

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wacana *Quarter Life Crisis* (QLC) menjadi perhatian belakangan ini. Pasalnya, wacana *Quarter Life Crisis* (QLC) merupakan topik kesehatan mental dan emosional pada kondisi tubuh dimana seseorang merasakan kecemasan terhadap masa depannya. Hal tersebut dialami oleh remaja yang beranjak dewasa, yang mana remaja tersebut mulai mempertanyakan, meragukan, hingga mencari identitas diri sebagai petanda stres menuju titik dewasa [1]. Sejalan dengan pengertian diatas, fenomena *quarter life crisis* dialami oleh orang-orang sekitar peneliti. *Quarter Life Crisis* (QLC) dirasakannya disaat usia mereka menginjak 20-an, bahkan beberapa mengakui mengalami *quarter life crisis* pada usia remaja, dan belum bisa berdamai dengan *quarter life crisis*.

Wacana kesehatan mental pada generasi Z menjadi memprihatinkan. Pasalnya, generasi Z kerap dianggap memiliki kondisi mental yang lemah karena cukup sensitif dengan perubahan emosi yang ada [2]. Sekitar 59,1% Gen Z merasa memiliki masalah kesehatan mental [2]. Salah satu faktornya adalah berasal dari media sosial. Berdasarkan data dari *statista.com*, pada tahun 2022, situs jejaring sosial diperkirakan mencapai 3,96 miliar pengguna dan angka ini diperkirakan masih akan terus bertambah [3]. Sekitar 54% Gen Z menggunakan media sosial dalam 4 jam atau lebih setiap harinya [4]. Dampak media sosial pada Gen Z yaitu stres karena mereka tidak bisa mengikuti “standar” orang lain, hingga membuat risiko masalah kesehatan mental lebih tinggi. Bagi generasi Z, media sosial menjadi wadah dalam menyalurkan emosinya, memposting lebih banyak tentang perasaan emosi yang campur aduk, merasa terjebak, menginginkan perubahan, karier, kesehatan, pendidikan, dan keluarga, yang cenderung terfokus pada masa depan [5]. Ketidakmampuan dalam mengelola hal itulah yang menjadi titik goyah bagi generasi Z, sehingga dapat menyebabkan pikiran lebih sensitif.

Hal diatas selaras dengan sudut pandang psikiatris, *Quarter Life Crisis* (QLC) biasanya dikaitkan dengan gagasan *Emerging Adulthood*, yang mengacu

pada tahap pertumbuhan individu yang terjadi setelah masa remaja dan tahap awal masa dewasa. Tahapan kehidupan di mana banyak individu dibebani dengan capaian orang lain, sehingga menjadikan hal tersebut sebagai standar yang harus dilakukannya. Hal tersebut memiliki tahap transisi menuju kedewasaan diri yang dalam pandangan Arnet, ditentukan oleh lima ciri utama, yakni: *identity exploration*, *insability*, *self-focused*, *feeling in between*, dan *the age of possibilities* [1].

Riset yang dilakukan oleh Dr. Oliver Robinson mengenai wacana *quarter life crisis*, bahwa 86% dari 1.100 individu dengan usia 20-30 tahun mengalaminya dan *big problem* yang terjadi adalah *feeling in between* antara karir dan asmara [6]. Hal serupa juga ditemukan dalam sebuah survei yang dilakukan Robinson dan Wrig, sebanyak 1.023 individu dewasa di UK, ditemukan 70% responden yang berusia 30 tahun mengatakan bahwa telah melalui banyak krisis ketika masih muda dalam usia 20-an [7].

Wacana *quarter life crisis* membawa individu ke arah ketidaksiapan menerima segala hal yang berkaitan dengan dunia orang dewasa. Tuntutan-tuntutan tersebut menjadikan individu cemas, takut, bingung, dan ragu terhadap masa depan yang akan dihadapi. Saat hal ini terjadi, individu merasa bahwasannya dunia yang ditempatinya kejam dan tak seindah ekspektasi. Belum lagi ditambah banyaknya masalah yang bermunculan yang berkaitan dengan masa depan. Dihadapkan dengan banyaknya pilihan hingga menciptakan sebuah dilema, hingga menjadikan banyak berpikir, menimbang-nimbang, mana yang sebenarnya baik untuk masa depan.

Namun pada akhirnya, jika seseorang mencapai tahap tertentu dalam hidupnya, terbiasa dengan tahap tersebut, membuka diri, dan menerima segala sesuatu yang terjadi walaupun tidak berjalan sesuai rencana, mereka akan mampu melewati fase *quarter life crisis*nya atau, paling tidak, berjuang dengan hidup mereka. Hal ini karena apa pun yang terjadi, individu bertumbuh sebagai pribadi dan mendapatkan kekuatan untuk melanjutkan kefase berikutnya dalam hidup hingga dapat mencapai kemandirian [8]. Setelah dirasa masalah telah berakhir mulai melangkah mengembangkan diri khususnya potensi dan kemampuan dalam diri sehingga akan mudah untuk meningkatkan kualitas diri, yang dimana dalam

melakukan kualitas dan pengembangan dibutuhkan adanya dorongan sendiri bukan orang lain [9].

Hal tersebut merupakan fase *self improvement* yang terjadi pada individu. Segala upaya untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri, bakat, kemampuan, keterampilan, dan bahkan kesehatan seseorang untuk menjalani kehidupan yang lebih berkualitas daripada yang dilakukan sebelumnya disebut sebagai perbaikan diri [10]. Pada sudut pandang wacana *self improvement* tidak memperdulikan siapapun dan umur berapa, semua orang berhak untuk mendapatkan kesempatan memperbaiki diri jadi lebih baik, setiap individu tentunya memiliki keinginan masing-masing yang melibatkan proses peningkatan kualitas diri.

Wacana yang terjadi pada *self improvement* memiliki dampak positif pada kesehatan mental [11]. Wacana mengenai *self improvement* menjadikan kesadaran individu meningkat, sehingga dapat mengenali kepribadian dirinya, berpikir, dan berperasa dengan jauh lebih baik, dapat membantu individu mengenali kemampuan dan batasan yang dimilikinya, sehingga individu tidak lagi termenung meratapi kegagalan yang terjadi pada dirinya, tidak lagi membenci dirinya, dan belajar mencintai diri sendiri.

Sejalan dengan definisi di atas, Dr. Daniel Goettlieb seorang psikolog dan psikoterapis sekaligus motivator dari Philadelphia menceritakan pengalamannya. Dalam bukunya "*Kembali Bijak Mengembalikan Keyakinan Kita Kepada Diri Kita Sendiri* (terjemahan)" menjelaskan bahwa segala bentuk yang diakibatkan oleh luka dan trauma dapat menjadi pembentuk kepribadian yang lebih kuat [12]. Dalam segala hal, setiap kerapuhan menjelma menjadi inspirasi, kekuatan dan keberanian menanggung penderitaan.

Fenomena tersebut merupakan pengalaman nyata ketika Daniel Goettlieb mengalami kecelakaan dan mengakibatkan kelumpuhan pada tubuhnya, khususnya lengan kiri yang selalu aktif dalam memerankan kehidupannya. Baginya itu hanya lengan, tidak mempengaruhi cinta yang dihadirkan orang-orang terdekatnya [12]. Daniel Goettlieb bangkit, melawan segala keterpurukannya, merawat emosi-emosi yang dirasakannya, melakukan meditasi sebagai bentuk mencintai dirinya, mencari segala dukungan dari orang sekitarnya, hingga pada akhirnya berhasil menemukan ketenangan dalam dirinya.

Kejadian yang menimpa Dr. Daniel Goettlieb adalah suatu hal yang tak terduga dan tak terencana. Dr. Daniel Goettlieb dipaksa oleh keadaan yang tidak dapat dikembalikan seperti semula. Kejutan tersebut membuat Dr. Daniel Goettlieb kehilangan keseimbangan, hingga akhirnya mengubah jalan hidup yang sebelumnya sudah terencana beberapa untuk kedepannya. Namun apa yang terjadi bukan sebuah alasan untuk diratapi berkelanjutan. Ini tentang bagaimana individu beradaptasi dengan kejutan-kejutan hidup [12]. Richard G. Tadeschi dan Lawrence Calhoun berpendapat bahwa, segala bentuk menuju perubahan yang terjadi, termasuk ke dalam hubungan yang lebih baik, memiliki peluang baru dalam hidup, mensyukuri kehidupan yang dijalannya, menjadi sosok pribadi yang jauh lebih kuat dengan spiritual yang lebih matang [12].

Fenomena *quarter life crisis* yang menimpa Dr. Daniel Goettlieb bisa saja menimpa individu lain, dan keadaan mental tiap individu dalam menerimanya tentu berbeda-beda. Mungkin ada yang akan memilih jalan seperti Dr. Daniel Goettlieb, mencoba bangkit dan melanjutkan kehidupan semampunya. Namun tidak lepas kemungkinan justru akan terpikirkan jalan menuju keputus-asaan hingga memilih untuk mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan beberapa deskripsi di atas, terdapat beberapa fenomena yang berkaitan dengan wacana kesehatan mental. Di Amerika misalnya. Kebanyakan orang Amerika mengatakan bahwa stres di negaranya meningkat. Tidak hanya terjadi pada usia remaja, berdasarkan data *Mental Health America* (MHA), pada tahun 2019-2020, 20,78% orang dewasa mengalami penyakit jiwa. Jumlah ini setara dengan lebih dari 50 juta orang Amerika. Jutaan orang dewasa di AS mengalami pemikiran serius untuk bunuh diri. Persentase orang dewasa yang melaporkan pikiran serius untuk bunuh diri adalah 4,84%, dengan total lebih dari 12,1 juta orang. Selain itu, lebih dari 1 dari 10 remaja di AS mengalami depresi yang sangat mengganggu kemampuan mereka untuk sekolah atau bekerja. Sekitar 16,39% remaja dengan rentan usia 12-17 tahun melaporkan menderita depresi berat dalam satu tahun terakhir [13].

Wacana kesehatan mental yang rendah juga menjadi perhatian di Korea Selatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dun-Sol Go, dkk, Korea Selatan memiliki angka kematian akibat bunuh diri tertinggi diantara Negara-

negara yang termasuk ke dalam *Organization for Economic Cooperation and Development* (OECD). Angka kematian akibat bunuh diri per100.000 penduduk sebesar 24,6 dan hal ini berkaitan dengan *skizofrenia* atau gangguan bipolar [14].

Selain dua negara di atas, wacana kesehatan mental juga menjadi perhatian penduduk Jepang. Pada tahun 2017, diperkirakan 4,193 juta orang di Jepang hidup dengan masalah kesehatan mental dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat. Diperkirakan 302.000 orang dirawat di rumah sakit karena masalah kesehatan mental. Meskipun jumlahnya cenderung menurun, Jepang memiliki jumlah orang yang dirawat di rumah sakit jiwa terbanyak perkapita di dunia. Menurut Laporan Rumah Sakit tahun 2018 dari *Ministry of Health, Labour and Welfare* (MHLW), rata-rata lama rawat inap di tempat tidur perawatan psikiatri jauh lebih lama dibandingkan dengan tempat tidur perawatan umum, yaitu masing-masing 265,8 hari dan 16,1 hari [15].

Begitu pula dengan wacana kesehatan mental di Thailand. Pada tahun 2019, diperkirakan 1 dari 7 remaja mengalami gangguan jiwa. Jumlah ini diperkirakan berjumlah 166 juta remaja (89 juta laki-laki dan 77 juta perempuan) laki-laki dan perempuan di seluruh dunia. Dikalangan remaja berusia 10-19 tahun, gangguan kecemasan dan depresi mencakup sekitar 40% gangguan mental [16].

Wacana kesehatan mental yang serupa juga menjadi perhatian di Australia. Pada tahun 2021, 3.144 warga Australia meninggal karena bunuh diri. Pada layanan psikologi di Australia menunjukkan peningkatan jumlah masyarakat yang menerima perawatan kesehatan mental, dari 35% menjadi 46%. Sekitar 44% atau 8,6 juta warganya yang berusia 16-85 tahun mengalami gangguan mental pada suatu waktu dalam hidupnya. Gangguan mental menyumbang 13% terhadap total beban penyakit di Australia, dan hal ini merupakan kontributor tertinggi keempat [17].

Selain di negara-negara luar, wacana kesehatan mental juga menjadi perhatian pemerintah Indonesia. Pada laman Kemenkes, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 12 juta orang dewasa berusia di atas 15 tahun menderita depresi, dan lebih dari 19 juta menderita penyakit mental emosional. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800

orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri. Detail dari perolehan data tersebut adalah 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu resiko berpotensi mempunyai kesehatan mental [18].

Fenomena wacana kesehatan mental di atas adalah fenomena yang mengarah kearah perkembangan mental negatif. Seperti yang dijelaskan sebelumnya oleh Daniel Goettlieb, ini adalah perihal segala bentuk wacana menuju perubahan yang terjadi, bagaimana individu beradaptasi dengan kejutan-kejutan yang terjadi dalam hidupnya [12]. Setiap individu tentu memahami bahwa duka datang dalam gelombang kesedihan yang munculnya secara tiba-tiba. Hal ini memang tidak mudah diterima, namun lumrah apa adanya. Semakin dalam lukanya, semakin dalam rasa sakitnya, semakin dalam pula dukanya [12]. Namun yang perlu diketahui, seseorang dapat melanjutkan hidup walau dalam keadaan porak-poranda. Dengan jaringan hati yang rusak, akan membawa kenangan hari kemarin dan kesedihan tentang yang dulu. Tetapi setelah semua air mata dan perasaan negatif-negatif tersebut, individu akan mengalami penyadaran keadaan saat ini serta kemungkinan-kemungkinan yang terjadi.

Namun, karena individu sering terjebak dalam keadaan yang rumit dan harus bangkit dan jatuh sendiri tanpa bantuan orang lain, pada akhirnya mulai merasa khawatir lagi. Hal ini kemudian menjadi kekuatan untuk berkembang menjadi dewasa versi terbaik. Individu yang melewati tahap kehidupan ini pada akhirnya akan mulai menyesuaikan diri, terbuka, dan menerima semua yang terjadi pada dirinya, meskipun hal itu tidak sesuai dengan apa yang telah mereka perkirakan [8].

Belakangan ini, wacana *self improvement* menjadi teror yang memprihatinkan dari segala penjuru dunia. Akses terbuka mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan diri dapat diperoleh oleh siapapun, di manapun, dan kapanpun. Salah satunya adalah buku-buku berkaitan dengan pengembangan diri, cara bangkit dari *quarter life crisis*, memanfaatkan kelemahan sebagai kelebihan, mencintai diri sendiri, dan lain sebagainya.

Berdasarkan laporan *Nielsen BookScan ICM* (layanan yang menyediakan analisis penjualan buku), penjualan buku bergenre pengembangan diri di tingkat global hingga di bulan Juli 2020 (YTD) mengalami pertumbuhan cukup signifikan. Hal tersebut mengindikasikan meningkatnya minat baca terhadap buku pengembangan diri [19].

Di Indonesia sendiri mudah menjumpai buku-buku berkaitan dengan pengembangan diri. Terdapat beberapa buku yang menjadi tujuan masyarakat Indonesia untuk menghadapi fase *quarter life crisis*nya diantaranya adalah, *Quarter Life Crisis* oleh Gerhana Nurhayati Putri, Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini oleh Marchella FP, *Practicing the Power of Now* oleh Eckhart Tolle, Filosofi Teras oleh Henry Manampiring, Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat (terjemahan) oleh Mark Manson, Survive Menghadapi *Quarter Life Crisis* oleh Efnie Indriane, Cara Ampuh Menjadi Diri Sendiri oleh Asti Musman, *Going Offline* oleh Desi Anwar, Seni Hidup Minimalis oleh Francine Jay, Berdamai dengan Diri Sendiri oleh Muthia Sayekti, Mengapa Ada Sedih Di Bumi? oleh Baron Aritonang, Menertawai yang Dunia Beri oleh Kiki Mulki Muchtar, Hidup Bukan Cuma Tentang Bahagia oleh Muhammad Dzaky Saputra, Teman yang Tepat untuk Perjalanan yang Lambat oleh Kitairae, Aku Kenapa Sih? oleh Dimas Alwin, Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa oleh Syarilla Asri, Pulih oleh Fajar Sulaiman, *Overthinking* oleh Alfi Syahrin, *Insecurity* oleh Alfi Syahrin, *Loneliness* oleh Alfi Syahrin, dan lain sebagainya [20] [21] [22].

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas, peneliti mencoba untuk membedah dan menganalisis isi buku “Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa” karya Syarilla Asri. Buku tersebut merupakan karya pertama Syarilla Asri. Dalam karya pertamanya, Syarilla Asri menerbitkan suatu wacana *self improvement* baik yang terjadi pada dirinya maupun orang-orang terdekatnya. Merujuk dari apa yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwasannya wacana *quarter life crisis* yang digambarkan dalam buku tersebut terbagi menjadi empat topik permasalahan, yakni (1) mengenai pandangan orang lain; (2) mengenai *self focused*; (3) mengenai hubungan pertemanan; dan terakhir (4) mengenai hubungan asmara.

Dengan menggunakan analisis wacana milik Teun Van Dijk, yang bertujuan untuk mendapatkan makna dari wacana *self improvement* baik yang tersirat maupun yang tersurat dalam curahan pendapatnya yang disalurkan dalam bentuk tertulis. Tidak hanya itu, peneliti juga akan membedah adanya keterkaitan mengenai gambaran situasi pembentukan wacana *self improvement* melalui wacana *quarter life crisis* yang dapat dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sosial terhadap realita kesehatan mental.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti merumuskan rumusan masalah untuk menganalisis buku “Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa” sebagai berikut:

1. Bagaimana pesan teks buku tersebut membentuk *self improvement* dari fase *quarter life crisis*?
2. Bagaimana kognisi sosial *self improvement* dalam buku tersebut?
3. Bagaimana hubungan *self improvement* dalam buku tersebut dengan realita *mental healty*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab hasil analisis wacana pada buku “Yang Sering Bilang Gapapa, padahal Berantakannya Luar Biasa”.

1. Mendeskripsikan pesan terbentuknya *self improvement* dari fase *quarter life crisis* berdasarkan teks yang terdapat dalam buku tersebut;
2. Menjelaskan keadaan kognisi sosial *self improvement* pada buku tersebut;
3. Mendekripsikan hubungan *self improvement* dalam buku dengan realita *mental healty* yang terjadi di masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian bermanfaat memberikan kontribusi dibidang kebahasaan khususnya dalam analisis wacana Teun Van Dijk pada *self improvement* melalui *quarter life crisis* terhadap realita *mental healty* pada

masa sekarang ini. Selain itu penelitian ini juga menjadi sebuah nilai tambah khasanah pengetahuan ilmiah dalam bidang pendidikan dan kebahasaan di Indonesia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dari sudut pandang kebahasaan tentang penjelasan mengenai analisis wacana dari salah satu buku *self improvement* karya Syarilla Asri terhadap kesehatan mental yang marak terjadi saat ini.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini berfokus kepada:

1. Struktur teks dan analisis sosial Teun Van Dijk;
2. Fokus pada bahasa dan makna kata yang terdapat pada teks sebagai analisis wacana;
3. Realita yang terjadi di masyarakat.