

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pemberdayaan Diri

a. Pengertian Pemberdayaan Diri

Secara konseptual pemberdayaan (*empowerment*) berasal dari kata “*power*” yang berarti kekuasaan dan keberadaan. Sedangkan, pengertian Pemberdayaan menurut Kinder Suzanne tersebut dapat di definisikan sebagai proses masyarakat ketika memperoleh pemahaman dan kendali atas kekuatan sosial, ekonomi, dan/atau politik untuk meningkatkan kedudukan mereka dalam masyarakat. Sebagaimana yang dikembangkan oleh *Inter American Foundation (IAF)* peningkatan kedudukan tersebut dapat mencakup berbagai indikator untuk menilai “keuntungan sosial” (*social gains*).

Pemberdayaan diri (*self-empowerment*) merupakan konsep yang menekankan pada kemampuan individu untuk memahami, mengontrol, dan mengarahkan dirinya dalam mencapai tujuan hidup. Zimmerman mendefinisikan *psychological empowerment* mencerminkan persepsi individu mengenaikontrol diri, kompetensi, dan kemampuan untuk bertindak mencapai keputusan (Kim dan Park, 2023, hal: 5). Berdasarkan definisi tersebut, pemberdayaan diri dipahami sebagai kemampuan mahasiswa untuk menyadari potensi diri serta memiliki kemandirian dan kontrol diri atas keputusan akademik maupun sosial sehingga dapat terdorong dan berperan aktif baik di lingkungan kampus maupun masyarakat.

Menurut Al-Dwaikat dan Al-Majali (2020), pemberdayaan diri adalah proses psikologis yang meningkatkan kemampuan individu untuk memperoleh kontrol terhadap pikiran, emosi, dan tindakan, sehingga mereka dapat berpartisipasi dalam aktivitas yang meningkatkan kualitas hidup. Definisi ini menekankan bahwa pemberdayaan diri merupakan proses yang berkelanjutan, tidak bersifat statis, dan memerlukan kesadaran diri serta pengalaman dalam mengambil keputusan.

Selain itu, penelitian oleh Mathews et al. (2021) menjelaskan bahwa pemberdayaan diri melibatkan kemampuan individu untuk menilai situasi, mengenali potensi diri, serta mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan. Dengan demikian, pemberdayaan diri bukan hanya kemampuan teknis, tetapi juga proses kognitif dan reflektif yang meningkatkan kapasitas individu untuk berfungsi secara adaptif dalam lingkungan sosialnya.

Dalam perspektif pendidikan, pemberdayaan diri dipahami sebagai proses di mana individu mampu mengembangkan kemampuan belajar mandiri, meningkatkan kesadaran kritis, serta membangun kontrol atas proses pembelajaran dan masa depannya. Penelitian Juniarti dan Kamil (2022) menyatakan bahwa pemberdayaan diri merupakan kemampuan individu untuk memobilisasi sumber daya internal dan eksternal guna mencapai tujuan perkembangan dan kemandirian. Dengan demikian, pemberdayaan diri juga berkaitan erat dengan kemampuan mengambil inisiatif, mengelola pilihan, serta mempertanggungjawabkan keputusan.

Sementara itu, studi oleh Kim dan Park (2023) menyebutkan bahwa pemberdayaan diri adalah kapasitas individu untuk mengembangkan kontrol personal melalui peningkatan *self-efficacy*, keterampilan berpikir kritis, dan pengambilan keputusan berbasis nilai. Mereka menegaskan bahwa individu yang memiliki pemberdayaan diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mengelola perubahan dalam berbagai konteks kehidupan.

Dalam konteks sosial, pemberdayaan diri dipandang sebagai bagian dari proses pemberdayaan yang lebih luas. Di tingkat individu, pemberdayaan diri merupakan titik awal yang memungkinkan seseorang meningkatkan keterlibatan sosial, menjadi lebih produktif, serta berpartisipasi dalam proses pembangunan. Menurut penelitian Nasution et al. (2024), pemberdayaan diri adalah kemampuan individu untuk memahami hak, tanggung jawab, dan peran dalam lingkungan sosial, sekaligus kemampuan untuk meningkatkan martabat diri melalui tindakan yang terarah dan bermakna.

Dari berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan diri adalah proses berkelanjutan di mana individu meningkatkan kapasitas, kesadaran, dan kontrol atas diri sehingga mampu membuat keputusan, bertindak mandiri, dan mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih baik. Proses ini mencakup aspek psikologis (keyakinan diri, motivasi, kesadaran diri), aspek kognitif (kemampuan berpikir kritis, memahami situasi), serta aspek perilaku (tindakan nyata, pengambilan keputusan).

b. Indikator – Indikator Pemberdayaan Diri

Sebagaimana yang telah di definisikan Zimmerman bahwsannya *psychological empowerment* merupakan cerminan presepsi individu mengenai kontrol diri, kompetensi, dan kemampuan untuk bertindak mencapai keputusan, yang mana hal tersebut dapat dikategoriiknn kedalam tiga aspek indikator pemberdyaan diri yaitu kesadaran diri ditujukan untuk mengatasi kontrol diri, edukasi bertujuan untuk meningkatkan kompetensi, seerta kemandiriian yang bertujuan agar memiliki kemampuan untuk bertindak mencapai kepiutusan. Indikator berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kontrol diri, kompetensi, dan motivasi personal. Indikator interaksional menekankan pada kemampuan individu memahami lingkungan sosial, struktur, serta sumber daya yang tersedia. Sementara itu, indikator behavioral mencerminkan tindakan nyata individu dalam memengaruhi dan mengarahkan kondisi kehidupannya secara aktif (Messman dkk., 2022, hlm: 2 – 3).

Maka dari itu, indikator – indikator tersebut menjadi acuan dalam mengukur tingkat pemberdayaan diri yang diseuaikan dengan karakteristik mahasiswa. Penyesuaian ini dilakukan agar konsp pemberdyaan diri tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga kontekstual daan relevan dengan realitas yang dialami oleh mahasiswa (subjek penelitian). Indikator – indikator tesebut terdiri dari:

1) Kesadaran Diri (*Self – Awareness*)

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk memahami pikiran, emosi, nilai, dan potensi diri. Menurut Kim dan Park (2023), kesadaran diri adalah fondasi utama pemberdayaan diri karena memungkinkan individu mengenali kekuatan, kelemahan, dan kebutuhan yang harus dikembangkan (Kim dan Park, 2023, hlm: 6). Individu dengan kesadaran diri yang tinggi lebih mudah mengarahkan perilakunya secara efektif dan bertanggung jawab.

Sebagai bagian dari variabel Pemberdayaan Diri, indikator Kesadaran Diri merujuk pada aspek intrapersonal dalam teori pemberdayaan psikologis Zimmerman (2000). Dalam konteks ini, kesadaran diri mencerminkan persepsi kontrol (*perceived control*), di mana individu memahami kapasitas internal, nilai-nilai, serta emosinya sebagai modal utama untuk menguasai keadaan hidupnya.

Menurut Kim dan Park (2023), kesadaran ini merupakan fondasi karena tanpa pemahaman akan kekuatan dan kelemahan diri, individu tidak akan memiliki pijakan untuk menentukan arah pemberdayaan yang efektif. Lebih jauh lagi, kesadaran diri dalam penelitian ini bersifat kritis (*critical consciousness*), di mana individu tidak hanya sadar secara personal, tetapi juga sadar akan posisi sosial dan realitas tantangan yang dihadapinya (Freire, 1970). Dengan demikian, kesadaran diri menjadi prasyarat bagi munculnya kompetensi (edukasi diri) dan kemampuan bertindak (kemandirian diri) dalam mencapai tujuan hidup yang bermakna.

2) Edukasi Diri (*Self – Education*)

Edukasi diri adalah proses pembelajaran mandiri untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan wawasan. Mathews et. All. (2021) menyatakan bahwa edukasi diri merupakan aspek penting dari pemberdayaan karena individu yang terus belajar cenderung memiliki kapasitas lebih baik dalam merespon perubahan dan tantangan. Edukasi diri juga meningkatkan *self – efficacy* sehingga individu yang terus belajar cenderung memiliki kapasitas lebih baik dalam merespon perubahan dan

tantangan. Konsep edukasi diri ini sejalan dengan teori *lifelong learning*, yang menekankan bahwa proses belajar tidak terbatas pada pendidikan formal (UNESCO, 2021). Selain itu 4 Pilar pendidikan yaitu *learning to know, learning to do, learning to be, dan learning to live together* juga digunakan sebagai kerangka nilai, bukan indikator langsung. Pilar-pilar ini memperkuat makna edukasi diri sebagai proses holistik yang mendukung pemberdayaan individu (UNESCO, 2021: 18). Selain itu, edukasi diri ini relevan dengan penguatann kapasitas mahasiswa dalam menghadapi fase transisi.

3) Kemandirian dalam Pengambilan Keputusan

Kemandirian dalam pengambilan keputusan adalah kemampuan individu menentukan pilihan berdasarkan penelitian pribadi, bukan tekanan eksternal. Juniarti dan Kamil (2022) menyebutkan bahwa otonomi daalam keputusan merupakan inti dari pemberdayaaan diri karena individu harus mampu melakukan nalisis, menimbang konsekuensi, dan memilih tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya. Kemampuan ini juga berhubungan kuat dengan pencapaian kemandirian psikologis. Selain itu, kemandirian sangat berkaitan erat dengan Pendidikan kecakapan hidup (*life skill education*) yang mana memiliki korelasi fundamental dengan tingkat kemandirian individu dalam mengambil keputusan, yang merupakan salah satu indikator kunci dari pemberdayaan diri. Secara teoretis, pendidikan kecakapan hidup dirancang untuk membekali individu dengan keterampilan adaptif dan perilaku positif yang memungkinkan mereka menangani tuntutan serta tantangan hidup sehari-hari secara efektif (WHO, 1997).

Dalam kerangka pemberdayaan diri, kemandirian pengambilan keputusan muncul sebagai hasil dari internalisasi kecakapan kognitif dan sosial. Melalui pendidikan kecakapan hidup, individu tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga melatih kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Hal ini selaras dengan aspek "kemampuan bertindak" dalam teori pemberdayaan psikologis, di mana kecakapan yang dimiliki

berfungsi sebagai instrumen bagi individu untuk menentukan pilihan secara mandiri tanpa ketergantungan patologis pada pihak luar.

Kemandirian ini mencerminkan kedaulatan individu atas hidupnya. Ketika seseorang menguasai kecakapan hidup, mereka memiliki kepercayaan diri (efikasi) yang lebih tinggi untuk mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan menanggung konsekuensi dari pilihan tersebut. Oleh karena itu, pendidikan kecakapan hidup bertindak sebagai katalisator yang mengubah potensi individu menjadi tindakan nyata yang mandiri, sehingga memperkuat posisi mereka sebagai subjek yang berdaya atas masa depannya sendiri.

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pemberdayaan Diri

Pemberdayaan diri (*self-empowerment*) bukanlah sebuah kondisi statis yang muncul secara spontan, melainkan sebuah proses psikologis dan sosiologis yang kompleks. Proses ini melibatkan penguatan kapasitas internal individu yang dipicu oleh berbagai stimulan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari interaksi dengan dunia luar. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Masyarakat, kemampuan untuk berdaya sangat menentukan bagaimana mereka menavigasi tantangan akademik dan krisis identitas. Secara teoretis, faktor-faktor yang memengaruhi pemberdayaan diri ini dapat dikelompokkan menjadi tiga pilar utama: faktor personal, faktor kontekstual, dan faktor sosial.

1) Faktor Psikologis (Integritas Psikologi dan Kognitif)

Faktor personal merupakan determinan internal yang menjadi mesin penggerak utama dalam proses pemberdayaan diri. Faktor ini merupakan perpaduan antara aspek psikologis (karakteristik emosional) dan aspek kognitif (pola pikir).

Dari sisi psikologis, pemberdayaan diri sangat dipengaruhi oleh stabilitas emosi dan *self-efficacy* (keyakinan diri). Individu yang memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya cenderung lebih proaktif dalam mengambil keputusan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi tekanan. Kesehatan mental yang baik juga menjadi prasyarat penting; tanpa regulasi

emosi yang stabil, seorang mahasiswa akan sulit mengenali potensi sejatinya karena terhambat oleh kecemasan berlebih.

Aspek psikologis ini kemudian diperkuat oleh dimensi kognitif. Pemberdayaan diri menuntut adanya kesadaran diri (*self-awareness*) yang tajam, di mana individu memahami dengan jelas apa kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai hidup yang mereka anut. Kemampuan kognitif untuk berpikir kritis juga memungkinkan individu mengevaluasi setiap informasi dan situasi secara objektif, sehingga mereka dapat merencanakan strategi pengembangan diri yang realistis dan mandiri. Dengan kata lain, faktor personal ini menciptakan "kontrol internal" yang membuat individu merasa berdaulat atas nasibnya sendiri

2) Faktor Kontekstual (Integrasi Pendidikan, Pengalaman, dan Informasi)

Faktor kontekstual berkaitan dengan kapasitas intelektual dan teknis yang dimiliki individu melalui interaksinya dengan sumber-sumber pengetahuan dan sejarah hidupnya. Pendidikan dan pengetahuan formal maupun nonformal adalah katalisator yang mengubah perspektif individu dari pasif menjadi aktif. Semakin luas wawasan yang diperoleh, semakin besar pula peluang individu untuk melihat berbagai pilihan hidup yang tersedia. Pendidikan tidak hanya memberikan gelar, tetapi juga literasi dan keterampilan praktis yang memperkuat motivasi untuk terus berkembang secara mandiri (*lifelong learning*).

Selain itu, pengalaman hidup memainkan peran sebagai "laboratorium" pemberdayaan. Setiap kegagalan dan keberhasilan yang pernah dilalui memberikan pelajaran berharga yang membentuk ketangguhan (*resilience*) individu. Pengalaman menghadapi konflik atau situasi sulit melatih kemampuan coping, yang merupakan inti dari pemberdayaan diri. Hal ini kemudian disempurnakan oleh penerimaan informasi yang akurat melalui akses teknologi digital. Di era informasi, kemampuan menyerap wawasan baru memungkinkan individu untuk terus memperbarui strateginya dalam mencapai tujuan hidup, menjadikan proses

pemberdayaan tetap relevan dengan tuntutan zaman. Faktor Pendidikan dan Pengetahuan.

Pendidikan merupakan salah satu determinan utama dalam pemberdayaan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar peluang individu untuk memahami potensi, memperoleh kompetensi baru, serta membangun motivasi diri (Hidayat dan Pratiwi, 2023). Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dapat meningkatkan literasi, keterampilan, dan orientasi masa depan. Pendidikan juga mengubah pola pikir individu dari pasif menjadi aktif dalam mengelola kehidupannya. Akses terhadap pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*) terbukti meningkatkan kapabilitas individu untuk terus berkembang secara mandiri.

3) Faktor Sosial (Integrasi Keluarga dan Lingkungan Masyarakat)

Pilar ketiga adalah faktor sosial yang mencerminkan bahwa pemberdayaan diri tidak terjadi dalam isolasi, melainkan sangat bergantung pada kualitas ekosistem pendukung di sekitar individu. Lingkungan keluarga adalah sekolah pertama bagi pemberdayaan diri. Pola asuh yang memberikan ruang untuk berpendapat dan mengambil keputusan sendiri sejak dini akan memupuk otonomi dan inisiatif pada anak. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang terlalu otoriter dapat menghambat rasa percaya diri. Dukungan emosional dari orang tua juga menjadi pelindung psikologis yang meningkatkan self-esteem saat individu menghadapi tantangan di luar rumah.

Setelah keluarga, lingkungan sosial dan dukungan sosial dari teman sebaya serta komunitas kampus memegang peran penting. Bagi mahasiswa, interaksi sosial yang positif di organisasi atau kelompok belajar memberikan rasa kebermaknaan dan kompetensi sosial. Dukungan sosial ini dapat berupa bantuan emosional (pendengar yang baik) maupun bantuan instrumental (bantuan nyata), yang secara kolektif meningkatkan ketangguhan individu dalam menghadapi krisis. Lingkungan sosial yang kondusif memberikan peluang bagi individu untuk mempraktikkan

kemampuan pengambilan keputusan mereka secara nyata dalam konteks bermasyarakat.

2.1.2 Pemberdayaan Diri dalam Prespektif *Goal Setting Theory* (SMART Goals) dan *Ikigai* (Filosofi Kehidupan)

a. *Goal Setting Theory* (SMART Goals)

Teori *Goal Setting* dikemukakan oleh Edwin A. Locke (1968), yang menyatakan bahwa tujuan (*goals*) merupakan faktor motivasional utama yang mengarahkan perilaku seseorang. Menurut Locke dan Latham (2002), penetapan tujuan yang jelas dan menantang akan meningkatkan kinerja, fokus, serta komitmen individu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Kam, 2021, hlm: 51). Dalam konteks pemberdayaan diri, teori ini menjadi dasar penting untuk memahami bagaimana individu dapat mengembangkan rasa kendali dan arah hidup yang lebih terarah. Pemberdayaan diri (*self-empowerment*) berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menentukan dan mencapai tujuan hidupnya. Ketika seseorang memiliki tujuan yang spesifik, realistis, dan bermakna, maka individu tersebut cenderung memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, percaya diri, serta lebih resilien menghadapi tantangan hidup termasuk *quarter life crisis*.

Dalam konteks pemberdayaan diri, kemampuan menetapkan tujuan hidup (*goal setting*) yang efektif merupakan salah satu indikator penting untuk mengembangkan rasa kendali, arah hidup, dan kepercayaan diri individu. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam penetapan tujuan adalah metode SMART, yang diperkenalkan oleh George T. Doran (1981). Metode SMART merupakan singkatan dari *Specific*, *Measurable*, *Achievable*, *Relevant*, dan *Time-bound*, yang menjadi panduan dalam menetapkan tujuan hidup yang realistis dan terarah. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks pemberdayaan diri mahasiswa, karena dapat membantu mereka menavigasi masa transisi dewasa awal dan mengurangi kecenderungan mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC). Menurut Locke dan Latham (2002), tujuan yang dirancang dengan prinsip SMART dapat meningkatkan motivasi, komitmen, serta perasaan berdaya karena individu

memiliki kejelasan arah dan ukuran keberhasilan yang konkret (Kam, 2021, hlm: 51).

Pendekatan SMART membantu individu tidak hanya mengetahui apa yang ingin dicapai, tetapi juga bagaimana dan kapan tujuan tersebut direalisasikan.

1) *Specific* (Tujuan)

Tujuan yang spesifik memberikan kejelasan arahan dan memperkuat kontrol diri. Locke and Latham (2019) menegaskan bahwa semakin spesifik sebuah tujuan, semakin tinggi motivasi dan fokus individu dalam mencapainya. Kejelasan ini meningkatkan pemberdayaan diri karena individu memiliki gambaran konkret mengenai langkah yang harus di tempuh.

2) *Measurable* (Ukuran Keberhasilan)

Aspek keterukuran memungkinkan individu memonitor perkembangan diri. Pemantauan ini memfasilitasi refleksi diri dan evaluasi strategi, yang menjadi bagian dari *self-regulation*. Latham (2020) menyatakan bahwa indikator terukur meningkatkan akuntabilitas pribadi, sehingga individu merasa lebih berdaya dalam menaruhkan perlakunya.

3) *Achievable* (Ketercapaian)

Pemberdayaan diri berkembang melalui pencapaian yang realistis. Tujuan yang dapat dicapai mendorong terbentuknya *self-efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* memiliki hubungan langsung dengan pemberdayaan diri karena individu menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan mengatasi tantangan (Luthans dan Youssef-Morgan, 2020).

4) *Relevant* (Relevansi)

Relevansi tujuan dengan kebutuhan, nilai, dan minat individu sangat menentukan keberhasilan pemberdayaan diri. Tujuan yang relevan membuat individu merasa memiliki *sense of purpose* yang mendorong

motivasi intristik. Ketika tujuan selaras dengan identitas diri, prose pemberdayaan berlangsung lebih autentik an berkelanjutan.

5) *Time Bound* (Target Waktu)

Penetapan batas waktu menguatkan komitmen dan disiplin diri. Batas waktu membantu individu mengatur strategi, menentkan prioritas, dan tetap bertahan pada tujuan. Ketekunan (*prestistence*) yang dibangun melalui komitmen waktu merupakan aspek pentng dari pemberdayaan diri.



The diagram is a matrix titled 'SMART GOAL'. On the left, the letters 'S', 'M', 'A', 'R', 'T' are stacked vertically in different colors (blue, orange, yellow, green, red). The matrix has two columns: the first column lists the SMART criteria, and the second column provides a brief explanation for each.

SMART GOAL	
SPECIFIC	Buat target secara spesifik, jelas, apa, kapan, dimana. Hindari menggunakan kata berarti luas seperti saya inginlulus, tetapi tetapkan angkanya.
MEASURABLE	Dapat diukur, agar target dapat dipantau sudah seharusnya ada patokan ukuran dengan cara menentukan kriteria tujuan yang dapat diukur perkembangan pencapaiannya.
ACHIEVABLE	Buatlah tujuan yang bisa dicapai dan menyemangati untuk mencapainya, tidak terlalu susah dicapai & juga tidak terlalu mudah serta mengandung hal yang menantang.
RELEVANT	Harus sesuai dengan tujuan jangka panjang Anda dan sesuai nilai atau visi dan misi dimana anda melaksanakan kuliah atau bekerja.
TIME-BOUND	Target anda harus memiliki deadline, batas waktu. Karena dengan batas waktu akan membuat kita lebih semangat untuk mengejar target tersebut lebih cepat, sehingga saat tercapai pun kita akan merasakan kepuasaannya.

Gambar 2. 1 Matriks Goals Setting

Sumber: <https://lokerpintar.id>

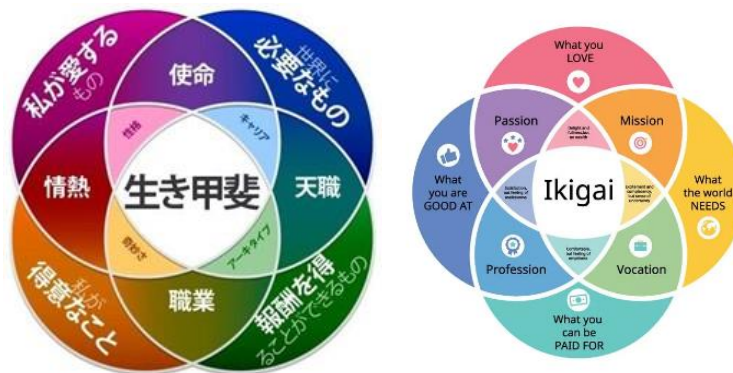
Dengan demikian, SMART Goals menjadi kerangka strategis yang memungkinkan individu mengambil kontrol penuh atas rencana dan pencapaian hidupnya. Pendekatan ini memberikan struktur yang jelas dalam proses pemberdayaan diri melalui perencanaan yang sistematis dan terukur.

b. *Ikigai* (Filosofi Hidup)

Ikigai merupakan konsep filosofi Jepang mengenai makna kehidupan. Secara etimologis, kata *ikigai* berasal dari kata “iki” yang memiliki arti kehidupan dan “gai” yang berarti nilai. Maka dari itu, *ikigai* dapat di definisikan sebagai hidup atau leih luasnya lagi mengenai alasan menjalani hidup sehari – hari (Bela, 2021, hlm: 7 – 42) Di era digital ini, fungsi *ikigai* tentu tidak terlepas dari permasalahan hidup khususnya bagi

generasi Z. Konsep dari bidang kejepangan ini tentu memberikan sumbangsih ilmu untuk generasi muda yang mudah lelah, stress bahkan depresi.

Menurut Hector Garcia konsep filosofi *ikigai* (生き甲斐) yang merupakan filosofi jepang tentang alasan atau tujuan hidup ini terdiri dari 4 elemen (Hikmawan dkk, 2020, hlm 98 – 102).



Gambar 2. 2 Diagram Venn 4 Elemen Filosofi Hidup (Ikigai)

Sumber: <https://ikigaitest.com>

Berdasarkan konsep yang dijelaskan oleh Hector Garcia bahwasanya konsep filosofi *ikigai* (生き甲斐) 4 elemen tersebut ialah terdiri dari:

a. *Passion (Kokorozashi)*

Elemen ini menggambarkan apa yang seseorang cintai untuk dilakukan. Passion menjadi sumber motivasi dan kebahagiaan intrinsik yang mendorong individu untuk terus berkembang. Dalam konteks kehidupan, passion berperan sebagai energi emosional yang menghidupkan semangat dan kreativitas seseorang.

b. *Profession (Shokugyō)*

Elemen ini berkaitan dengan apa yang seseorang kuasai atau memiliki kemampuan di dalamnya. *Profession* mengandung makna keahlian dan kompetensi yang dapat memberikan kontribusi nyata dalam dunia kerja. Ketika seseorang menjalani profesi yang sesuai dengan

kemampuan dan minatnya, ia akan merasakan kepuasan serta kebermaknaan dalam bekerja.

c. *Mission (Shimei)*

Mission mengandung makna kontribusi terhadap dunia dan lingkungan sosial. Elemen ini menekankan tujuan hidup yang lebih besar dari sekadar kepentingan pribadi, yaitu bagaimana seseorang dapat memberi manfaat bagi orang lain. Dengan memiliki mission, individu menemukan arah hidup yang berorientasi pada nilai dan kebermanfaatan sosial.

d. *Vocation (Tenshoku)*

Elemen ini menggambarkan hal yang dapat memberikan penghidupan atau imbalan ekonomi. *Vocation* menjadi aspek penting dalam menjaga keseimbangan hidup secara material. Namun, dalam konteks *ikigai*, *vocation* tidak hanya tentang pendapatan, tetapi juga tentang bagaimana pekerjaan tersebut memberi rasa bermakna dan selaras dengan nilai pribadi.

Sedangkan, menurut Ken Mogi (2017), *ikigai* adalah konsep hidup yang menggambarkan alasan seseorang bangun setiap pagi, alasan hidup yang memberi makna. Lima pilar *ikigai* tersebut yaitu:

- 1) *Starting small* (memulai dari hal kecil)
- 2) *Releasing yourself* (menerima diri sendiri)
- 3) *Harmony and sustainability* (hidup selaras)
- 4) *The joy of little things* (menikmati hal simpel)
- 5) *Being in the here and now* (hadir sepenuhnya)

Ikigai membantu individu sadar akan potensi, keinginan, nilai, dan tujuan hidup yang bermakna. Ketika seseorang menemukan "alasan hidupnya," pemberdayaan dirinya meningkat, sehingga mampu mengarahkan hidup dengan lebih kuat dan mandiri.

2.1.3 *Quarter Life Crisis*

a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang umum dialami individu pada masa transisi menuju kedewasaan awal (*emerging adulthood*). Krisis ini ditandai oleh kebingungan identitas, tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, keraguan akan kemampuan diri, serta kecemasan terkait pilihan karier, hubungan, dan tujuan hidup. Para ahli psikologi perkembangan menekankan bahwa QLC bukan sekadar fase “galau dewasa muda”, tetapi merupakan proses perkembangan yang berperan dalam pembentukan kematangan psikologis individu.

Konsep *quarter life crisis* pertama kali dipopulerkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menjelaskan kondisi krisis psikologis yang dialami individu pada rentang usia dewasa awal, khususnya usia 18 – 25 tahun. Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai fase ketidakstabilan emosional, kebingungan identitas, serta kecemasan terhadap masa depan yang muncul akibat tuntutan transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa yang mandiri.

Dalam perkembangan kajian mutakhir, *quarter life crisis* dipahami sebagai fenomena psikososial yang kompleks, melibatkan aspek personal, transisional, dan sosial, yang saling berinteraksi dan memengaruhi kesejahteraan individu, terutama mahasiswa tingkat akhir dan lulusan baru (Atwood & Scholtz, 2022: 214). Kerangka Robbins dan Wilner tetap relevan karena mampu menjelaskan dinamika krisis secara holistik, tidak hanya sebagai gangguan emosional, tetapi sebagai respons adaptif terhadap perubahan peran kehidupan

Menurut Arnett, QLC adalah bagian dari fase *emerging adulthood*, yaitu masa ketika individu melepaskan ketergantungan remaja namun belum sepenuhnya stabil sebagai orang dewasa. Arnett menyebutnya sebagai “masa eksplorasi identitas yang penuh ambiguitas dan kerentanan psikologis, yang dapat memicu krisis internal.” (Parayu, 2025, hlm: 13 – 35). Sedangkan menurut Robbins dan Wilner (2021) mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai “periode intens ketidakpastian dan kecemasan

emosional yang dialami individu pada usia 20–30 tahun, ketika dihadapkan pada tuntutan untuk menetapkan arah hidup.” Meski bukan penelitian terbaru, definisi ini menjadi rujukan dasar bagi penelitian kontemporer.

Atwood dan Scholtz juga mendefinisikan QLC sebagai “krisis perkembangan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara ekspektasi pribadi dan realitas kehidupan dewasa, sehingga menimbulkan perasaan stagnasi, kebingungan, dan keraguan diri”. Sedangkan Robinson dan rekannya menjelaskan QLC sebagai “periode transisi kritis yang ditandai konflik identitas, ketidakstabilan emosi, serta pencarian makna hidup yang intens.”

Dari berbagai pendapat ahl tersebut, maka *Quarter life Crisis* dapat dipahami sebagai krisis emosional dan identitas yang muncul pada saat dewasa awal, sehingga terjadi reaksi terhadap tuntutan transisi hidup, seperti pendidikan, karir, dan relasi. Hal ini menjadi fenomena normatif dalam perkembangan psikologi manusia yang merupakan fase yang mengarah pada pertumbuhan diri, seperti peningkatan kemandirian, tujuan hidup, dan pemahaman diri.

Secara teoretis, keterkaitan antara ketiga indikator *Quarter Life Crisis* di atas dengan pemberdayaan diri berakar pada Teori *Psychological Empowerment* yang dikembangkan oleh Marc A. Zimmerman (1995, 2000). Dalam kerangka pemikiran ini, konsep Pemberdayaan Diri (Self-Empowerment) disetarakan dengan *Psychological Empowerment*, yang mana tiga komponen utamanya ditranslasikan secara operasional ke dalam tiga indikator penelitian: intrapersonal (kesadaran diri), interaksional (edukasi diri), dan behavioral (kemandirian dalam mengambil keputusan). Ketiga indikator pemberdayaan diri tersebut berfungsi secara langsung mereduksi gejala krisis: indikator kesadaran diri membentengi individu dari krisis identitas, indikator edukasi diri memitigasi kecemasan masa depan melalui peningkatan kompetensi, serta indikator kemandirian mengambil keputusan mengatasi ketidakstabilan emosional dan relasi sosial. Dengan demikian, penguatan *psychological empowerment* Zimmerman secara

teoretis menjadi mekanisme internal utama dalam menekan seluruh dimensi indikator *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

b. Indikator – Indikator *Quarter Life Crisis*

Konsep *quarter life crisis* pertama kali dipopulerkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menjelaskan kondisi krisis psikologis yang dialami individu pada rentang usia dewasa awal, khususnya usia 20–30 tahun. Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai fase ketidakstabilan emosional, kebingungan identitas, serta kecemasan terhadap masa depan yang muncul akibat tuntutan transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa yang mandiri.

Dalam perkembangan kajian mutakhir, *quarter life crisis* dipahami sebagai fenomena psikososial yang kompleks, melibatkan aspek personal, transisional, dan sosial, yang saling berinteraksi dan memengaruhi kesejahteraan individu, terutama mahasiswa tingkat akhir dan lulusan baru (Atwood & Scholtz, 2022: 214). Kerangka Robbins dan Wilner tetap relevan karena mampu menjelaskan dinamika krisis secara holistik, tidak hanya sebagai gangguan emosional, tetapi sebagai respons adaptif terhadap perubahan peran kehidupan.

1) Krisis Identitas dan Makna Diri

Salah satu aspek utama QLC adalah kebingungan mengenai jati diri, nilai hidup, dan tujuan jangka panjang. Individu merasa tidak yakin dengan siapa dirinya, apa yang diinginkan, dan bagaimana membangun masa depan. Peneliti menjelaskan bahwa transisi menuju dewasa membutuhkan individu mempertanyakan identitas personal maupun profesional (Smith dan Robinsn, 2019). Krisis identitas ini menyebabkan individu mengalami kekosongan makna hidup dan sedang berusaha memahami “apa tujuan hidupku?”. Penelitian menemukan bahwa pencarian makna hidup merupakan inti dari QLC (Rasouli dan Khan, 2020).

Robbins dan Wilner menekankan bahwa fase *quarter life crisis* sering ditandai oleh pertanyaan eksistensial seperti “siapa saya” dan “apa tujuan hidup saya”, yang memicu kebingungan identitas dan ketidakstabilan

emosi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dimensi personal menjadi inti dari *quarter life crisis* karena berkaitan langsung dengan pembentukan identitas dewasa awal (Robinson & Wright, 2021, hlm:98).

Krisis identitas muncul ketika individu belum mampu mengintegrasikan nilai, minat, dan tujuan hidup secara konsisten. Studi oleh Negru-Subtirica et al. (2021) menunjukkan bahwa ketidakjelasan identitas berhubungan signifikan dengan peningkatan stres dan kecemasan pada dewasa awal. Hal ini, berkaitan dengan perubahan emosi pada fase *quarter life crisis* yang mana ditandai oleh fluktuasi perasaan seperti cemas, ragu, frustrasi, dan kehilangan arah. Menurut Atwood dan Scholtz (2022), instabilitas emosi merupakan respons psikologis terhadap tekanan transisi kehidupan (Atwood & Scholtz, 2022: 216). Maka dari itu, individu pada fase ini cenderung mempertanyakan makna hidup dan tujuan personal. Penelitian oleh Costin dan Vignoles (2020) menyatakan bahwa pencarian makna hidup merupakan karakteristik utama krisis perkembangan pada dewasa awal. Sehingga, Mahasiswa sering mengalami konflik antara jurusan yang diambil dengan minat atau harapan masa depan. Studi oleh Ranta et al. (2020) menunjukkan bahwa kebingungan peran akademik berkontribusi terhadap stres dan ketidakpuasan diri mahasiswa.

Krisis identitas mencerminkan pemicu utama *quarter life crisis*. Ketidakmampuan individu memahami dirinya secara utuh dapat memperberat kecemasan dan kebingungan dalam menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal.

2) Kecemasan Terhadap Masa Depan (*Future Anxiety*)

Quarter Life Crisis ditandai oleh kecemasan berlebih mengenai masa depan. Penelitian menyebutkan bahwa tekanan sosial untuk “berhasil di usia muda” memperparah kecemasan pada dewasa awal (Thompson dan Miller, 2020).

Mahasiswa pertengahan saat ini mulai memasuki fase krusial dalam perjalanan akademik mereka, di mana ekspektasi ideal tentang perkuliahan mulai berbenturan dengan realitas transisi menuju dunia nyata. Kondisi ini

selaras dengan definisi Robbins dan Wilner (2001) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase ketidakstabilan emosional dan kebingungan identitas yang muncul akibat tekanan untuk menjadi dewasa yang mandiri. Perasaan salah jurusan yang dialami mahasiswa pada tahap ini bukan sekadar ketidakcocokan akademis, melainkan cerminan dari kegoyahan identitas sebagai calon pendidik masyarakat yang harus segera bersiap meninggalkan zona nyaman dunia pendidikan.

Ketidakpastian ini berujung pada kecemasan masa depan yang intens, terutama ketika mahasiswa merasa kompetensi yang mereka asah saat ini tidak relevan dengan arah karier yang mereka inginkan. Menurut pandangan Robbins dan Wilner, kecemasan ini dipicu oleh tuntutan transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja yang menuntut tanggung jawab penuh. Dalam konteks Pendidikan Masyarakat, mahasiswa yang merasa salah jurusan akan mengalami beban psikologis ganda: mereka cemas tidak mampu bersaing di pasar kerja, sekaligus merasa kehilangan makna hidup karena tidak memiliki landasan nilai yang kuat terhadap jurusan yang sedang dijalani.

Secara sosiologis, dinamika ini diperparah oleh tekanan sosial dan perbandingan dengan pencapaian teman sebaya yang tampak lebih memiliki tujuan. Ketidakstabilan emosional yang didefinisikan oleh Robbins dan Wilner bermanifestasi dalam bentuk keraguan diri yang terus-menerus, yang jika tidak ditangani dengan pemberdayaan diri, dapat menghambat kematangan psikologis mereka. Oleh karena itu, memahami kaitan antara perasaan salah jurusan dan kecemasan masa depan menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa angkatan 2024 membangun navigasi karier yang lebih adaptif di tengah krisis perkembangan ini.

3) Ketidakstabilan Emosional dan Relasi Sosial

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa QLC berkaitan dengan fluktuasi emosi seperti stres, sedih, takut, dan mudah marah. Hal ini terjadi karena individu berada dalam fase pencarian arah hidup yang penuh tekanan (Liang et al., 2022). Indikator ketidakstabilan emosional dan relasi sosial

merupakan manifestasi eksternal yang sering kali berakar dari konflik internal, yaitu krisis identitas. Dalam perspektif Pendidikan Masyarakat, krisis identitas yang ditandai dengan pertanyaan eksistensial mengenai peran diri sering kali memicu fluktuasi emosi seperti kecemasan dan keraguan diri. Ketika seorang mahasiswa belum memiliki konsep diri yang kokoh, ketidakstabilan emosi ini berdampak langsung pada kualitas interaksi sosialnya, di mana ia cenderung menarik diri dari lingkungan atau mengalami kesulitan dalam berkolaborasi di komunitas kampus.

Aspek lain dari QLC adalah kebingungan mengenai relasi sosial dan percintaan. Banyak individu mempertanyakan kesesuaian pasangan, takut akan komitmen, atau merasa kesepian meskipun memiliki banyak teman (Gomez dan Torres, 2023). Selain itu, kecemasan terhadap masa depan memperparah kondisi emosional tersebut dan menciptakan ketegangan dalam relasi sosial. Ketidakpastian mengenai arah karier dan kemandirian finansial menciptakan tekanan psikologis yang membuat individu menjadi lebih sensitif terhadap pencapaian teman sebaya (*social comparison*). Fenomena ini sering kali memicu perasaan tidak kompeten yang berujung pada keretakan hubungan interpersonal atau berkurangnya dukungan sosial, yang sebenarnya sangat dibutuhkan untuk mereduksi intensitas *quarter life crisis*.

Dalam sudut pandang Pendidikan Masyarakat, keterkaitan ketiga indikator ini menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas melalui pemberdayaan diri sebagai solusi integratif. Ketidakstabilan emosional dan relasi sosial dipandang sebagai hambatan fungsional yang dapat diatasi jika individu mampu menyelesaikan krisis identitasnya melalui refleksi kritis dan literasi masa depan. Dengan membangun kemandirian dan efikasi diri, mahasiswa tidak hanya mampu mengelola emosinya secara adaptif, tetapi juga dapat merekonstruksi relasi sosialnya menjadi jaringan dukungan yang produktif untuk menghadapi transisi dewasa awal.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter-Life Crisis (QLC) dipahami sebagai periode ketidakpastian, kebingungan identitas, dan tekanan psikologis pada usia dewasa awal (umumnya 18–30 tahun). Kajian empiris menunjukkan bahwa munculnya QLC bukan disebabkan oleh satu hal tunggal, melainkan oleh interaksi berbagai faktor internal (psikologis, kognitif, pengalaman hidup) dan eksternal (keluarga, sosial, kondisi ekonomi, akses informasi). Di bawah ini diklasifikasikan dan dibahas enam faktor utama yang sering muncul dalam kajian literatur kontemporer

1) Faktor Psikologis (Identitas, *Self-Esteem*, Kecemasan)

Faktor internal psikologis termasuk kebingungan identitas, rendahnya *self-esteem*, tingkat kecemasan dan depresi, serta rendahnya *self-efficacy*. Individu yang mengalami ketidakpastian identitas atau keraguan terhadap kompetensi diri lebih rentan mengalami gejala QLC (misal perasaan tidak cocok dengan peran dewasa, kebingungan tujuan). Penelitian dan review literatur menyatakan *self-esteem* dan kecemasan sebagai prediktor kuat tingkat QLC pada populasi dewasa awal.

2) Faktor Kognitif dan Perkembangan Karier (eksplorasi identitas dan kesiapan karier)

Kemampuan kognitif yang relevan ialah eksplorasi identitas (*identity exploration*), kematangan karier (*career maturity*), dan kapasitas pengambilan keputusan. Ketidakjelasan pilihan karier, rendahnya kesiapan memasuki dunia kerja, dan konflik antara harapan karier vs realitas merupakan pemicu QLC yang sering dilaporkan, terutama pada mahasiswa akhir dan lulusan baru. Studi menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat eksplorasi identitas / kematangan karier dan intensitas QLC.

3) Faktor Pendidikan, Pengetahuan, dan Harapan Akademik

Tingkat pendidikan, pengalaman akademik (seperti tekanan tugas akhir), serta gap antara ekspektasi akademik dan hasil nyata memberi kontribusi. Mahasiswa yang merasakan tekanan kelulusan, ketidakpastian

masa depan akademik/profesional, atau merasa ilmunya tidak relevan terhadap pasar kerja cenderung mengalami QLC. Literasi karier dan pembekalan keterampilan praktis disebutkan mampu mengurangi kerawanan terhadap QLC.

4) Lingkungan Keluarga dan Tuntutan Sosial-Kultural

Keluarga berperan ganda: dukungan emosional keluarga dapat menjadi pelindung, sedangkan ekspektasi tinggi, tuntutan prestasi, atau tekanan perbandingan antar-keluarga dapat memicu QLC. Dalam budaya kolektivis, tekanan keluarga terhadap pencapaian (mis. segera bekerja, menikah, memberi kontribusi ekonomi) terbukti memperbesar beban psikologis pada dewasa awal. Beberapa studi lokal menegaskan peran penting tuntutan keluarga terhadap intensitas QLC.

5) Lingkungan Sosial dan Dukungan Sosial (teman, jejaring, media sosial)

Kondisi sosial termasuk kualitas relasi pertemanan, kesempatan partisipasi sosial, dan dukungan instrumen/emosional dari jaringan sosial—memengaruhi QLC. Selain itu, eksposur konstan pada citra hidup ideal melalui media sosial meningkatkan perbandingan sosial dan rasa tidak cukup (*social comparison*), sehingga memperberat perasaan tidak berdaya atau tertinggal. Kajian sistematis menunjukkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal kunci yang dapat meringankan atau memperburuk QLC tergantung kualitasnya.

6) Kondisi Ekonomi, Ketidakstabilan Pekerjaan, dan Akses Informasi

Faktor struktural seperti pengangguran, kontrak kerja tidak pasti, tekanan finansial, serta ketidakpastian ekonomi makro berdampak langsung pada kecemasan masa depan—kontributor penting QLC. Selain itu, akses (atau over-akses) informasi melalui internet dan media sosial memengaruhi persepsi peluang dan risiko; informasi yang akurat dan literasi digital dapat membantu adaptasi, sementara informasi menyesatkan dan eksposur

berlebihan pada “*success stories*” sering memperparah ketidakpuasan dan kecemasan.

d. Dampak *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa

Quarter-Life Crisis (QLC) merupakan fase ketidakpastian, kebingungan identitas, tekanan emosional, serta konflik terkait pilihan karier dan masa depan yang umum dialami individu pada masa dewasa awal, termasuk mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi, QLC berdampak signifikan pada kondisi psikologis, perilaku akademik, kualitas hubungan sosial, hingga proses transisi karier. Kajian empirik menunjukkan bahwa QLC tidak hanya memengaruhi fungsi emosional mahasiswa, tetapi juga produktivitas, motivasi belajar, dan kesiapan masa depan mereka.

1) Dampak Psikologis dan Emosional

Salah satu dampak paling dominan dari QLC pada mahasiswa ialah munculnya gejala psikologis seperti kecemasan, stres berlebih, perasaan tidak berdaya, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dan depresi ringan hingga sedang. Mahasiswa yang mengalami QLC juga cenderung merasakan *self-doubt*, keraguan terhadap pilihan studi, dan ketidakpastian arah hidup. Penelitian Hasyim et al. (2024) menunjukkan bahwa QLC berkorelasi dengan peningkatan tingkat kecemasan akademik dan penurunan well-being pada mahasiswa. Selain itu, perasaan *fear of missing out* (FOMO) yang dipicu oleh perbandingan sosial juga memperburuk kondisi emosional mahasiswa.

2) Dampak pada Motivasi dan Kinerja Akademik

QLC berdampak negatif pada performa akademik mahasiswa. Ketidakpastian tentang masa depan dan kurangnya kejelasan tujuan akademik mengakibatkan motivasi belajar menurun, kurang fokus dalam menyelesaikan tugas kuliah, serta tingginya kecenderungan prokrastinasi. Studi Robinson (2025) menyebutkan bahwa mahasiswa yang sedang berada pada fase QLC memiliki tingkat ketertarikan belajar yang lebih rendah dan

mengalami kesulitan membuat keputusan akademik. Perasaan ragu terhadap jurusan yang dipilih dapat mengarah pada penurunan prestasi dan ketidakpuasan terhadap proses pendidikan.

3) Dampak pada Relasi Sosial dan Dukungan Interpersonal

QLC seringkali berdampak pada hubungan sosial mahasiswa. Individu yang mengalami tekanan emosional cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami konflik interpersonal, serta merasakan penurunan dukungan sosial dari teman sebaya maupun keluarga. Ketidakstabilan emosi juga membuat mahasiswa lebih sensitif terhadap tekanan sosial seperti perbandingan pencapaian antar-teman. Penelitian Mutmainnah et al. (2024) menunjukkan bahwa QLC menurunkan kualitas keterlibatan sosial mahasiswa sehingga berdampak pada lemahnya kemampuan kolaborasi serta adaptasi dalam komunitas kampus.

4) Dampak terhadap Pengambilan Keputusan Karier

Keputusan karier adalah area yang paling sering terdampak oleh QLC. Mahasiswa yang mengalami krisis ini biasanya mengalami kebingungan terkait prospek pekerjaan, keraguan terhadap jurusan, dan ketidakpastian mengenai kemampuan diri untuk bersaing di dunia kerja. Penelitian Putri dan Fajriyah (2023) menemukan bahwa QLC berkaitan dengan rendahnya *career decision making self-efficacy*, yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan membuat keputusan karier yang tepat. Hal ini dapat menghambat eksplorasi karier dan menunda transisi menuju dunia kerja.

5) Dampak pada Kesehatan Fisik dan Pola Perilaku

QLC juga memberikan dampak terhadap aspek fisik dan perilaku, seperti pola tidur tidak teratur, kelelahan kronis, perubahan nafsu makan, serta munculnya kebiasaan tidak sehat seperti merokok, stress eating, atau penggunaan media sosial secara berlebihan. Mahasiswa yang mengalami stres berkepanjangan akibat QLC cenderung mengalami penurunan kualitas

kesehatan fisik, yang jika tidak ditangani dapat memengaruhi fungsi akademik dan sosial.

6) Dampak pada Identitas Diri dan Perkembangan Dewasa Awal

Dalam perspektif perkembangan, masa dewasa awal merupakan periode pembentukan identitas. QLC dapat menghambat proses ini dengan memunculkan kebingungan identitas, ketidakstabilan tujuan hidup, serta lemahnya kepercayaan diri dalam menjalani peran sebagai orang dewasa. Robinson (2025) menegaskan bahwa QLC memperpanjang fase eksplorasi identitas dan menunda pencapaian identity achievement, sehingga mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai kestabilan psikososial.

2.1.4 Keterkaitan Pemberdayaan Diri dengan *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis (QLC) merupakan fase krisis emosional dan eksistensial yang umum dialami individu pada rentang usia 18–30 tahun, ditandai dengan kebingungan identitas, ketidakpastian tujuan, tekanan karier, serta kecemasan terhadap masa depan (Robbins dan Wilner, 2020; Abellera dan Sy, 2021). Pada masa ini, mahasiswa sering menghadapi tuntutan sosial, akademik, dan personal yang mendorong munculnya perasaan tidak mampu, kehilangan arah, hingga stres psikologis. Dalam konteks ini, pemberdayaan diri (*self-empowerment*) berperan signifikan sebagai mekanisme internal yang membantu individu menghadapi serta mengelola dinamika krisis tersebut. Pemberdayaan diri yang mencakup self-awareness, self-regulation, kemampuan menetapkan tujuan, kontrol diri, dan motivasi internal, memungkinkan individu untuk menginterpretasikan tekanan perkembangan sebagai peluang pertumbuhan, bukan ancaman (Zimmerman, 2020; Narayan, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pemberdayaan diri yang tinggi memiliki kemampuan lebih besar dalam membuat keputusan, menentukan arah hidup, serta mengelola ketidakpastian yang menjadi inti masalah QLC (Flett et al., 2022). Self-

awareness membantu mahasiswa memahami kekuatan, kelemahan, dan kebutuhan diri sehingga mereka dapat menavigasi tuntutan hidup dengan lebih realistis. Kemampuan menetapkan tujuan yang jelas (*goal-setting skills*), termasuk penerapan SMART goals, memberikan struktur pada proses pencarian identitas dan karier, sehingga memperkecil rasa bimbang yang sering muncul dalam QLC (Locke dan Latham, 2019; Martin et al., 2023). Selain itu, konsep ikigai yang menekankan makna hidup melalui integrasi *passion*, *mission*, *vocation*, dan *profession* telah terbukti mendukung pemberdayaan diri dengan menumbuhkan orientasi hidup yang lebih terarah dan bermakna, sehingga mengurangi intensitas gejala QLC (Kumano, 2018; Tanaka, 2022).

Secara psikologis, pemberdayaan diri berfungsi sebagai *protective factor* yang meningkatkan resiliensi, meminimalkan stres, dan memperkuat kontrol personal ketika menghadapi kompleksitas perkembangan dewasa awal (Hidayat dan Yudiana, 2022). Mahasiswa yang memiliki *sense of agency* lebih mampu melakukan adaptasi terhadap tuntutan akademik, tekanan keluarga, hingga dinamika sosial. Sementara itu, rendahnya pemberdayaan diri kerap dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, kebingungan arah, prokrastinasi, hingga penurunan kesejahteraan subjektif selama fase QLC (Widyastuti dan Pratiwi, 2021). Dengan demikian, pemberdayaan diri tidak hanya berperan dalam membangun kemampuan menghadapi tantangan, tetapi juga menjadi fondasi penting untuk membentuk kemandirian, ketangguhan, serta kejelasan tujuan hidup.

Berdasarkan temuan berbagai penelitian terbaru dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan diri memiliki hubungan erat dengan kemampuan individu menghadapi *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi pemberdayaan diri seseorang, semakin kecil kemungkinan individu mengalami krisis berkepanjangan dan semakin tinggi kapasitasnya untuk berkembang secara optimal dalam tahap dewasa awal.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabia dan Zuhdi (2022) dalam Jurnal Pendidikan Konseling berjudul *Self-Empowerment and Quarter Life Crisis Among University Students* menunjukkan bahwa pemberdayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesadaran diri, kontrol diri, serta kemampuan pengambilan keputusan yang baik cenderung mengalami tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa pemberdayaan diri berfungsi sebagai protektor psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian masa depan dan tekanan transisi menuju dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Lolita dan Puriani (2026) dalam Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) berjudul *Quarter-Life Crisis pada Usia 20 Tahun Keatas: Tinjauan Literatur dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling* mengkaji fenomena *quarter life crisis* (QLC) melalui pendekatan studi kepustakaan terhadap 20 artikel ilmiah. Hasil kajian menunjukkan bahwa QLC dipengaruhi oleh faktor internal (seperti rendahnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, dan rendahnya resiliensi) serta faktor eksternal (tuntutan sosial dan ekonomi). Temuan penelitian ini menegaskan bahwa layanan pengembangan diri, penguatan pemahaman diri, dan peningkatan kemampuan pengambilan keputusan secara signifikan efektif membantu individu mengatasi krisis identitas dan merencanakan masa depan secara adaptif. Relevansi penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada penekanan bahwa penguatan kapasitas internal individu khususnya aspek kesadaran diri dan kemandirian mengambil keputusan dalam ranah pendidikan merupakan instrumen preventif yang vital dalam mereduksi *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal.

Selanjutnya, Pramesti dan Rachmatan (2021) dalam Jurnal Psikologi melalui penelitian berjudul *Self-Efficacy as a Predictor of Quarter-Life Crisis Among Emerging Adults* menemukan bahwa self-efficacy berpengaruh signifikan dalam menurunkan gejala *quarter life crisis*. Individu dengan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya lebih siap menghadapi persoalan karier, pendidikan, serta tuntutan peran dewasa awal. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan

bahwa *self-efficacy* sebagai bagian dari pemberdayaan diri berperan dalam meningkatkan motivasi, ketekunan, dan persepsi kontrol diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati dan Wulandari (2021) melalui artikel berjudul *Self-Empowerment* dan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tahun Pertama menunjukkan bahwa pemberdayaan diri berpengaruh signifikan terhadap rendahnya tingkat kecemasan masa depan. Semakin tinggi tingkat *self-empowerment* mahasiswa, semakin rendah pula tingkat ketidakpastian dan kekhawatiran terhadap masa depan. Temuan ini menguatkan hubungan antara pemberdayaan diri dan aspek-aspek psikologis yang menjadi bagian dari gejala *quarter life crisis*, seperti kecemasan, keraguan diri, dan kebingungan arah hidup.

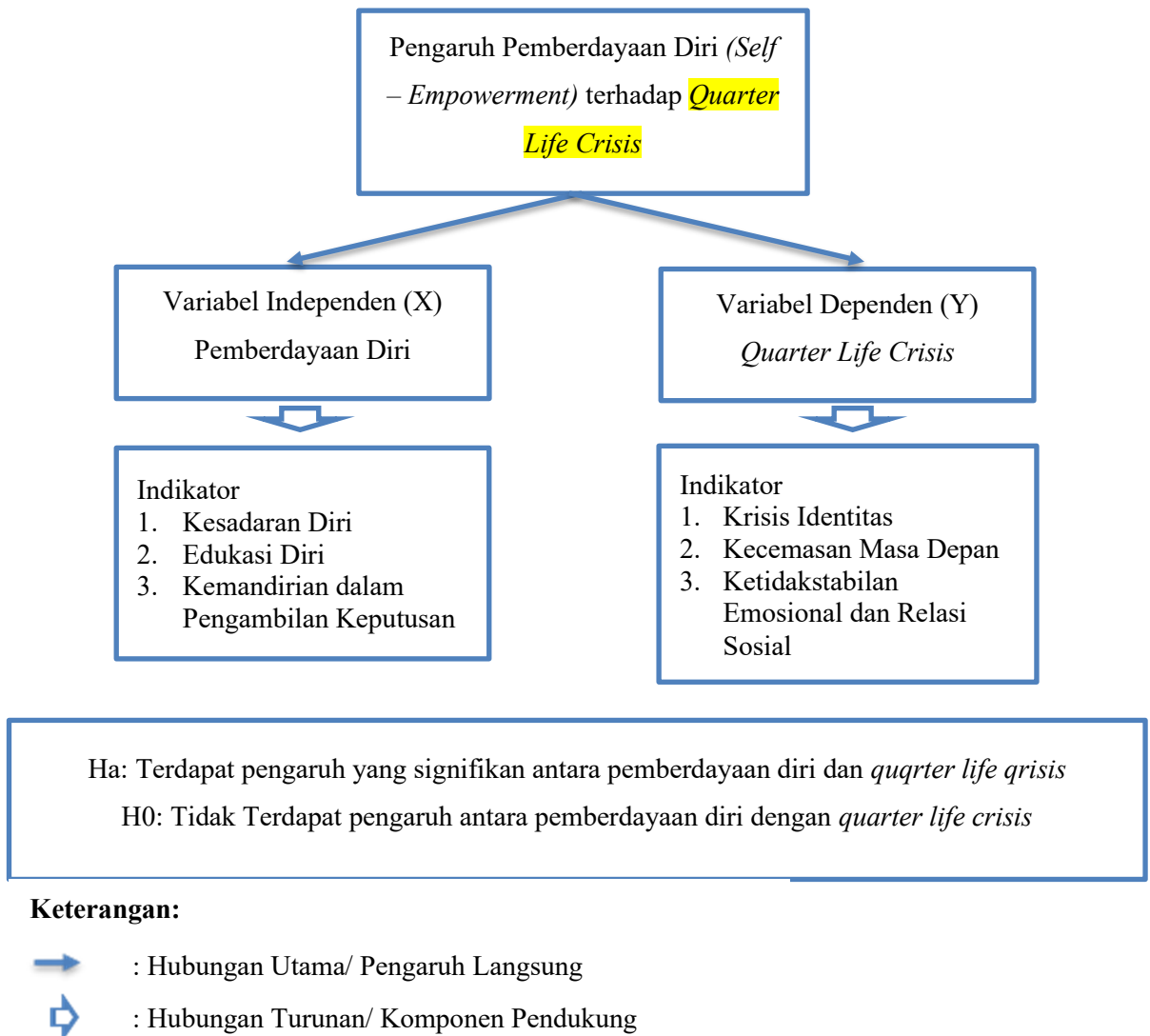
Penelitian Sugiarti dan Hidayat (2020) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan yang berjudul Hubungan *Psychological Empowerment* dengan Kesiapan Karier Mahasiswa menemukan bahwa pemberdayaan psikologis berhubungan positif dengan kesiapan karier mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat pemberdayaan diri yang tinggi menunjukkan kemampuan perencanaan karier yang lebih matang serta tingkat kecemasan yang lebih rendah terhadap masa depan pekerjaan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemberdayaan diri berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi fase transisi pendidikan ke dunia kerja, yang juga merupakan bagian dari dinamika *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian oleh Messman dkk. (2022) dalam *Journal of Applied Developmental Psychology* berjudul *Psychological Empowerment as a Route for Positive Adjustment During Adolescence* menjelaskan bahwa pemberdayaan psikologis yang terdiri atas dimensi intrapersonal, interactional, dan behavioral berkontribusi secara signifikan terhadap penyesuaian diri yang positif. Individu yang memiliki persepsi kontrol diri, pemahaman terhadap lingkungan sosial, serta kemampuan bertindak secara aktif cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan perkembangan dan ketidakpastian masa depan. Temuan ini memperkuat relevansi teori pemberdayaan Zimmerman dalam menjelaskan mekanisme psikologis yang berhubungan dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan kelima penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan diri merupakan faktor penting yang berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Individu yang memiliki

kesadaran diri, keyakinan atas kemampuan personal, kontrol diri, serta kemampuan memahami dan memanfaatkan lingkungan sosial cenderung lebih siap menghadapi tuntutan kehidupan dewasa awal. Novelty dalam penelitian ini terletak pada pengkajian pemberdayaan diri sebagai konstruk multidimensional berdasarkan teori Zimmerman (dimensi intrapersonal, behavioral, dan interactional) yang secara khusus dianalisis dalam konteks mahasiswa Pendidikan Masyarakat, sehingga memperkaya kajian empiris mengenai peran pemberdayaan diri dalam mereduksi *quarter life crisis* pada kelompok mahasiswa dengan karakteristik pendidikan nonformal dan pemberdayaan komunitas.

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual

Sumber: Data Diolah Peneliti (2026)

Kerangka konseptual penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel Pemberdayaan Diri (*Self-Empowerment*) sebagai variabel independen (X) dengan *Quarter Life Crisis* sebagai variabel dependen (Y) pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi Angkatan 2024. Kerangka ini disusun berdasarkan teori-teori psikologi perkembangan, teori pemberdayaan individu, serta fenomena empiris yang dialami mahasiswa pada masa dewasa awal.

Variabel Pemberdayaan Diri (X) merupakan kemampuan individu untuk mengenali potensi diri, mengembangkan kompetensi, dan mengelola perilaku secara adaptif untuk mencapai tujuan hidup. Dalam penelitian ini, pemberdayaan

diri dioperasionalkan melalui 3 indikator: (1) Intrapersonal, yaitu berkaitan dengan makna subjektif, keyakinan diri, dan motivasi personal yang menjadi fondasi utama pemberdayaan, (2) Interaksional untuk menekankan bahwa pemberdayaan tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dalam relasi sosial. Indikator ini merujuk pada kemampuan individu membaca peluang, hambatan, serta dukungan sosial yang tersedia, termasuk jaringan pertemanan, organisasi, dan institusi, (3) Behavioral untuk menunjukkan sejauh mana kesadaran dan motivasi diwujudkan dalam perilaku nyata

Sementara itu, variabel *Quarter Life Crisis* (Y) menggambarkan bentuk krisis psikologis yang umumnya terjadi pada individu usia 18 – 25 tahun ketika mereka menghadapi tuntutan akan kemandirian, pilihan karir, hubungan sosial, dan pencarian identitas. *Quarter Life Crisis* dalam penelitian ini dijelaskan melalui tujuh indikator: (1) Personal, (2) Transisional, dan (3) Sosial

Kerangka konseptual ini menunjukkan bahwa Pemberdayaan Diri (X) diperkirakan memberikan pengaruh terhadap *Quarter Life Crisis* (Y). Semakin tinggi tingkat pemberdayaan diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami krisis seperempat abad, karena pemberdayaan diri memperkuat kemampuan regulasi emosi, penetapan tujuan, pengambilan keputusan, serta ketahanan menghadapi tekanan perkembangan. Sebaliknya, rendahnya pemberdayaan diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap ketidakpastian identitas, kecemasan karir, dan ketidakpuasan hidup.

Dalam kerangka ini juga ditampilkan komponen input, yang meliputi fenomena pemberdayaan diri, *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa, konteks mahasiswa Pendidikan Masyarakat, serta dukungan dari literatur ilmiah. Komponen tersebut menjadi dasar penyusunan variabel penelitian. Selanjutnya, bagian proses penelitian mencakup identifikasi variabel, penyusunan instrumen, pengumpulan dan analisis data, serta pengujian hipotesis untuk memastikan hubungan antara kedua variabel tersebut.

Adapun output penelitian adalah gambaran tingkat pemberdayaan diri dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Sedangkan outcome-nya berupa rekomendasi penguatan pemberdayaan diri yang dapat digunakan untuk mencegah atau meminimalkan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Dengan demikian, kerangka

konseptual ini menegaskan bahwa pemberdayaan diri merupakan faktor penting yang berpotensi mengurangi krisis perkembangan pada mahasiswa di masa dewasa awal.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara pada rumusan masalah. Alasan disebut sementara karena jawaban berasal dari teori yang relevan, belum berasal dari fakta-fakta yang ada melalui proses pengumpulan data. Berdasarkan kerangka perfikir yang ada, maka hipotesis pada penelitian ini adalah:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberdayaan diri dengan *quarter life crisis* (qlc)

H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberdayaan diri dengan *quarter life crisis* (qlc).