

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dalam bahasa Inggris adalah *guidance*, berasal dari kata *guide* atau *to guide* yang memiliki arti ‘menunjukkan pertolongan, bimbingan, tuntunan dan orang yang membutuhkan’.¹ Selain itu, dalam bahasa Arab bimbingan adalah الارشاد yang memiliki arti ‘memimpin dan membimbing’.² Allah berfirman dalam (Q.S. Al-Kahfi [18]:10)

إِذْ أَوْىءَ الْفَتِيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً
وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Artinya: “(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdo’a, “Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami”.³

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa sekelompok pemuda berlindung di dalam gua seraya berdoa kepada Allah meminta rahmat dan petunjuk yang lurus untuk mereka dan untuk urusan mereka. Hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan yang bermakna ‘mengajak, menunjukkan pertolongan ke jalan yang benar, jalan yang dihendaki Allah dan Rasul-Nya, serta dapat dimudahkan dalam setiap urusan yang dijalani’. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan berupa ajakan, tuntunan kepada seseorang yang membutuhkan dalam hal ini individu bisa menemukan jalan yang benar dalam dirinya serta

¹ Zulkarnain, “Bimbingan Konseling Islam Individu dan Kelompok” VIII, No.1 (2015): 193.

² Baidi Bukhori, “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1 (2014): 8.

³ Alquran, al-Kahfi ayat 10, *Alquran dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah Dan Penerbit Alquran, 2009), 294.

dimudahkan dalam melakukan semua urusan dalam hidupnya.

Pengertian bimbingan secara umum merupakan sebuah proses pemberian bantuan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu atau kelompok (konseli) dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa, dengan tujuan membantu individu dan kelompok berkembang secara mandiri dan mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dapat membantu sesama yang sesuai dengan norma yang berlaku.⁴ Bimbingan adalah upaya individu untuk membantu orang lain memahami potensinya agar sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki.⁵ Begitu juga, bimbingan merupakan sebuah proses membantu individu agar bisa memahami dirinya sendiri dan lingkungan.⁶

Konseling dalam bahasa Inggris adalah *counseling*, yang berasal dari kata *to counsel* yang memiliki arti ‘memberi nasihat, anjuran kepada orang lain secara langsung atau *face to face*’, sedangkan dalam bahasa Arab *counseling* adalah *نصيحة* yang memiliki arti ‘nasihat yang baik’.⁷

Konseling merupakan suatu proses ketika seorang konselor menggunakan metode dan teknik konseling untuk membantu individu yang membutuhkan, dengan harapan agar mencapai kepercayaan diri dan mengoptimalkan keterampilan dan bakat individu.⁸ Konseling juga merupakan sebuah proses yang memiliki tujuan untuk membantu individu agar terhindar dari permasalahan emosi sosial hingga permasalahan psikologis dan akal. Konseling merupakan proses menolong yang dilakukan oleh seorang profesional

⁴ Irmansyah, “Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal :,” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, No. 1 (2020): 44.

⁵ Irmansyah, “Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal :,” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, No. 1 (2020): 47.

⁶ Baidi Bukhori, “Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1 (2014): 10.

⁷ Zulkarnain, “Bimbingan Konseling Islam Individu dan Kelompok” VIII, No.1 (2015): 194.

⁸ Maslina Daulay, “Urgensi Bimbingan Konseling Islam dalam Membentuk Mental yang Sehat,” *Hikmah* 12, No. 1 (2018): 149.

(konselor) kepada seseorang yang mengalami kesulitan (konseli), dan masalah tersebut berasal dari konseli sendiri.⁹

Pengertian bimbingan konseling Islam yakni segala bentuk pemberian pertolongan kepada orang lain, baik individu maupun kelompok, terlepas dari apakah ada masalah, tujuannya adalah agar individu tersebut dapat menjadi peran terbaik dalam menyelesaikan masalahnya, sehingga dapat memperoleh kebahagiaan dan kemakmuran dalam hidup sekarang dan di masa depan.¹⁰ Selain itu, bimbingan konseling Islam memberikan bantuan kepada individu maupun kelompok yang mengalami kesulitan dalam hidup dengan metode pendekatan religius, yaitu membangkitkan kekuatan batin dalam diri seseorang sehingga dapat mendorong untuk mengatasi suatu permasalahan dalam hidupnya.¹¹ Selaras dengan bimbingan konseling Islam, definisi pengertian konseling Islam sendiri yaitu proses memberikan pertolongan terhadap seseorang agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk ciptaan Allah sehingga kehidupan beragamanya senantiasa sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah Swt, kemudian tercapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.¹²

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian bimbingan konseling Islam yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang profesional, dalam dunia konseling disebut konselor kepada individu atau kelompok yang sedang memiliki permasalahan yang disebut dengan konseli, dengan tujuan agar individu maupun kelompok tersebut dapat mandiri secara pribadi, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, serta dapat bermanfaat bagi lingkungannya sehingga memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

⁹ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, No. 1 (2014): 11.

¹⁰ Ayu Mairoh dkk, "Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Membentuk Akhlak Terpuji Siswa di Sekolah Dasar," *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKA BKI)* 4, No. 1 (2022): 3.

¹¹ Marzuqi Agung Prasetya, "Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah," *Addin* 8, No. 2 (2014): 417.

¹² Imas Kania Rahman dan Freni Fernando, "Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa," *Edukasi* 2, No. July (2016): 215–36.

b. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Salah satu fungsi bimbingan konseling Islam adalah menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi konseli serta memastikan bahwa masalah tersebut tidak muncul lagi dalam hidupnya. Adanya bimbingan konseling Islam memiliki tujuan sebagai berikut, yaitu.¹³

- 1) Fungsi preventif, yaitu membantu konseli mengantisipasi masalah sebelum muncul.
- 2) Fungsi kuratif/korektif, yang berarti membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Ini dilakukan ketika konseli menghadapi masalah.
- 3) Fungsi preservatif, yaitu membantu konseli menyelesaikan masalah yang awalnya sulit. Hal ini dilakukan setelah konseli sudah pernah mengalaminya, sehingga dapat mewaspadaai masalah baru yang akan terjadi.
- 4) Fungsi *development*/pengembangan, yaitu membantu konseli mempertahankan dan mengembangkan kondisi yang baik agar tetap selalu baik sehingga mengurangi kemungkinan kejadian yang serupa.

Selain itu, fungsi bimbingan konseling Islam memiliki dua peranan, yakni fungsi umum dan fungsi khusus. Hal ini dapat diterapkan agar saat pelaksanaan bimbingan konseling Islam dapat berjalan dengan baik, di antaranya, sebagai berikut.¹⁴

1) Fungsi Umum

- a) Menjelaskan psikologis konseli tentang kemampuan dan minat.
- b) Memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara mengoptimalkan minat dan bakat mereka serta mengembangkan kemampuan mereka sendiri.
- c) Memberikan semua informasi yang diperlukan kepada konseli.
- d) Membantu konseli menghindari masalah dan menghindari pikiran negatif tentang perkembangan mereka.
- e) Membantu konseli menemukan solusi.

¹³ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), 37.

¹⁴ Tarmidzi, *Bimbingan Konseling Islam* (Medan: Perdana Publishing, 2018), 47-48.

2) Fungsi Khusus

- a) Fungsi penyaluran, fungsi ini membantu konseli memilih keinginan dan harapan tentang pendidikan atau pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan bakat.
- b) Fungsi penyesuaian, fungsi ini membantu konseli memahami dan menyelesaikan masalah.
- c) Fungsi pengadaptasian, fungsi ini mengatur pengajaran agar sesuai dengan kemampuan, minat, dan bakat konseli sesuai dengan kebutuhannya.

c. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat. Tujuan bimbingan konseling Islam adalah untuk membentuk dan mengembangkan diri secara menyeluruh dari berbagai latar belakang, sesuai dengan tahap perkembangan konseli dan kebutuhan positif dari lingkungannya. Beberapa tujuan bimbingan konseling Islam adalah sebagai berikut.¹⁵

- 1) Berkontribusi pada proses sosialisasi tentang kebutuhan orang lain
- 2) Memotivasi pengarahannya diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterlibatan diri dalam proses konseling (peran terapis).
- 3) Mengambil sikap, nilai, dan perasaan secara keseluruhan sesuai dengan penerimaan diri sendiri.
- 4) Meningkatkan pemahaman tentang tingkah laku manusia.

Tujuan dari bimbingan konseling Islam ialah mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Tujuan dari adanya bimbingan konseling Islam adalah membentuk serta mengembangkan diri secara utuh dari berbagai latar belakang sesuai dengan tahap perkembangan yang dimiliki konseli serta tuntunan positif dari lingkungannya. Berikut ini beberapa tujuan dari bimbingan konseling Islam, yaitu.

- 1) Membantu proses sosialisasi tentang kebutuhan orang lain
- 2) Memberikan motivasi dalam pengarahannya diri, pemecahan suatu masalah, mengambil sebuah keputusan, serta keterlibatan diri sendiri dalam proses konseling (peran terapis).

¹⁵ Farida dan Saliyo, *Teknik Layanan Bimbingan Konseling Islam* (Kudus: Daros: STAIN Kudus, 2008), 47.

3) Mengambil nilai dan sikap secara keseluruhan serta perasaan sesuai dengan penerimaan diri sendiri (*self acceptance*).

4) Membantu memahami tingkah laku manusia

Bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan umum dan khusus. Tujuan umumnya adalah membantu konseli mewujudkan identitasnya secara utuh sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Hal ini dilakukan untuk memberi konseli pemahaman yang lebih baik tentang siapa mereka dan bagaimana mereka tumbuh dari semua fitrah yang diberikan Allah, sesuai dengan ajaran agama Islam. Tujuan utama adalah membantu konseli menghadapi kesulitan dan membantu mereka mempertahankan dan mengembangkan lingkungan yang baik agar tetap sehat sehingga tidak ada masalah lagi di masa depan.¹⁶

Tujuan konseling dalam Islam mencakup hal-hal berikut, sesuai dengan tujuan bimbingan konseling Islam.¹⁷

- 1) Memberikan perbaikan dan perubahan pada kesehatan fisik dan mental serta kebersihan mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (*muthmainnah*), bersikap rendah hati (*radhiyah*) dan menerima taufik dan hidayah Tuhan yang baik (*mardhiyah*).
- 2) Memperbaiki, mengubah, dan mengasahi tingkah laku yang bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, tempat kerja, lingkungan sosial, dan alam sekitar.
- 3) Memberikan kecerdasan rasa (emosi) kepada individu sehingga dapat belajar untuk menerima, membantu, dan menyayangi.
- 4) Memberikan kecerdasan spiritual kepada individu sehingga mereka memiliki keinginan untuk taat kepada Tuhan, berani mematuhi segala perintah-Nya, dan siap menerima ujian-Nya.
- 5) Memberikan potensi *ilahiyah* sehingga individu dapat bertindak sebagai pemimpin dengan baik dan benar, menangani masalah hidup, dan memberi manfaat dan

¹⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 34.

¹⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al-Manar, 2015), 220-221.

keselamatan bagi lingkungan atau aspek lain dari kehidupan.

2. Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah tempat berbasis internet yang memungkinkan seseorang untuk mengakses, berbagi, bahkan mengisi konten di berbagai situs *web*, termasuk blog, jejaring sosial, *wiki*, forum, bahkan dunia *virtual*. Selain itu, media sosial juga merupakan media massa *online* dengan menggunakan teknologi berbasis *web*, membantu orang berinteraksi satu sama lain secara *virtual* dan menghasilkan diskusi interaktif.¹⁸ Media sosial adalah tempat di mana eksistensi pengguna diutamakan, membantu pengguna dalam berkolaborasi dan beraktivitas. Oleh karena itu, media sosial dapat berfungsi sebagai fasilitator *online* sekaligus menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial.¹⁹

b. Manfaat Media Sosial

Media sosial menjadi kebutuhan di era digital seperti sekarang ini, penggunaannya serasa menjadi kebutuhan yang utama. Selain sebagai sarana berkomunikasi, media sosial juga memiliki manfaat lainnya. Berikut ini merupakan manfaat media sosial, yaitu.²⁰

1) Menerima Informasi

Media sosial memungkinkan akses ke berbagai jenis informasi, termasuk informasi tentang beasiswa, lowongan kerja, motivasi hidup, politik, dan hiburan, serta konten yang sedang *viral* atau *trending*.

2) Menjalin Silaturahmi

Media sosial memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi dari jarak jauh dengan teman, keluarga, sahabat, relasi, bahkan dengan teman baru. Seseorang dapat berkomunikasi untuk bertukar kabar dan berbincang satu sama lain, yang memungkinkan hubungan silaturahmi tetap terjalin dengan baik.

¹⁸ Ahmad Rafiq, "Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat," *Global Komunika* 1, No. 1 (2020): 19.

¹⁹ Rulli Nasrullah, *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2014), 5.

²⁰ Arif Rohmadi, *Tips Produktif Bersosial Media* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016), 2-4.

3) Membentuk Komunitas

Media sosial bisa membuat seseorang terhubung satu sama lain melalui hobi atau kegemaran hingga kemudian terbentuklah sebuah komunitas. Seperti yang mana dalam fungsinya sebagai tempat curhat individu usia dewasa awal yang sedang mengalami *fase quarter life crisis*.

3. Instagram

a. Pengertian Instagram

Instagram lebih dikenal sebagai foto instan karena asal kata *insta* yang mengarah pada kamera Polaroid. *Instagram* memiliki kemampuan untuk menampilkan gambar yang mirip dengan Polaroid. Di sisi lain, kata *gram* merujuk pada kata *telegram* yang berarti sebuah aplikasi untuk mengirimkan gambar, video, dan menerapkan *filter* digital serta membaginya ke berbagai jejaring sosial.²¹ *Instagram* digunakan untuk mengkomunikasikan pribadi individu melalui media sosial, seperti mengunggah gambar dan video yang menarik.

b. Sejarah Instagram

Pada 6 Oktober 2010, Kevin Systrom, seorang lulusan Universitas Stanford berusia 27 tahun yang bekerja di Nextstop, sebuah *startup* yang menawarkan rekomendasi perjalanan, membangun aplikasi *Instagram*. Sebelum bekerja di Nextstop, Systrom adalah *associate corporate development* di Google dan sempat magang di Odeo, yang sekarang menjadi Twitter.

Systrom belajar ilmu komputer dan kode pada malam hari dan akhir pekan saat bekerja di Nextstop. Pada akhirnya, dia membuat *prototipe* aplikasi *online* bernama Burbn, dengan terinspirasi oleh selernya terhadap minuman *wiski* dan *bourbon* yang lezat. Ini adalah pembentukan awal dari aplikasi *Instagram*. Systrom menghadiri pesta perusahaan *startup* Silicon Valley Hunch pada bulan Maret 2010. Saat acara tersebut, Systrom bertemu dengan Baseline Ventures dan Andressen Horowitz, dua investor Ventura. Setelah menunjukkan *prototipe* aplikasinya, dua pemodal tersebut memutuskan untuk bertemu dan berbicara lebih lanjut tentang masalah tersebut.

²¹ Ariyanto, *Instagram*, 13 Desember, 2022.
<https://id.m.wikipedia.org/wiki/instagram>.

Setelah pertemuan pertamanya dengan dua pemodal tadi, Systrom memutuskan untuk fokus di Burbn dan berhenti di Nextstop. Systrom telah memperluas kewirausahaannya dengan mengumpulkan pendanaan awal sebesar 500.000 dolar AS dari Baseline Ventures dan Andressen Horowitz dalam waktu dua minggu. Systrom kemudian menggunakan pendanaan awal ini untuk membentuk kelompok orang yang akan membantu usahanya. Pada usia 25 tahun, Mike Krieger, seorang lulusan Stanford, menjadi orang pertama yang bergabung di Burbn. Krieger sebelumnya bekerja sebagai insinyur dan desainer pengalaman pengguna untuk *platform* media sosial Meebo. Sejak mereka kuliah di Stanford, Krieger dan Systrom sudah akrab.

Dengan bantuan Krieger, Systrom berkonsentrasi meninjau kembali Burbn dan menentukan apakah gambar dapat diambil secara khusus pada perangkat seluler. Mereka melihat dan mempelajari aplikasi fotografi paling populer pada saat itu, seperti *Hipstamatic*, dengan memiliki fitur menarik untuk dapat diterapkan pada foto, seperti *filter*. Namun, mereka mengembalikan Burbn ke kemampuan suka, komentar, dan gambar karena tidak dapat berbagi ke media sosial.

Sejak saat itu, nama aplikasi telah diubah menjadi *Instagram*, yang berasal dari kata *instant* dan *telegram*. Mereka mulai memperbaiki cara mereka berbagi gambar, mencobanya untuk diujikan kepada teman-temannya, dan menilai seberapa baik kinerjanya. Baru setelah penyempurnaan, mereka meluncurkan *Instagram* pada 6 Oktober 2010, dan mencapai 25.000 pengguna setiap hari. Selain itu, dalam akhir minggu pertama, *Instagram* telah diunduh 100.000 kali, dan pertengahan Desember, penggunaannya mencapai satu juta, dan terus meningkat hingga saat ini.²²

c. Penggunaan Instagram

Instagram memiliki istilah dan tujuan yang berbeda. Misalnya, *followers* adalah pengguna akun lain yang

²² Nur Fitriatus Shalihah, Sejarah *Instagram* dan Cerita Awal Peluncurannya, 7 Desember, 2022. https://www.kompas.com/tren/read/2021/10/06/100500365/sejarah-instagram-dan-cerita-awalpeluncurannya?page=all&jxconn=1*r9pwa0*other_jxampid*RldZZ3FEX29IcFM2Q2p0SkZIR05XY29JVUVcDy01dmNKZ0p2cThtREhvbKFSNGpoV2h5TUIqV0FPZENpZ05XdA..#page2.

mengikuti kita, dan *following* adalah pengguna akun lain yang mengikuti kita. Untuk bertukar pesan atau berbicara, ada tempat yang disebut *direct message* (pesan langsung). Kemudian, untuk memberikan tanggapan kepada pengguna lain dapat melakukannya di kolom komentar dengan umpan balik. Jika orang lain ingin memberikan suka pada postingan foto atau video yang diunggah, maka dapat dilakukan dengan *mentions* atau menambahkan fitur lain untuk di-*tag* atau ditandai di akun pribadi di *Instagram* dengan tanda @ (arroba).

Dilansir dari Liputan6.com cara menggunakan *Instagram* sangat mudah untuk pemula. Pertama dengan membuat akun terlebih dahulu, jika sudah klik tombol *next*, dan mulai *login*. Jika sudah masuk di *Instagram* maka pilihlah foto profil pada *ikon* kepala pojok kanan bawah, kemudian memberi foto profil, tekan centang dan selesai. Kemudian jika ingin mengikuti seseorang klik *ikon* kaca pembesar, lalu pilih akun yang ingin diikuti, jika sudah menemukan klik ikuti, dan selesai. Jika ingin mengirim pesan, maka klik *ikon* pesawat kertas di atas kanan pojok, dan klik akun yang ingin kita *chatting*, selesai.²³

4. *Self Care*

a. Pengertian *Self Care*

Self care juga disebut perawatan diri, adalah upaya untuk melakukan hal-hal yang diperlukan secara klinis dan etis untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan mengurangi tingkat stres.²⁴ *Self care* adalah cara orang yang terancam bertindak untuk bertahan dan meningkatkan kesehatan mereka. *Self care* adalah kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri sehingga mereka dapat mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan dirinya sendiri.²⁵

²³ Fakhriyan Ardyanto, 10 Cara Menggunakan *Instagram* yang Praktis dan Mudah, 7 Desember, 2022. <https://m.liputan6.com/hot/read/4228289/10-cara-menggunakan-instagram-yang-praktis-dan-mudah>.

²⁴ Dinny Rahmayanty dkk, “Mengenal Pentingnya Perawatan Diri (*Self Care*) Bagi Konselor dalam Menghadapi Stres” 5, No. 1 (2021), 127.

²⁵ Peni Puji Astuti, “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Self Care* pada Penderita Stroke (di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Umum Daerah Jombang)” (Skripsi, Stikes Insan Cendekia Medika, 2019), 44.

b. Dimensi *Self Care*

Self care memiliki beberapa teori, yakni *self care agency*, *therapeutic self care demand*, teori *self care deficit*, dan teori *nursing system*.²⁶

1) *Self Care Agency* (Terapi Keperawatan)

Kemampuan seseorang untuk merawat diri sendiri. Mempertahankan kehidupan, fungsi tubuh yang sehat, dan perkembangan dan kesejahteraan adalah alasan mengapa hal ini dilakukan. Selain itu, usia, jenis kelamin, status kesehatan, orientasi sosial budaya, keluarga, sistem perawatan kesehatan, pola hidup, dan ketersediaan sumber daya alam maupun buatan, serta manusia memengaruhi organisasi perawatan diri sendiri.

2) *Therapeutic Self Care Demand* (Kebutuhan Perawatan Diri Terapeutik)

Totalitas tindakan *self care* yang dilakukan secara jangka panjang dan berkelanjutan untuk tujuan memenuhi kebutuhan *self care*, seperti upaya untuk mendorong, mencegah, menjaga, dan memberikan kepada mereka yang membutuhkan. Selain itu, ada beberapa persyaratan untuk perawatan diri sendiri, seperti.

a) *Universal Self Care Requisite* (Kebutuhan Perawatan Diri Secara Universal)

Ini mencakup hal-hal umum yang dibutuhkan setiap orang, seperti udara, air, makanan, eliminasi (melalui penggunaan peralatan kebersihan diri, BAK, dan BAB), aktivitas dan istirahat (melalui pola tidur atau istirahat), kesendirian dan interaksi sosial (melalui kemampuan untuk beradaptasi), pencegahan bahaya (melalui pemahaman bahaya, kemampuan untuk mengambil tindakan, dan kemampuan untuk melindungi diri), dan peningkatan fungsi kelompok.

b) *Development Self Care Requisite* (Kebutuhan Perkembangan Mengenai Perawatan Diri)

Kebutuhan yang lebih spesifik daripada kebutuhan universal, dihubungkan dengan proses perkembangan dan dapat dipengaruhi oleh kondisi kejadian. Ini termasuk perubahan dalam kondisi fisik dan status sosial seseorang, membantu diri sendiri

²⁶ Dorothea O. Orem, *Nursing Concepts Of Practice*, 6th ed. (USA: Mosby, 2001) 550-555.

dalam tahap perkembangan sekolah, berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung perkembangan diri, dan mencegah gangguan yang mengancam.

- c) *Health Deviation Self Care Requisite* (Kebutuhan Perawatan Diri Pada Kondisi Adanya Penyimpangan Kesehatan)

Hal-hal yang berkaitan dengan penyakit yang disebabkan oleh pelanggaran kesehatan, seperti orang sakit yang membutuhkan perawatan diri tentunya harus mencari bantuan medis, mengetahui diagnosa resiko setelah menerima perawatan, melakukan terapi, dan kemudian mengubah perspektif atau konsep diri mereka untuk menyesuaikan gaya hidup mereka setelah status kesehatan mereka berubah.

3) ***Defisit Self Care Theory (Teori Defisit Perawatan Diri)***

Hubungan antara kemampuan seseorang untuk bertindak atau beraktivitas sesuai dengan kebutuhan perawatan diri, sehingga seseorang akan mengalami penurunan atau defisit perawatan diri ketika tuntutan lebih besar dari kemampuan mereka. Ini biasanya terjadi pada orang lanjut usia. Dalam proses penyelesaian ini, seseorang bertindak atau melakukan sesuatu untuk orang lain, kemudian memberikan arahan atau petunjuk untuk orang lain, menjadi pendidik, memberikan dukungan fisik dan psikologis, dan menyediakan dan menjaga lingkungan yang mendukung perkembangan personal. Selain itu, mereka mengajarkan cara mendidik orang lain.

4) ***Theory Of Nursing System (Teori Sistem Keperawatan)***

Menggambarkan kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan individu dan kemampuan untuk merawat diri sendiri. Terdapat tiga kategori yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan merawat diri, diantaranya.

- a. Sistem Bantuan Penuh (*Wholly Compensatory System*)

Tindakan bantuan yang diberikan kepada individu yang tidak dapat melakukan tindakan *self care*.

- b. Sistem Bantuan Sebagian (*Partly Compensatory System*)

Tindakan bantuan yang diberikan kepada individu sebagian dari yang memberi bantuan sebagian lagi dari individu sendiri, sehingga keduanya memiliki peran yang sama dalam melakukan tindakan *self care*.

c. Sistem Dukungan Pendidikan (*Supportif Education System*)

Tindakan bantuan yang diberikan kepada individu yang membutuhkan edukasi dalam rangka mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya agar individu dapat melakukan tindakan perawatan diri secara mandiri.

c. **Manfaat *Self Care***

Berikut beberapa manfaat dengan adanya *self care*, yaitu.²⁷

- 1) Memenuhi kebutuhan dasar manusia dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kehidupan.
- 2) Menjaga kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan baik saat sehat maupun sakit.
- 3) Membantu individu dan keluarga dalam mempertahankan *self care* yang mencakup fungsi dan perkembangan seseorang dalam hidupnya.

d. ***Self Care* Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam**

Self care menjadi awal individu dalam membentuk mental yang sehat, karena kunci sehat jasmani dan rohani bisa terwujud, apabila senantiasa dirawat, dijaga, dan dipelihara setiap harinya. *Self care* membantu individu dalam mengelola hal-hal negatif yang diterima oleh tubuh, misalnya stres, *overthinking*, dan emosional. Apabila individu merasakan emosi negatif tersebut, tentunya akan berdampak bagi dirinya maupun orang lain dan pastinya akan berdampak pada kesehatan mentalnya nanti.

Individu yang melakukan *self care* tentunya akan menjaga dengan baik jasmani dan rohaninya, karena hal tersebut merupakan salah satu bentuk rasa syukur atas nikmat karunia Allah yang diberikan kepada dirinya. Apabila dirinya belum menjaga tubuh dan jiwanya, maka ia belum bisa sepenuhnya memahami hakikat Allah Swt memberikan nikmat sehat terhadap dirinya.

Sama halnya dalam bimbingan konseling Islam, dimana dalam fungsi dan tujuannya yaitu memandirikan konseli agar dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi agar senantiasa hidup bahagia di dunia dan di akhirat. *Self care* dalam proses layanan bimbingan konseling Islam berfokus pada kemandirian konseli dalam menjaga, merawat,

²⁷ A. Aziz Alimul Hidayat, *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan* (Jakarta: Salemba Medika, 2017), 50.

dan memelihara dirinya dengan penuh tanggung jawab atas apa yang ia alami, dengan menggunakan metode dan teknik yang diberikan konselor terhadap permasalahan yang konseli alami.

Self care menjadi hal yang harus dijaga baik oleh konselor maupun konseli. Hal ini berkaitan erat karena *self care* saling mempengaruhi kondisi psikis konselor maupun konseli. Karena dalam praktik pemberian konseling maupun proses pemberian bimbingan, konselor sebagai tenaga ahli dituntut harus profesional terhadap pekerjaannya, jika konselor sedang dalam kondisi stres maupun kurang sehat secara psikis tentunya akan berdampak terhadap proses pemberian bantuan terhadap konseli, begitu sebaliknya, apabila konseli mengalami permasalahan yang mana ia tidak menemukan titik temu atas permasalahan yang ia alami, tentunya akan semakin mempersulit proses pemberian bimbingan dan konseling Islam.²⁸

5. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, di mana pada masa transisi remaja menuju dewasa awal individu dituntut untuk melakukan tugas perkembangan diri seperti mulai menentukan masa depan, dapat menyelesaikan masalah sendiri, dan mulai mengeksplor diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Dewasa awal atau dewasa muda, berasal dari bahasa Latin “*adolescens*” atau “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Meskipun demikian, kata dewasa berasal dari bentuk partisipel kata “*adultus*” yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa adalah orang-orang yang telah melewati tahap perkembangan mereka dan siap untuk menerima tempat mereka di masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.²⁹

²⁸ Nina, Syatria Pranajaya, “Konsep Self-Care Bagi Konselor di Masa Pandemi”, *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, No. 1 (2020): 33. https://www.researchgate.net/publication/343684852_KONSEP_SELF-CARE_BAGI_KONSELOR_DI_MASA_PANDEMI.

²⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 246.

Dewasa awal merupakan individu dengan rentang usia 18-25 tahun, di mana mengalami transisi perkembangan dari fase sebelumnya yakni remaja.³⁰ Pada masa dewasa awal, seseorang mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya, membangun sistem atau nilai-nilai yang terinternalisasi, dan mulai hidup mandiri dan terpisah dari orang tua.³¹

b. Ciri-Ciri Dewasa Awal

Usia dewasa adalah masa di mana seseorang mulai menyesuaikan diri dengan standar hidup baru dan harapan sosial. Pada saat ini, seseorang memulai kehidupan mereka dengan memikul dua tanggung jawab, yaitu menikah dan bekerja. Berikut adalah beberapa karakteristik usia dewasa awal, diantaranya, sebagai berikut.³²

1) Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Pada titik ini, orang akan mencoba-coba sebelum menemukan apa yang tepat dan memberi mereka kepuasan abadi. Individu akan mengembangkan sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang cenderung menjadi kekhasannya selama hidupnya setelah menemukan pola hidup yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

2) Masa Usia Produktif

Pada rentang usia ini merupakan masa yang cocok bagi individu untuk menemukan pasangan hidup, menikah, serta memiliki keturunan.

3) Masa Bermasalah

Seseorang tidak siap dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan peran baru mereka adalah faktor yang membuat masa ini rumit. Ketika individu tidak menerima bantuan dari orang terdekat untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya, individu mungkin tidak siap untuk menghadapi peran baru yang harus diambil secara bersamaan.

4) Masa Ketegangan Emosional

Kondisi emosional seseorang belum terkendali ketika berumur dua puluh atau sebelum tiga puluh.

³⁰ John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, 2nd ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), 50.

³¹ Diane E. Papalia, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, 9th ed. (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), 289.

³² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Pertama (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 246-249.

Individu memiliki kecenderungan menjadi lemah, gelisah, dan mudah memberontak. Pada saat ini, emosi seseorang sangat aktif dan dapat menjadi tegang. Misalnya, seseorang mungkin khawatir tentang status pekerjaan mereka yang rendah, pendapatan mereka yang tidak memadai, dan mengambil tanggung jawab baru sebagai orang tua.

5) Masa Keterasingan Sosial

Saat seseorang merasa terisolasi atau terasing dari kelompok sosialnya, itu adalah masa krisis sosial. Karena banyaknya tekanan yang terkait dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga, aktivitas sosial menjadi terbatas, dan hubungan dengan teman-teman sebaya juga menurun.

6) Masa Komitmen

Pada masa ini setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Individu mulai mengembangkan gaya hidup, tugas, dan komitmen baru.

7) Masa Ketergantungan

Individu pada masa dewasa awal memiliki ketergantungan pada orang tua, keluarga, atau organisasi. Seperti yang terjadi dengan orang yang bekerja, mereka akan terikat dan bergantung pada tempat mereka bekerja.

8) Masa Perubahan Nilai

Pada usia dewasa awal, nilai yang dimiliki seseorang berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas. Nilai sudah mulai dilihat dari perspektif orang dewasa. Kesadaran positif dapat meningkat dengan nilai-nilai yang diubah ini. Dengan kata lain, individu mengambil pandangan dari berbagai sudut pandang sebelum membuat keputusan.

9) Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru

Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini individu sudah mempunyai peran ganda (peran orang tua dan pekerja).

10) Masa Kreatif

Pada masa ini, seseorang dapat melakukan apa yang mereka sukai, tetapi kreativitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan untuk menunjukkan potensinya.

6. Problematika Dewasa Awal

Masa dewasa merupakan masa terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja. Masa ini adalah masa di mana individu harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua

dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru. Tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa awal jika tidak dioptimalkan dengan baik akan menjadi bumerang bagi diri sendiri di masa yang akan datang, seperti perubahan minat, mobilitas sosial, dan penyesuaian peran seks dalam diri sendiri.

Keberhasilan orang dewasa dalam menyelesaikan tugas perkembangannya dalam menjalankan peran barunya akan membuat individu tersebut memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana, akan tetapi tidak semua individu mampu memenuhi tugas perkembangannya. Kegagalan individu dalam memenuhi tugas perkembangan pada dewasa awal disebabkan oleh faktor yang membuat masa dewasa awal begitu rumit, yakni individu tidak siap menghadapi peran baru, tidak mampu menyesuaikan diri pada peran baru yang terjadi secara serempak, tidak mendapatkan dukungan dari siapapun.

Pada saat memasuki usia dewasa awal individu mulai menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, seperti tingkat emosional, ketegangan tinggi, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai dan adaptasi gaya hidup. Permasalahan pada usia dewasal berasal dari dalam dirinya sendiri serta lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan kegagalan individu untuk menguasai beberapa tugas perkembangan, seperti individu yang kurang matang dalam fisik, kemampuan mental, pertumbuhan sosial, emosi, serta pertumbuhan spiritual dan moral.

Kegagalan dalam menguasai tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa awal mengakibatkan kegagalan memenuhi harapan sosial dalam berbagai aspek perilaku yang mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial individu. Beberapa rintangan yang menghambat penguasaan tugas perkembangan pada masa usia dewasa awal, yaitu dasar yang kurang memadai, makin banyak masalah yang belum terselesaikan berupa tugas perkembangan sebelumnya yang belum dikuasai, maka saat individu memasuki usia dewasa awal makin lama terasa sulit dalam proses penyesuaian. Kemudian hambatan fisik, kesehatan yang buruk atau hambatan fisik yang menghalangi individu mengerjakan apa yang dilakukan orang lain pada usia yang sama dapat menggagalkan tugas perkembangan secara sebagian atau total. Selanjutnya pengaruh kelompok teman sebaya yang berkepanjangan, pengaruh teman sebaya akibat pertemanan dari sekolah maupun pekerjaan pada akhirnya akan membawa kebiasaan yang individu ikuti, apabila pertemanan sehat, individu

akan ikut sehat, apabila tidak, maka individu bisa terkena dampak akibat pertemanan yang tidak sehat.³³

7. *Quarter Life Crisis*

a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* mengacu pada tahap perkembangan sosial dan emosional manusia, yang merupakan periode ketidakpastian dan pencarian jati diri yang dialami oleh orang-orang di awal dua puluh hingga tiga puluh tahun. Pengertian ini mengacu pada orang yang berusia 25 tahun atau lebih yang sedang mengalami fase baru dalam hidup mereka, seperti mencari pekerjaan, memiliki status pernikahan, dan mengalami perubahan pola pikir yang lebih matang daripada menjadi remaja. Pada fase ini, seseorang menghadapi banyak pilihan dalam hidup, dan mereka mungkin merasa ragu, cemas, bingung memulai dari mana, apa yang harus mereka lakukan dalam hidup, dan mempertanyakan bagaimana hidup mereka di masa depan.³⁴

Quarter life crisis pertama kali muncul, karena didasarkan pada penelitian yang dilakukan pada pemuda di Amerika Serikat yang berusia dua puluh tahun yang merasa khawatir tentang masa depan yang akan mereka hadapi setelah meninggalkan perguruan tinggi, dari usia tersebut seseorang akan keluar dari zona nyaman dan merasakan kehidupan *real life* yang sesungguhnya. Sudah pasti, seseorang akan mengalami perubahan dalam emosi dan tingkah laku karena hal ini menjadi hal baru dalam hidup mereka.³⁵ Perubahan perilaku serta emosi kepada individu yang sedang dalam fase *quarter life crisis* ini tidak selamanya terjadi kepada individu yang berusia 20-an. Seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis* adalah mereka yang sedang menjalani fase ini dengan perasaan panik, cemas, penuh tekanan dalam hidupnya, serta merasakan *insecure* atau tidak bermakna.

Quarter life crisis adalah reaksi terhadap ketidakpastian yang luar biasa, perubahan konsisten, banyak pilihan dalam hidup, panik, dan merasa tidak berdaya, termasuk ketakutan tentang kehidupannya saat ini, masa

³³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980), 268-269.

³⁴ Icha Herawati dan Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru" 5, No. 2 (2020): 145-156.

³⁵ Robbins dan Wilner, "*Quarter Life Crisis Bagaimana Membuat Kepala Anda Bulat Hidup di Usia Dua Puluh Anda*" (Bloombury, 2001), 25-26.

depan, pekerjaan, hubungan, dan kehidupan sosial bermasyarakat. Seseorang yang secara khusus ingin mewujudkan keinginan dalam dirinya, mimpi orang tua, membangun karier, membentuk jati diri, memilih dan memiliki pasangan, menjadi bagian dari kelompok, memiliki kestabilan emosi, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.³⁶

b. Bentuk & Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Bentuk dan ciri *quarter life crisis* terbagi menjadi dua bagian, yakni sebagai berikut.³⁷

1) *Locked In*

Locked in merupakan perasaan terjebak dalam peran sebagai orang dewasa atau didefinisikan sebagai orang yang berusia 21 hingga 25 tahun. Dalam kebanyakan kasus, krisis ini dibarengi dengan kelulusan seseorang dari perguruan tinggi, dengan kondisi yang melingkupi elemen-elemen yang menimbulkan stres saat seseorang sedang mengambil peran sebagai orang dewasa atau *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* terjadi saat seseorang mulai berani membuat komitmen dan mulai menetap pada pola perkembangan orang dewasa yang stabil. Dengan harapan untuk memberikan dampak positif dalam kehidupan mereka dalam jangka panjang, harapan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi frustrasi dan semakin terperangkap. Jika seseorang menetapkan komitmen yang signifikan dalam hidupnya, mereka akan merasa tidak puas dan tidak tertarik untuk melanjutkannya.

Pada tahap awal, seseorang akan menutupi ketidakpuasan mereka. Pada fase kedua, seseorang mulai meninggalkan komitmen yang telah dibuat dalam hidupnya dengan emosi negatif, yang pada gilirannya membuatnya merasa bebas dari komitmen yang mengikatnya. Pada tahap ketiga, ada waktu yang cukup untuk memahami dan memperoleh pemahaman baru tentang kehidupan. Selain itu, di fase keempat, yang dikenal sebagai resolusi, seseorang mulai mengalami

³⁶ Alfia Zahrotu Milati, "Hubungan antara Harapan dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship" (Skripsi, Raden Intan Lampung 1443 H/ 2022 M), 13.

³⁷ Robbins dan Wilner, "*Quarter Life Crisis Bagaimana Membuat Kepala Anda Bulat Hidup di Usia Dua Puluh Anda*" (Bloombury, 2001). 25-26.

kesadaran diri dan memulai komitmen baru dengan lebih relevan bagi mereka sendiri.

2) *Locked Out*

Locked out terjadi saat seseorang merasa tidak sesuai dengan peran mereka atau merasa tidak mampu melakukan peran orang dewasa, mereka dikatakan terkunci. Seseorang merasa tidak memiliki pekerjaan atau stabilitas keuangan. Seseorang ingin berproses tetapi tidak mempertimbangkan solusi dan situasi yang sedang dihadapinya. sehingga orang dewasa merasakan tantangan dan tidak dapat diatasi sendiri.

Fase awal ditandai dengan keterlibatan aktif dan optimis untuk memasuki peran sosial yang berharga, tetapi juga dapat menjadi awal dari frustrasi dan kekecewaan. Fase kedua adalah proses kegagalan berulang dalam mencapai tujuan, peran, dan hubungan yang diharapkan, dengan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi. Dalam fase ketiga, orang mulai merenungkan keadaan, mencari solusi, dan mencari alternatif baru. Fase keempat melibatkan pengembangan rencana baru untuk mencapai tujuan.

Dilansir dari Kompas.com, berikut ada beberapa ciri-ciri seseorang sedang mengalami *quarter life crisis*, yaitu.³⁸

a) Iri dengan Teman Sebaya

Ketika orang lain berhasil atau sukses, individu merasa iri karena percaya bahwa kehidupan teman sebaya lebih indah daripada kehidupan individu sendiri. Begitu juga ketika melihat kehidupan teman sebaya di media sosial, rasa iri menjadi tidak terhindarkan dan akhirnya menimbulkan rasa tidak percaya diri, yang dapat menyebabkan sedih, kecewa, atau bahkan menyesal atas keputusan yang sudah dibuat.

b) Bosan dengan Rutinitas

Merasakan jenuh dan bosan dengan rutinitas sehari-hari, seperti bekerja dan belajar. Saat menjalani

³⁸ Kompas.com, Kenali Tanda-Tanda *Quarter Life Crisis*, 10 Desember, 2022. <https://edukasi.kompas.com/read/2022/06/10/123715571/kenali-tanda-tanda-quarter-life-crisis#page2>.

rutinitas tersebut, individu merasa tidak bahagia, merasa hambar, dan merasa tantangan tidak ada.

c) Terlalu Banyak Beban

Kehidupan baru yang menginjak akhir remaja dan awal dewasa membuat individu merasa terlalu berat. Karena belum terbiasa memikul banyak tanggung jawab dan beban, merasa terkekang dan tidak bebas, serta merasa stres setelah merasa tidak leluasa menikmati masa muda.

d) Cemas dengan Masa Depan

Belum mempunyai gambaran akan seperti apa diri sendiri di masa depan nanti. Merasa bingung dan cemas ingin menjadi seperti apa, mau memilih di mana, dan sebagainya. Hal ini ditandai ketika individu dihadapkan pada pilihan diri sendiri atau keluarga tentang apa yang mereka inginkan.

e) Kurang Motivasi dan Menyerah

Jika seseorang mengalami penolakan atau kegagalan dalam hidupnya, individu akan menjadi kurang bersemangat dan cenderung menyerah pada mimpinya.

f) Tidak Bahagia dengan Apa yang Dimiliki

Selalu merasa tidak cukup dengan apa yang dimiliki, meskipun beberapa impian individu mulai terwujud, mereka masih kurang puas karena menginginkan impian orang lain juga terwujud di dalam hidup mereka.

g) Kelelahan

Jika terlalu memaksakan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, hal tersebut dapat menguras stamina dan menambah beban pikiran individu. Jika dilakukan terus-menerus, diri sendiri akan lelah menjalani kehidupan dan sulit berpikir secara jelas.

c. Problematika *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis menjadi permasalahan, khususnya pada individu direntan usia 20-30 an. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut seseorang sedang memasuki peralihan masa dari remaja ke masa dewasa, hal tersebut yang membuat individu rentan mengalami krisis emosional. Seperti merasakan cemas, bingung, takut, sedih akibat permasalahan karier, percintaan, keuangan, relasi, serta mempertanyakan tujuan hidupnya.

Faktor-faktor penyebab *quarter life crisis* pada diri individu dipicu akibat adanya perfeksionis dalam hal karier yang dimiliki. Karier yang selama ini diimpikan dan dicita-citakan terwujud membuat individu melakukan pekerjaannya selalu baik dan harus sempurna agar tidak mengecewakan. Selain itu, karena tuntutan lingkungan yang kompetitif membuat diri sendiri harus bersaing agar selalu *survive* terhadap setiap tugas yang diberikan. Kemudian minimnya rasa puas seseorang terhadap apa yang telah dicapai, serta merasa ingin memiliki seperti apa yang orang lain miliki. Kemudian adanya tuntutan orang tua kepada anak-anaknya, dan terakhir adanya media sosial.

Media sosial serasa menjadi kehidupan kedua di era sekarang ini, semua orang tentunya menggunakan media sosial sebagai bagian berinteraksi dan mengaktualisasikan diri di jejaring sosial, sehingga dapat berdampak pada hal positif dan negatif bagi diri sendiri. Dampak negatifnya ialah media sosial dijadikan ajang mengeksplor kehidupan pribadi seseorang, hingga tidak jarang memanipulasi kebahagiaan di media sosial, meskipun realitanya berlainan. Hal tersebut dapat menciptakan perang batin dan bisa menjadi bahan perbandingan hidup diri individu dengan orang lain.

Untuk itulah diperlukan sikap menjaga kesehatan mental individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*, yaitu dengan menghargai potensi yang dimiliki dan mengembangkannya menjadi lebih baik, fokus pada tujuan hidup yang ingin kita capai, dan selalu merasa cukup dan bersyukur atas apa yang telah dimiliki, bijaksana dalam bermedia sosial, percaya diri pada kemampuan diri sendiri, merayakan kemenangan kecil yang diperoleh, melakukan *self reward*, introspeksi diri, serta segera bangkit jika mengalami kegagalan.³⁹

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dipergunakan oleh peneliti sebagai perbandingan dan tolok ukur, serta memiliki tujuan sebagai penemu suatu hal yang lain. Seperti gambaran mengenai bagaimana penelitian

³⁹ Zuni FW, P2KK (Pelatihan Pembentukan Kepribadian Dan Kepemimpinan) Universitas Muhammadiyah Malang, 10 Desember, 2022. <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/quarter-life-crisis-menerkam-kaum-milenial.html>.

dengan tema yang sama atau mirip telah dilakukan oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu dalam tinjauan pustaka telah memudahkan peneliti dalam menentukan langkah-langkah yang sistematis dari teori maupun konseptual.

Pada penelusuran yang dilakukan, peneliti telah menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang peneliti kaji. Adapun penulisan tersebut, di antaranya Muttaqien dan Hidayati (2020), Artiningsih dan Savira (2021), Wulandari dan Widiasavitri (2021), Asrar dan Taufani (2022), Agusti, Ifdil, dan Amalianita (2022).

Pertama, penelitian Muttaqien dan Hidayati (2020) tentang “Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”. Permasalahan yang diteliti dalam *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Vol. 05 No. 01 membahas tentang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 masuk ke dalam usia masa transisi yang menghadapi masalah usia dewasa awal yaitu *quarter life crisis*. Persamaan peneliti dengan penulis yaitu usia dewasa awal sebagai topik penelitian *quarter life crisis*, adapun perbedaannya yaitu penulis menggunakan *self efficacy* media pendekatan, sedangkan peneliti menggunakan *self care* untuk media pendekatannya.⁴⁰

Kedua, penelitian Artiningsih dan Savira (2021) tentang “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal”. Permasalahan yang diteliti dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 8 No. 5 Tahun 2021 membahas tentang fenomena krisis emosional akibat ketidaksiapan individu dalam masa *emerging adulthood* yang mana individu akan melakukan isolasi sehingga mengarahkan individu mengalami *loneliness* pada usia dewasa awal yaitu 20-29 tahun akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sehingga memicu penyebabnya *quarter life crisis*. Persamaan peneliti dengan penulis yaitu usia dewasa awal topik penelitian *quarter life crisis*, adapunya perbedaannya yaitu penulis menggunakan teknik *loneliness* sedangkan peneliti menggunakan teknik *self care*.⁴¹

⁴⁰ Firdaus Muttaqien dan Fina Hidayati, “Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015,” *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 05, No. 01 (2020): 75–84.

⁴¹ Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira, “Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 5 (2021): 2.

Ketiga, penelitian Wulandari dan Widiasavitri (2021), Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Indonesia dengan judul “Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi Dengan Keterkaitan Psikologi Klinis”. Permasalahan yang diteliti pada Jurnal ilmiah Psikologi: *Psycho Idea* Vol 19, No. 2 tersebut pada Mahasiswa S1 Psikologi Dengan Keterkaitan Psikologi Klinis, dengan menunjukkan hasil *self care* merupakan suatu aktivitas yang dilakukan mahasiswa secara sadar dan sengaja menyisihkan waktu untuk terlibat dalam kegiatan menjaga dan merawat diri sendiri, dengan tujuan menyembuhkan dan menyejahterakan diri sendiri. Persamaan peneliti dengan penulis yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif, serta *self care* pada usia dewasa awal, adapun perbedaannya yaitu pada penulis fokus penelitian pada psikologi klinis sedangkan peneliti berfokus pada fase *quarter life crisis*.⁴²

Keempat, penelitian Asrar dan Taufani (2022) tentang “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal”. Permasalahan yang diteliti dalam *Jiva: Journal of Behavior and Mental Health* Vol. 3, No. 1, Tahun 2022 membahas tentang *quarter life crisis* pada usia 20an yang ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan serta tekanan untuk menghadapi realitas kehidupan, sehingga pada fase ini individu akan mengalami kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan, karier, finansial, dan hubungan interpersonal. Dukungan sosial dari teman sebaya dianggap cukup efektif untuk membantu mengurangi tingkat stres, depresi, serta gangguan mental. Persamaan peneliti dengan penulis yaitu usia dewasa awal sebagai topik *quarter life crisis*, adapun perbedaannya yaitu penulis menggunakan teknik teman sebaya sedangkan peneliti menggunakan teknik *self care*.⁴³

Kelima, penelitian Agusti, Ifdil, dan Amalianita (2022) tentang “Analysis Of Final Student Quarter Life Crisis Based On Gender”. Permasalahan yang diteliti dalam *Jurnal Konselor* Vol. 11 No. 2 Tahun 2022 membahas tentang analisis tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir jurusan bimbingan dan konseling dan mengevaluasi perbedaan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir putra-putri bimbingan dan konseling universitas negeri Padang. Persamaan peneliti dengan penulis yaitu sama-sama menggunakan

⁴² I Gusti Ayu Wulandari dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri, “Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis,” *Psycho Idea* 19, No. 02 (2021): 1–5.

⁴³ Alisa Munaya Asrar, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal” 3, No. 1 (2022): 1–11.

subyek usia dewasa awal dalam *quarter life crisis*, adapun perbedaannya yaitu pada peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif sedangkan pada penulis menggunakan penelitian kualitatif analisis.⁴⁴

C. Kerangka Berpikir

Instagram @Riliv berperan dalam mengatasi permasalahan usia dewasa awal yang sedang dalam fase *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan usia dewasa awal merupakan fase dimana seseorang mengalami transisi dari remaja menuju dewasa dalam tahap perkembangannya atau disebut *emerging adulthood*. Dalam usia dewasa awal individu secara penuh kesadaran mulai bertanggung jawab akan pilihan dalam hidupnya, misalnya karier, pendidikan, hubungan sosial, dll. Untuk itulah diperlukan adanya *self care* atau menjaga, merawat diri pada diri individu.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis kontribusi *@Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* di media sosial *Instagram @Riliv*, serta mengetahui dan menganalisis peran *Instagram @Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* dalam pandangan bimbingan konseling Islam.

Teori terkait judul yang berisi tentang berbagai *self care*, di antaranya yaitu *self care agency*, *therapeutic self care demand*, *self care deficit*, serta *nursing system*. Dari teori yang digunakan, menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif.

Hasil dari penelitian ini memuat dua hasil, yakni berbagai kontribusi *@Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* di media sosial *Instagram @Riliv*, serta peran *Instagram @Riliv* terhadap *self care* usia dewasa awal yang mengalami fase *quarter life crisis* dalam pandangan bimbingan konseling Islam.

Peranan *@Riliv* dalam membantu individu yang memasuki usia dewasa awal agar dapat menjaga dirinya terhindar dari permasalahan seperti stres, cemas, dan depresi akibat banyaknya pilihan hidup yang harus dijalani melalui media sosial *Instagram*, yang mana *platform* diskusi yang berisi berbagai curhatan seputar permasalahan usia awal dewasa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*.

⁴⁴ Sheelvia Agusti dkk, "Analysis of Final Student Quarterlife Crisis Based on Gender" 11, No. 2 (2022): 36–42.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

