

Identitas Ego dan Kecemasan (*State Anxiety*) Pada Individu Usia *Quarter-life Period*

Yustita Shalsadara¹, Rudangta Arianti Sembiring²

1,2Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: yustita001@gmail.com¹, rudangta.sembiring@uksw.edu²

Abstrak

Sebuah tahap perkembangan baru yang disebut *Quarter-life*, dialami individu pada saat mencapai usia pertengahan 20 tahun. Pada tahap perkembangan ini tugas-tugas perkembangan individu merupakan harapan-harapan dari orang terdekat individu tersebut, mencakup pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian finansial, dan kemampuan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Beberapa orang dalam tahap kehidupan ini menghadapi ketidakpastian dan kecemasan di mana mereka mempertanyakan tujuan, rencana, dan bahkan hubungan mereka selama masa *quarter-life period*. Dengan karakteristik frustrasi, panik, khawatir dan tidak tau arah, perasaan-perasaan tersebut akan mengarah kepada *anxiety provoking*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara identitas ego dengan kecemasan (*state anxiety*) pada individu usia *quarter-life period*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 102 mahasiswa di Jawa Tengah berusia 19 hingga 26 tahun dan belum menikah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pengukuran identitas ego menggunakan instrumen EIPQ sedangkan untuk pengukuran kecemasan menggunakan instrument STAI form Y1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara identitas ego dengan kecemasan (*state anxiety*) pada individu usia *quarter-life period*.

Kata Kunci: *identitas ego, kecemasan, quarter-life period*

Abstract

A new stage of development called *quarter-life*, is experienced by individuals when they reach their mid-20s. At this stage of development, the tasks of individual development are the expectations of those closest relative, including work, choosing a partner, financial independence, and the ability to be responsible for theirself. Some people in this life stage face uncertainty and anxiety where they questioning their goals, plans, and even their relationships during the *quarter-life period*. With the characteristics of frustration, panic, worry and disorientation, these feelings will lead to *anxiety provoking*. This study aims to examine the relationship between ego identity and state anxiety in individuals aged at the *quarter-life period*. Participants in this study are 102 university students in Central Java aged 19 to 26 years old were not married. The study used a correlational quantitative method. The measurement of ego identity using the EIPQ instrument meanwhile for the measurement of anxiety using the STAI form Y1 instrument. The results show that there is no significant negative relationship between ego identity and state anxiety in individuals who are in the *quarter life period*.

Keywords: *ego identity, anxiety, quarter-life period*

PENDAHULUAN

Sebuah tahap perkembangan baru yang disebut *Quarter-life*, membentang dari sekitar usia 19-28 tahun. Setiap tahapan perkembangan manusia memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang berbeda-beda, tidak terkecuali pada tahap perkembangan "*Quarter-life Period*" karena ini merupakan masa perpanjangan dari remaja menuju kedewasaan. Individu dengan persiapan diri yang baik pada saat menghadapi perubahan-perubahan tugas perkembangan tersebut akan menuju kearah kedewasaan, sedangkan individu yang tidak mempersiapkan diri dan tidak mampu melewati perubahan-perubahan

tersebut akan merasa periode ini adalah masa sulit dan dipenuhi oleh perasaan kegelisahan yang sering terjadi pada masa memasuki dewasa awal. Masa peralihan ini sangat penting bagi seorang individu. Banyak individu di usia 20-an tahun mulai merasa cemas dengan kompetensi yang dirinya miliki, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidupnya sendiri, serta seringkali membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki pencapaian yang lebih baik daripada individu tersebut (Azmy, 2022). Beberapa orang dalam tahap kehidupan ini menghadapi ketidakpastian dan kecemasan di mana mereka mempertanyakan tujuan, rencana, dan bahkan hubungan mereka selama masa quarter-life period.

Pada masa ini seseorang mulai mengeksplorasi diri dan mencoba berbagai eksperimen dalam menyelesaikan masalah. Ada individu yang merasa senang dan antusias dengan tantangan yang dihadapi, namun ada juga yang merasakan kecemasan atau biasa disebut sebagai anxiety syndrome (Habibie, 2019). Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Awal mula munculnya hal ini ketika individu sudah memasuki masa perkuliahan sebagai mahasiswa dengan tingkat tuntutan akademik yang lebih berat dibanding pada jenjang akademik sebelumnya. Perasaan-perasaan tersebut juga bisa mengarah ke anxiety provoking (Robbins & Wilner, dalam Afnan et al., 2019).

Dengan menganggap lingkungan sebagai interaksi sosial yang mengancam dan menakutkan juga dapat menimbulkan sebuah kecemasan. Menurut Erikson (1968) Ego Identity adalah gambaran yang kita miliki tentang diri kita sendiri dalam berbagai peranan sosial, "siapa saya?, kemampuan apa yang saya miliki?, apa yang akan saya lakukan dengan hidup saya?, apa yang membedakan diri saya dengan orang lain?, dan bagaimana cara saya melakukan hal-hal tersebut?". Keberhasilan pembentukan identitas ego menggambarkan individu yang mampu melakukan pengaturan diri dan dapat mengidentifikasi diri yang ideal, sedangkan kebingungan identitas ego merupakan ketidakmampuan untuk mengembangkan identifikasi diri yang dapat diterapkan sebagai bentuk identitas orang dewasa (Schwart, 2001). Marcia, dkk (dalam Anita, 2008) menyebutkan bahwa ego identity mengacu pada berbagai dorongan, kemampuan, keyakinan dan riwayat individu dalam sebuah gambaran diri yang konsisten. Eksplorasi dan komitmen merupakan dua aspek dari identitas ego, eksplorasi merupakan proses perkembangan individu terhadap berbagai alternatif identitas yang bermakna sedangkan komitmen merupakan investasi pribadi terhadap hal-hal yang hendak dilakukan. (Marcia, 1966).

Identitas ego menyangkut kemandirian individu untuk mempertahankan suatu gaya individualitasnya sendiri (Erikson, 1989). Fungsi identitas ego sendiri sebagai pondasi individu ketika ia diperhadapkan kemungkinan datangnya suatu ancaman ataupun bahaya yang dapat dirasakan melalui rasa kecemasan sehingga secara alami individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang kuat dan sesuai dengan kapasitas diri untuk menyelesaikan situasi tersebut. Terbentuknya identitas ego yang matang pada masa dewasa awal maka tugas perkembangan pada masa ini akan menjadi lebih siap untuk melanjutkan ke tahap dewasa selanjutnya. Kecemasan yang berlangsung secara terus menerus, akan menghambat individu dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan dapat mempengaruhi kesehatan.

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara identitas ego dengan kecemasan pada individu usia quarter-life period dan dapat menjadi rujukan tentang identitas ego dan kecemasan pada masa dewasa awal ketika harus menghadapi quarter-life period.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, dengan identitas ego sebagai variabel independen dan kecemasan sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah individu fase quarter-life period dalam rentang usia 19-26 tahun dengan kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi

di Jawa Tengah dan belum menikah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sampel penelitian ini diperoleh sebanyak 102 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua instrument yaitu Ego Identity Process dari Balistreri (1995) untuk mengukur identitas ego dan State-Trait Anxiety Inventory form Y1 dari Speilberger yang dimodifikasi oleh Meivitaningrum (2021) untuk mengukur kecemasan. Instrumen EIPQ yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument asli milik pembuat instrument, yang sudah dilakukan penerjemahan kedalam Bahasa Indonesia. Instrumen kemudian dilakukan uji daya diskriminasi aitem. Setelah dilakukan uji coba, diperoleh instrumen final dari masing-masing instrumen yaitu Ego Identity Process memiliki 25 aitem valid, State-Trait Anxiety Inventory form Y1 memiliki 19 aitem valid. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis korelasional untuk mengetahui kekuatan hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi Spearman Rho, terlebih dahulu data diujikan dengan pengujian asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian asumsi klasik, pada uji normalitas data dikatakan berdistribusi normal. Variabel identitas ego memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,713 dan variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,190.

Variabel	Asymp.Sig	Keterangan
Identitas Ego	0,713	Berdistribusi Normal
Kecemasan (<i>anxiety</i>)	0,190	Berdistribusi Normal

Hasil uji linearitas kedua variabel dinyatakan tidak linear karena memiliki nilai signifikansi lebih besar daripada 0,05 yaitu 0,706.

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Identitas Ego	Between Groups	(Combined)	914.102	22	41.550	.810	.705
		Linearity	7.356	1	7.356	.143	.706
		Deviation from Linearity	906.745	21	43.178	.842	.662
	Within Groups		4052.604	79	51.299		
Total			4966.706	101			

Hasil pengujian hipotesis korelasi antara variabel identitas ego dan kecemasan menunjukkan hubungan yang sangat lemah, karena koefisien korelasi antara kedua variabel tersebut hanya sebesar $r = 0,001$ dan nilai signifikansi sebesar 0,498 ($p > 0,005$).

Correlations

			IdentitasEgo	Kecemasan
Spearman's rho	IdentitasEgo	Correlation Coefficient	1.000	.001
		Sig. (1-tailed)	.	.498
		N	102	102
	Kecemasan	Correlation Coefficient	.001	1.000
		Sig. (1-tailed)	.498	.
		N	102	102

Dari hasil hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *spearman Rho* diketahui bahwa hubungan Identitas Ego dengan Kecemasan memiliki nilai $r=0,001$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,498$ ($p>0,005$). Sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara Identitas Ego dan Kecemasan pada individu usia *quarter-life period* di Jawa Tengah. Maka dari itu, H1 dari penelitian ini **ditolak**. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat identitas ego yang berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar $66,7\%$ dan tingkat kecemasan berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar $53,9\%$. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam usia *quarter-life period* di Jawa Tengah memiliki tingkat identitas ego yang rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi. Namun meskipun demikian hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan antara identitas ego dengan kecemasan pada fase *quarter-life period*.

Usia *quarter-life period* merupakan masa peralihan, individu akan mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, serta sosio emosional (Meivitaningrum, 2021). Kecemasan dalam keadaan tertentu (*state anxiety*), dimana individu dalam penelitian ini adalah mahasiswa dihadapkan pada masa depan yang tidak pasti. Dalam mengatasi kecemasan akan masa depan yang berlebih memerlukan strategi yang sesuai dengan kondisi situasi saat ini dan pengalaman masa lalu yang dialami oleh masing-masing individu namun strategi yang diterapkan masing-masing individu juga dipengaruhi oleh faktor internal dalam diri sendiri maupun eksternal. Faktor internal dapat meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut akan kegagalan, pengambilan keputusan, pengalaman negatif masa lalu dan pemikiran yang tidak rasional. Ghufro dan Risnawita (2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, ditandai dengan munculnya emosi negatif dari dalam individu.

Menurut penelitian Dickerson (2004) kecemasan yang dialami pada usia *quarter-life period* pada pria dan wanita berbeda, pria biasanya berkisar mengenai topik karir dan kemandirian finansial sedangkan wanita berkisar mengenai topik tuntutan menikah dan membangun keluarga. Berdasarkan hasil wawancara ulang kepada lima mahasiswa ditemukan empat dari lima mahasiswa mengaku merasakan kecemasan yang berlebih ketika memikirkan masa depan mereka dan terjebak dalam perasaan *insecure*. Ditambah dengan banyaknya gambaran mengenai kesuksesan pada media sosial membuat para mahasiswa semakin merasakan kecemasan pada usia *quarter-life period* ini. Para mahasiswa ini menginginkan perubahan yang baik dalam hidupnya, namun mereka bingung menentukan langkah apa yang pasti dan tepat untuk membawa dirinya kepada perubahan yang lebih baik. Identitas ego merupakan struktur internal diri yang mendukung dalam mengatasi ketidakpastian (Putri, 2013).

Teori identitas ego Erikson, menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan inisiatif memiliki potensi yang lebih memadai secara psikologis untuk menahan ancaman (kecemasan) yang sering menyertai pada masa *emerging adulthood* atau dewasa awal (Lesmana, 2021). Berdasarkan kajian tentang status identitas ego terdapat istilah *identity diffusion*. Individu dengan *identity diffusion* mereka tidak membuat keputusan yang menyangkut pilihan pekerjaan, mereka juga cenderung kurang berminat untuk melakukan pekerjaan. Campuran tingkat eksplorasi dan komitmen yang rendah membentuk identitas ego yang lemah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa identitas ego sebesar $66,7\%$ atau berada pada tingkat rendah.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara identitas ego dengan kecemasan pada usia *quarter-life period*. Kurangnya keterlibatan faktor pendukung juga mempengaruhi hasil penelitian. Terdapat faktor pendukung lainnya seperti jenis kelamin dan budaya (Dickerson, 2004). Individu dengan identitas ego yang rendah cenderung perlu mendiskusikan terlebih dahulu kepada orang lain yang ia percayai tentang apa yang ingin dilakukannya dengan meminta saran akan dampak positif dan negatif dari keputusan yang ingin diambil atau kegiatan yang ingin dijalani (Subekti, 2016). Untuk membentuk identitas ego yang baik menurut Enright (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa perlunya pola pengasuhan orang tua yang baik pula. Berdasarkan hasil temuan dari Chan dan Prendergast (2007) menunjukkan bahwa proses persiapan diri yang dilakukan oleh individu ketika memasuki usia *quarter-life period*, tidak terlepas dari interaksi yang dilakukan dalam lingkungan sosial.

Menurut Potoczniak (2017) dalam penelitiannya menemukan hasil kesimpulan bahwa dukungan sosial memainkan peran mediasi antara kemampuan seseorang untuk melakukan eksplorasi dan komitmen yang disebut identitas ego dengan kecemasan. Sejalan dengan pernyataan teoritis milik Erikson (1968) menjelaskan bahwa dengan identitas ego yang sehat memungkinkan seseorang untuk membentuk hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain sehingga dapat memiliki semangat hidup dari sekitarnya. Tujuan dari dorongan semangat ini adalah untuk memberikan rasa aman dan perasaan diterima pada diri individu (Weiss dalam Bulmer, 2015). Individu yang kurang mampu mengenali siapa dirinya dan kurang mampu bertindak sesuai atas pengertian dirinya akan cenderung kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sosial, sehingga memiliki kecenderungan pesimis dan juga tidak dapat membina hubungan personal dengan orang lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, disimpulkan bahwa, tidak terdapat hubungan signifikan antara identitas ego dan kecemasan pada individu usia *quarter-life period* di Jawa Tengah. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik korelasi menggunakan program SPSS version 18.0 for Windows dimana hasil analisis yang diperoleh koefisien korelasi $r = 0,001$ dengan $p = 0,498$ ($p > 0,005$). Setelah diketahui bahwa variabel identitas ego tidak berhubungan langsung dengan variabel kecemasan, maka dalam penelitian serupa dibutuhkan mediator dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Pamungkas, F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOOLID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Anita, N. A. (2008). Pengembangan Model Konseling Ego Format Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri (*Ego Identity*). *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60–68
- Azmy, M. M. (2022). Pengaruh Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Kota Makassar (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS BOSOWA).
- Balistreri, E., Busch-Rossnagel, N. A., & Geisinger, K. F. (1995). Development and Preliminary Validation of The Ego Identity Process Questionnaire. *Journal of adolescence*, 18(2), 179-192.
- Chan, K. dan Prendergast, G. (2007). Materialisme and Social Comparison Among Adolescents. *Social Behavior and Personality*. Vol. 35, No.2, p. 213-228.
- Dickerson, V.C. (2004). Young Women Struggling for an Identity. *Journal of Family Process*, Proquest Vol.43; 3 : pg. 33. <https://doi.org/10.1111/j.15455300200400026x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: WW Norton.
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas & Siklus Hidup Manusia, Bunga Rampai I*, Jakarta : Gramedia.
- Ghufron, M & Rini Risnawita, S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Marcia, J. E. (1966). Development and Validation of Ego-Identity Status. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 551.
- Meivitaningrum, A., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan

- Kecemasan Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang (*Doctoral dissertation*, Universitas Diponegoro).
- Putri, N. M. U. (2013). Hubungan Antara Identitas Peran Gender Dengan Pengambilan Keputusan Menjadi Homoseksual Pada Laki-Laki Dewasa Awal (*Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Potoczniak, B. (2017). Nonunion of Ulnar Diaphysis After Monteggia Fracture of A Right Forearm in a 55-Year-Old Patient-Are All Methods Effective? Case Report. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(2), 367-380.
- Santrock, J. W. (2007). *A Topical Approach to Life-Span Development*, 3E. Ch, 5, 192.
- Schwartz, S. J. (2001). The Evolution of Eriksonian and, Neo-Eriksonian Identity Theory and Research: A Review and Integration. *Identity: an international journal of theory and research*, 1(1), 7-58.
- Subekti, C. A. (2016). Hubungan Antara Pola Pengasuhan dan Ego Identity Pada Siswa SMP Negeri 2 Somagede. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).