

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

setelah lulus dari bangku SMA pasti banyak remaja yang mungkin merasa cemas bagaimana akan melanjutkan hidupnya seperti berkarir, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau menikah. Maka tidak heran bahwa beberapa remaja bisa mengalami kecemasan setelah lulus asal bangku Sekolah Menengah Atas. Kecemasan merupakan hal yang wajar serta umum terjadi pada seluruh orang serta kalangan. Setiap orang sempurna pernah mengalami kecemasan waktu akan melakukan sesuatu. tetapi sebagian orang berpendapat bahwa kecemasan dapat menghambat kegiatan tertentu.

Kecemasan ialah kekhawatiran jua rasatakut yang dialami seseorang sinkron dengan kondisi psikologisnya. Kekhawatiran tadi merujuk pada suatu hal yang akan atau belum terjadi. menurut Horney, seluruh orang dapat mengalami creature anxiety, Perasaan cemas yang lumrah timbul di bayi, waktu bayi yang lahir tidak berdaya serta rentan terhadap kekuatan alam yang keras dan tidak terkendali. Pengarahan yang penuh kasih sayang dan penuh kasih sayang sejak dini membantu bayi belajar menghadapi kondisi yang berisiko. sebaliknya, tanpa bimbingan yang memadai, bayi akan mengalami ketegangan primer, permusuhan sederhana, dan tekanan neurotik (Alwisol, 2016:142). Kecemasan sendiri sebenarnya merupakan hal yang dibutuhkan sang setiap individu sebagai alaram tanda bahaya yang akan mengancam. namun Jika kecemasan terjadi secara terus menerus, sulit buat dikendalikan, tidak rasional, intensitasnya terus semakin tinggi,

serta bisa merugikan individu tadi hal ini dikenal menggunakan gangguan kecemasan.

pada sebuah artikel info antara news [www.antaranews.com](http://www.antaranews.com) yang ditulis oleh Kemenkes Indonesia menyatakan bahwa berdasarkan pada data yang sudah pada kumpulkan sang kementerian kesehatan sepanjang tahun 2020, data pada dapat berasal penelitian terakhir yang dilakukan sang Badan Penelitian serta Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. sebesar 18,373 jiwa mengalami kecemasan, lebih berasal 23.000 mengalami depresi serta sekitar 1,193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. dalam sebuah jurnal yang ditulis sang Yasmami mengutip berasal semua artikel yang ditulis sang seorang pakar psikologi juga penulis kitab 'From Conflict to Resolution" berasal Rose Medical Canter pada Denver Colorado Amerika perkumpulan Susan Heitler menyatakan bahwasannya penyakit mental yang paling awam ialah gangguan kecemasan. Hal ini dapat mensugesti lebih kurang 25% dari semua remaja dan 30% berasal seluruh remaja perempuan.

*Quarter-life crisis* merupakan keliru satu periode dimana terdapat nya ketidak pastian dan juga pencarian sebuah jati diri yang dialami seorang pada saat mencapai usia 18 hingga awal 29 tahun. di usia tadi seseorang akan mulai merasa takut serta khawatir terhadap masa depannya antara lain karir, kehidupan sosial, rekanan, pendidikan yang lebih tinggi, sampai perkawinan.

*Quarter-life crisis* banyak dipergunakan oleh anak muda di zaman ini sebagai perbincangan buat mengungkapkan kecemasannya ketika memulai terjun pada dunia warga . Kecemasan tadi ada waktu bergantinya kebiasaan yang teratur

waktu masa sekolah menjadi tak teratur seperti wajib memilih apa yang dilakukan untuk masa depannya sehabis selesai sekolah. Beberapa faktor mirip famili, pertemanan sosial, norma, dan budaya pula dapat menghipnotis pandangan dari konflik yang sedang dialami seorang tersebut. Semakin mendapat tekanan maka akan semakin praktis buat memulai membangun emosi pula pandangan yang negatif terhadap diri sendiri. tetapi pada sisi lain sebenarnya masih ada banyak aspek positif yang dimiliki seorang tadi hanya saja tak disadari yang mengakibatkan turun serta terganggunya produktifitas dan fungsi sosialnya.

Krisis eksistensi wilayah dijelaskan oleh Robinson dan Wilner (2001) sebagai krisis karakteristik yang muncul akibat asal mula masa remaja hingga kedewasaan. Ada tujuh faktor yang dialami individu saat mengalami 1/4 bencana hidup, yaitu mengalami kendala dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian diri yang buruk, tekanan berupa harapan dari manusia yang berbeda, kurang yakin akan masa depan, Dunia kerja dan profesi, khususnya pemilihan profesi dan peran aktivitas waktu penuh tidak lagi dinikmati beberapa individu dalam organisasi usia dini ini, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang sedang terjadi (Pinggolio, 2015).

Erikson dalam Robinson dan Wrig (2013) menyatakan bahwa krisis yang dialaminya merupakan hal normal yang muncul karena peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa awal. Dalam survei yang dilakukan oleh Robinson dan Wrig (2013) terhadap 1.023 orang dewasa di Inggris, ditemukan bahwa 70% orang berusia 30 tahun mengatakan bahwa mereka mengalami banyak krisis di usia 20-an. Faktor kesetaraan juga ditentukan untuk organisasi usia di atas empat puluh tahun (Robinson dan Wrig, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa krisis yang muncul merupakan hal-hal yang seringkali dapat diatasi. Stres akibat ekspektasi

yang tidak sesuai dengan fenomena dan korelasi yang ada seringkali ditemukan menjadi hal yang berkontribusi terhadap krisis gaya hidup wilayah pada masa dewasa awal (Pinggolio, 2015). Berdasarkan Nash dan Murray (2010) dalam sebuah jurnal mengatakan bahwa yang dihadapi seseorang saat mengalami *quarter-life crisis* adalah masalah yang terkait dengan wacana hobi akademis, keyakinan dan spiritualitas, serta karir di tempat kerja. Dalam penelitian ini penulis akan mencari dampak krisis eksistensi zona terhadap penggunaan gelar ketegangan pasca kelulusan di SMAN 1 Pandaan.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Apakah ada pengaruh *quarter-life crisis* terhadap tingkat kecemasan setelah lulus pada SMAN 1 Pandaan?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh antara *quarter-life crisis* terhadap tingkat kecemasan remaja setelah lulus sekolah menengah atas di Pandaan.

### **1. Manfaat Teoritis**

Dari sudut pandang keilmuan, Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai dampak krisis zona kehidupan pada tahap ketegangan remaja setelah lulus SMA dan dapat berkontribusi pada wacana klinis untuk pengembangan teknologi. khususnya psikologi.

## 2. Manfaat Praktis

Bagi penulis: penelitian ini sangat berguna sebagai alat untuk menambah wawasan, pengembangan keilmuan, dan pengetahuan tentang adanya pengaruh *quarter life crisis* terhadap tingkat kecemasan remaja setelah lulus dari bangku sekolah menengah atas.

Bagi para remaja: adalah sebagai bahan pengetahuan dan pertimbangan untuk dapat menghindari *quarter-life crisi* dan juga kecemasan yang dialaminya dalam melanjutkan kehidupan setelah lulus sekolah menengah atas.

### D. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya

Judul	Peneliti	Sunjek	Alat ukur	Hasil
Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal	Mayang D. Annisa (2018)	Siswa SMP dan SMA di kota Depok	penggunaan alat pengukur kecemasan disebut dengan Hamilton score For tension (HRS-A), alat ukur ini mencakup 14 kelompok tanda dan gejala yang masing-masing kelompok Kelompok ini sekali lagi dimulai dengan tanda dan	Tidak ada kengan yang buruk antara ide diri dengan kecemasan umum pada tahun-tahun awal formatif. Hasilnya spekulasi tersebut ditolak.

			gejala lebih spesifik	
Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 Tahun) Yang Dirawat Inap,	Aloysia Ispriantari (2015)	Pasien remaja yang dirawat inap di RS dr. Soepraoen berusia 13 – 18 tahun	Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar wawancara dan observasi HRS-A ( <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i> ).	Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja (13–18 tahun) yang dirawat inap.
<i>Survive or Thrive? Students'Future Orientation During Quarter Life Crisis</i>	Abdul Azis (2021)	<i>The sample used in this study totaling 344 students who have selected with a quarter life crisis a list of questions</i>	<i>The instruments used in this research are future orientation scale instrument researchers make their own with 3 (three) the dimensions of Nurmi's figure above. That The reliability of the scale is tested by a coefficient value of <math>0.931 \geq 0.05</math> so states that the measuring instrument is reliable, and has 29 items out of 30 items declared valid.</i>	<i>primarily based on desk 1-four above shows an outline of this have an effect on future orientation of students during zone life crisis thus, it can be concluded that there's a power from dimensions of motivation, planning, and evaluation of students' destiny orientation all through the area lifestyles crisis.</i>

Peran pola asuh orang tua terhadap kecemasan sosial pada remaja	Fitria Rachmawaty (2015)	Karakteristik berstatus remaja yang berjumlah 230 subjek yang diambil dari SMP Wahid Hasyim Malang.	Alat ukur menggunakan <i>Parental Authority Questionnaire</i> (PAQ) tanggapan berada pada skala likert 5 poin dan <i>Liebowitz Social Anxiety Scale</i> (LSAS-CA)	Hipotesis penelitian ini merupakan pengaruh dari pola asuh orang tua otoriter untuk kecemasan sosial pada remaja.
---	--------------------------	---	---	---