapat membuka kesempatan untuk dilakukannya penelitian lanjutan mengenai masalah yang serupa

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi masukan untuk biro psikologi, psikolog, serta konselor dalam membuat intervensi untuk mencegah dampak buruk dari *Quarter-Life Crisis*.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk institusi pendidikan agar dapat memberikan persiapan yang cukup bagi *emerging adult* sebelum menjalani kehidupan setelah sekolah