

## BAB II PEMBAHASAN

### A. Landasan Teori

#### 1. *Quarter Life Crisis*

##### a) Pengertian

Istilah *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandra Robins serta Abbey Wilner pada tahun 2001 untuk mendeskripsikan kebingungan tentang masa depan Wilner sesudah lulus dari perguruan tinggi. problem yang dihadapi dalam hayati adalah pekerjaan, karir, serta hubungan romantis dengan lawan jenis (Nash & Murray)<sup>1</sup>. Atwood dan Scholtz mengatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah fase perkembangan psikologis yang ada di usia 18-29 tahun menjadi masa transisi antara fase remaja *adolescence* ke fase dewasa *adulthood*. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap meningkatnya ketidakstabilan, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan dan panik serta ketidakberdayaan.

Menurut Robbins & Wilner dan Black *Quarter Life Crisis* adalah reaksi individu terhadap ketidakstabilan puncak karena perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta kecemasan dan ketidakberdayaan tentang sesuatu yang dihadapinya. Kecemasan akibat ketidakpastian dalam hubungan, karir, dan kehidupan sosial sekitar usia 20-an. Robins dan Wilner menjelaskan penyebab *quarter life crisis* karena kehidupan pribadi berubah dari remaja ke dewasa awal, dengan terlalu banyak kekhawatiran dan pilihan untuk menjadi tidak berdaya dan cemas.

Penyebab terjadinya perilaku *quarter life crisis* adalah kebiasaan sering bermain media sosial, bermain game, dan lupa

---

<sup>1</sup> Mukti, F. A. (2020). Perancangan Informasi Fenomena *Quarter Life Crisis* Melalui Media E-Book (*Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia*).

waktu yang dapat mempengaruhi cara berpikir individu untuk membandingkan dengan orang lain termasuk dalam kegiatan yang tidak produktif serta banyak mengeluh, tetapi tidak melakukan apa pun untuk menyelesaikan masalah mengeluh. Akibatnya, hubungan individu menjadi semakin sempit dan sulit untuk menemukan peluang yang berbeda dari koneksi yang ada.

Ketidakstabilan emosi disebabkan oleh reaksi negatif individu terhadap berbagai masalah perkembangan yang mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan dan krisis emosional karena ketidakpastian, atau yang biasa disebut dengan istilah *quarter life crisis*. Menurut apa yang dikatakan Nash dan Murray, *quarter life crisis* terjadi karena individu menghadapi mimpi dan harapan, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, serta masalah pekerjaan dan karir lainnya ketika mengalami krisis seperempat kehidupan.

## **b) Faktor-Faktor *Quarter Life Crisis***

### **1) Faktor Internal**

- *Identity exploration* atau Eksplorasi Identitas, pada tahap ini, proses individu menuju kedewasaan dimulai. Individu mulai mencari ciri-ciri yang sangat dicari buat mempersiapkan kehidupan selanjutnya, seperti cinta serta pekerjaan. Individu juga mulai memikirkan hal-hal yang sebelumnya tidak diklaim serius.
- *Instability* atau Ketidakstabilan, pada tahap emerging adulthood atau awal kedewasaan, individu mengalami perubahan yang konstan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah perubahan gaya hidup di mana individu terobsesi dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan dan cita-cita.
- *Being self-focused* atau Berfokus pada diri sendiri, Pada tahap ini individu mulai belajar untuk membuat keputusan sendiri, mulai dengan mengambil tanggung jawab, dan

mulai membangun pondasi untuk masa dewasa

- *Feeling in between* atau Perasaan di antara, Pada tahap ini individu berada dalam perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu tersebut harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena individu merasa masih belum sepenuhnya dewasa seutuhnya.
- *The age of possibilities* atau Usia kemungkinan, pada tahap ini individu mengalami berbagai kemungkinan dan peluang baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, dan filosofi hidup.

## 2) Faktor Eksternal

- Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga
- Tantangan di bidang akademik
- Kehidupan pekerjaan dan karir

### c) Fase-Fase *Quarter Life Crisis*

Ada 5 fase yang dilalui oleh individu dalam quarter life crisis menurut Robinson, kelima fase tersebut yaitu antara lain :<sup>2</sup>

- Rasa terjebak adalah fase dimana individu tidak merasakan suatu perubahan didalam kehidupannya dan juga merasa kehilangan motivasi akan segala apapun.
- Rasa ingin bebas adalah individu merasakan dorongan kuat dari dalam diri untuk keluar dari situasi tersebut dan individu memulai melakukan sesuatu yang baru. Rasa ingin bebas ini awalnya mungkin tidak terlalu signifikan, tetapi semakin lama individu akan merasa lelah merasa terjebak, dorongan untuk bebas semakin memuncak dan Rasa ingin bebas yang kuat akan membawa individu ke fase berikutnya.
- Memilih melepaskan pada fase ini individu akan benar-benar melepaskan diri dari hal-hal yang membuatnya merasa terjebak. Fase ini sangat berpengaruh pada individu karena akan membuat

---

<sup>2</sup> Machfudh, M. S. (2020). *Islamic Parenting Style* sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase *Quarter-life Crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 35-42.

individu lebih mengenali dirinya sendiri.

- Menata ulang pada fase ini individu akan mendapatkan berbagai konsekuensi dari keputusan sulit sekaligus merasakan keberanian dari dalam diri untuk mengenal diri yang sebenarnya, dan siap untuk menata ulang kehidupan menjadi lebih baik.
- Menjalani hal baru individu sudah siap memulai untuk tantangan baru yang akan datang dan memulai kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

## 2. Kontrol Diri

### a) Pengertian

Setiap individu memiliki mekanisme yang dapat membantu mereka mengkoordinasikan dan mengarahkan perilakunya, yang biasa disebut dengan pengendalian diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat dikembangkan dan dipelajari agar setiap perilaku sesuai dengan norma dan aturan lingkungan sosial. Dalam kamus psikologi komprehensif J.P Chaplin, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menekan dan membimbing perilaku impulsif. Menurut Ashari, pengendalian diri adalah kemampuan untuk secara bebas atau menahan tingkah laku.<sup>3</sup>

Menurut B.F Skinner, individu dapat membuat tanggapan yang cenderung tidak dihukum dengan mengubah variabel yang menjadi fungsinya. Perilaku yang berhasil melakukan ini dapat secara otomatis ditingkatkan atau disebut sebagai kontrol diri. Wallston menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan keyakinan individu bahwa perilakunya dapat mempengaruhi tindakannya dan bahwa individu dapat mengontrol perilakunya. Seseorang yang memiliki kontrol diri akan memiliki kendali atas segala sesuatu yang

---

<sup>3</sup> Azizah, F. N., & Indrawati, E. S. (2015). Kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(4), 156-162.

berhubungan dengan perilakunya. Sebaliknya jika kontrol diri rendah maka orang tersebut kehilangan kendali atas segala sesuatu yang berhubungan dengan perilakunya.

**b) Manfaat Kontrol Diri**

Manfaat kontrol diri meliputi antara lain :

- 1) Kontrol setiap individu berbeda, dimana mereka yakin dapat menjalani hidupnya.
- 2) Kontrol diri individu tergantung pada interaksi antara individu dengan lingkungannya, dan juga tergantung pada faktor disposisi dalam dirinya dan karakteristik lingkungannya.
- 3) Faktor penting dalam kontrol diri adalah keyakinan bahwa individu dapat mempengaruhi hasil dan aktualnya, memilih alternatif, dan membuat konsekuensi serta mematuhi..
- 4) Dalam beberapa situasi, diperlukan keterampilan kontrol diri yang kuat agar individu dapat bertahan, beradaptasi dan mampu menghadapi perubahan.
- 5) Kontrol diri merupakan faktor pendukung dalam mencapai keberhasilan dan penghambat kegagalan. Oleh karena itu, individu membutuhkan tingkat pengendalian diri yang berbeda untuk menghadapi masalah dalam kehidupan.

**c) Aspek-aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill (1973) dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita (2010) adapun kontrol diri yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu, meliputi :<sup>4</sup>

1. *Behavioral control* atau kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Salah satu cara yang pada umumnya dapat digunakan antara lain adalah dengan mencegah situasi tersebut dan memilih waktu yang tepat dalam memberikan respon dan

---

<sup>4</sup> Mustikaningsih, R., Saloom, G., & Tresniasari, N. (2013). Pengaruh kontrol diri dan kecemasan terhadap prokrastinasi pecinta alam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Vol. 18. Hal13

juga membatasi tingkat munculnya situasi tersebut.

2. *Cognitive control* atau kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menggabungkan, menggambarkan dan menilai akan sesuatu kejadian atau masalah dalam satu kerangka kognitif sebagai menyesuaikan diri secara psikologis yang bertujuan untuk mengurangi tekanan. Dengan adanya informasi yang diperoleh oleh seseorang dalam keadaan yang tidak menyenangkan, suatu individu berusaha menilai dan mengartikan suatu keadaan dengan cara memperhatikan sisi positif secara subyektif atau dengan pemikiran yang dapat menyenangkan diri sendiri.

### 3. Kesadaran Diri

#### a) Pengertian

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan seseorang dan mengapa seseorang merasakan apa yang mereka lakukan dan pengaruh perilaku mereka terhadap orang lain. Menurut Goleman Kesadaran diri adalah mengetahui bagaimana perasaan Anda tentang diri sendiri, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan sendiri yang memiliki tolak ukur yang realistis terhadap kemampuan diri dan kepercayaan diri yang tinggi. K.H Toto Tasmara menjelaskan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengamati diri sendiri yang memungkinkan mereka menempatkan diri pada masa kini, masa lalu, dan masa depan. Dengan kemampuan ini, individu dapat merencanakan langkahnya di masa depan.<sup>5</sup>

Secara umum, kesadaran diri menyebabkan individu mengevaluasi perilakunya berdasarkan kriteria dan menyesuaikan diri untuk memenuhi kriteria tersebut. Kekhawatiran diri dapat

---

<sup>5</sup> Tasmara, T.(2001). Kecerdasan ruhaniah (*transcendental intelligence*): Membentuk kepribadian yang bertanggung jawab, professional, dan berakhlak. Gema Insani.hal15

menyebabkan individu membandingkan diri mereka dengan kriteria yang berlebihan seperti penampilan, kemampuan intelektual, penampilan fisik, atau integritas moral. Oleh karena itu, kesadaran diri merupakan salah satu ciri dasar manusia, dan kemampuan mengenali emosi sebagai manifestasi identitas merupakan ukuran realistis dari kemampuan diri sendiri serta kemampuan individu untuk mengamati diri sendiri.

**b) Manfaat Kesadaran Diri**

Muhammad Ali Shomali menjelaskan manfaat kesadaran diri ada enam bagian yaitu :

- 1) Kesadaran diri adalah sesuatu yang dapat mengatur kehidupan. Yang terpenting dalam hal ini adalah orang-orang yang taat beragama dapat mengetahui bahwa ciptaan Tuhan sangat berharga dan tidak melihat diri mereka sebagai hewan lain yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipenuhi dan diperjuangkan.
- 2) Mengenal berbagai karakteristik sifat fitrah seseorang yang memungkinkan individu untuk melihat dengan siapa diri mereka.
- 3) Mengetahui aspek spiritual dari bentuk individu itu sendiri. Semangat tidak hanya dipengaruhi oleh tindakan, tetapi juga oleh ide dan gagasan-gagasan.
- 4) Memahami bahwa setiap individu tidak diciptakan secara kebetulan. Dalam memahaminya, mekanisme proses alamiah individu yang selalu mencari alasan keberadaannya. Melalui kesadaran diri, refleksi dan tujuan penciptaannya, individu akan menyadari bahwa setiap orang itu unik dan berbeda satu sama lain dalam kehidupan.
- 5) Individu akan memperoleh manfaat yang besar dengan mengapresiasi unsur-unsur kesadaran secara benar dan kritis terhadap proses perkembangannya.

### c) Aspek-Aspek Kesadaran Diri

Goleman, menyebutkan ada tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri, yaitu :<sup>6</sup>

- 1) Kesadaran emosi, mengenali emosi diri sendiri dan pengaruhnya. Seperti :
  - Mengetahui emosi mana yang sedang dirasakan
  - Menyadari keterkaitan antara perasaan dengan yang dipikirkan, diperbuat, dan dikatakan
  - Mengetahui bagaimana perasaan dapat mempengaruhi kinerja
  - Mempunyai kesadaran untuk menjadi pedoman pada nilai-nilai dan sasaran-sasaran.
- 2) Pengakuan diri yang akurat, mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasan. Seperti :
  - Sadar tentang kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya.
  - Menyempatkan diri untuk merenung dalam belajar dari pengalaman.
  - Terbuka terhadap umpan balik serta bersedia menerima perspektif baru, dan mau terus belajar dalam mengembangkan diri sendiri.
  - Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang dengan perspektif yang luas.
- 3) Kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Seperti :<sup>7</sup>
  - Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan tentang “keberadaannya”
  - Berani menyuarkan pandangan dan bersedia berkorban

---

<sup>6</sup> M. Khamdan Kharis, Pengaruh Dzikir Ikhlil Terhadap Kesadaran Diri Masyarakat Nelayan Jama'ah Al- Khidmah Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak (*Skripsi, Semarang: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014*), 63.

<sup>7</sup> Daniel Goleman, Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi, 84-107

demi kebenaran

- Tegas, mampu membuat keputusan yang baik meski dalam keadaan tidak pasti dan tertekan

#### d) **Faktor-Faktor Pembentuk Kesadaran Diri**

Mengutip karya Marika dalam jurnal psikologinya yang secara khusus membahas tentang pembentukan kesadaran, yaitu antara lain .<sup>8</sup>

1) Sistem Nilai atau *value system* adalah individu dengan fokus pada faktor immaterial dan hanya normatif. Jadi, dalam prinsip ini, pembentukan kesadaran diri mengacu pada unsur psikologis.

Sistem nilai memiliki tiga komponen, yaitu :

- Refleks hati nurani dalam psikologi sama dengan refleksi diri atau penilaian diri. Artinya, menganalisis dan mengevaluasi diri sendiri melalui data dan sumber yang diambil dari dalam dan dari lingkungan individu untuk memperoleh gambaran pribadi.
- Harga Diri, mengutip definisi yang ditemukan dalam kamus ilmiah populer, kata harga diri didefinisikan sebagai martabat, derajat, pangkat, ketenaran, ketenaran yang dimiliki seseorang, dan lain-lain tentang status dan posisinya. Diakui oleh orang dan masyarakat, diwujudkan dalam bentuk harga diri dan rasa memiliki. menghormati.
- Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa adalah jalan spiritual yang ditempuh seseorang untuk mencapai kesadaran diri. Ketaatan kepada Allah diartikan sebagai ketaatan terhadap hukum yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW.

2) Cara Pandang atau Perspektif dan sikap merupakan unsur kesadaran diri ini berisi dua komponen:berupa :

---

<sup>8</sup> Malikhah, "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam", Volume. 13 Nomor 1 (*Jurnal, Gorontalo: Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, 2013*), 132-135.

- Kebersamaan sebagai makhluk sosial berarti kesatuan dan unsur-unsur sosial itu ada dan harus tertanam dalam diri setiap individu. Dalam upaya membentuk kesadaran diri, unsur persatuan adalah membangun hubungan yang baik, terutama dengan diri sendiri..
  - Kecerdasan, pondasi diri yang harus dilalui individu dalam upaya membentuk kepribadian yang baik, untuk mencapai esensi ketahanan individu atau kepribadian yang kuat, dan pengetahuan kehidupan.
- 3) Perilaku atau *behavior* salah satunya adalah keramahan yang tulus kepada orang lain. Artinya, orang lain memiliki tempat di benak mereka yang termasuk dalam kategori pribadi yang menyadari apakah seseorang itu baik kepada orang lain. Keramahan sejati, keuletan dan ketangguhan, kreativitas dan kelincahan, dan kepemilikan jiwa yang teguh atau tak tergoyahkan.
- Keramahan yang tulus dan sopan. Dengan kata lain, menghormati dan menghargai orang lain. Artinya, orang lain memiliki tempat di hati mereka dan berpikir dua kali sebelum mengambil tindakan yang mempengaruhi mereka.
  - Ketekunan dan ketangguhan merupakan salah satu faktor yang membentuk kesadaran diri dalam sikap diri yang ulet dan tangguh. Secara bahasa berarti tidak menyerah dalam berusaha, tangkas lincah dan cekatan.

## **B. Hubungan Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Kesadaran Diri**

Pada variabel terikat adalah variabel yang keberadaannya dipengaruhi oleh variabel yang lain yaitu *Quarter life crisis* yang merupakan perilaku pada periode ketidakstabilan yang memuncak, perubahan konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang

muncul pada individu di rentang masa dewasa awal. Pada masa ini tidak jarang individu cemas dan gelisah karena mulai mempertanyakan bagaimana arah dan tujuan hidup masa depannya, pencapaian yang sudah diraih maupun belum dilakukan di masa sekarang, serta kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. *Quarter life crisis* dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebimbangan dalam pencapaian karier, maraknya isu-isu psikologi seperti depresi, kecemasan, serta ketakutan menjalani hubungan terhadap relasi.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* berasal dari variabel bebas yang memengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain, seperti kontrol diri yang merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku yang dapat di kontrol dengan cara menghindar, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai dan memperkuat diri. Dalam kontrol diri Terdapat dua aspek yaitu kontrol perilaku dan kontrol kognitif. Kedua aspek tersebut memiliki keterkaitan dengan *quarter life crisis*, apabila individu memiliki aspek kontrol perilaku dengan kesiapan tersedianya suatu respon maka dapat secara langsung memengaruhi atau dapat memodifikasi permasalahan yang ada dalam *quarter life crisis*. Serta jika individu memiliki aspek kontrol kognitif maka kemampuan dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau dapat mengurangi tekanan dalam situasi *quarter life crisis*.

Pastinya kedua variabel diatas yaitu *quarter life crisis* dan kontrol diri memiliki keterkaitan, akan tetapi untuk melengkapi variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel lain, akan tetapi tidak dapat memengaruhi variabel lainnya atau *quarter life crisis*, maka peneliti menambahkan satu variabel mediator yaitu kesadaran diri. Jika kontrol diri itu cara mengendalikan perilaku dan kognitif, maka kesadaran diri dimana individu sendiri mampu menyusun tujuan hidup dan karir yang baik, individu mampu memiliki relasi yang baik dengan orang lain, mampu membangun nilai keagamaan, mampu

menyeimbangkan tuntutan kebutuhan diri dan kebutuhan sosial serta, mengembangkan kontrol diri terhadap stimulus dengan tepat, yang mana akan memberi pengaruh yang tepat terhadap fenomena *quarter life crisis*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Kesadaran Diri Pada Mahasiswa yang dikategorikan termasuk pada masa dewasa awal yang mengalami krisis tersebut.

### C. Kerangka Teoritis

Kerangka pikir adalah integrasi atau ekstrapolasi dari tinjauan teoritis yang mencerminkan hubungan antara variabel yang dipelajari dan merupakan persyaratan untuk memecahkan masalah penelitian dan membuat hipotesis. Pengaruh kontrol diri terhadap *Quarter Life Crisis* yang dimediasi oleh kesadaran diri dapat digambarkan dalam satu model kerangka pemikiran sebagai berikut:

2.1 Diagram Skema kerangka teoritis



Berdasarkan kerangka teoritis di atas menjelaskan bahwa terdapat penggambaran dari variabel mediator. Terlihat adanya peranan variabel independen atau variabel bebas terhadap variabel dependen atau variabel terikat yang memiliki dua jenis analisis jalur yaitu yang pertama *direct effect* atau peranan langsung dan yang kedua *indirect effect* atau peranan tidak langsung yang dimediasi oleh variabel mediator. Dengan adanya analisis dua jalur yang dipengaruhi variabel dependen atau variabel terikat, maka hasil antar kedua jalur tersebut dinamakan *total effect* atau peranan total.

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan dan juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris. Berdasarkan latar belakang diatas, maka hipotesis yang akan dikemukakan oleh peneliti yaitu :

1.  $H_1$  : Kontrol Diri memberikan pengaruh positif terhadap *Quarter Life Crisis*

$H_0$  : Kontrol Diri memberikan pengaruh negatif terhadap *Quarter Life Crisis*.

2.  $H_1$  : Terdapat pengaruh Kesadaran Diri dalam memediasi antara Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis*.

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh Kesadaran Diri dalam memediasi antara Kontrol Diri Terhadap *Quarter Life Crisis*.