

KECEMASAN DAN KRISIS IDENTITAS DEWASA MUDA DALAM CERPEN ASA KELABU: KAJIAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN ERIK ERIKSON

Adisty Elfa

Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Indonesia

Surel: 24020074009@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan dan krisis identitas dewasa muda dalam cerpen *Asa Kelabu* karya Benedikta Indah Putri Lestari menggunakan perspektif psikologi perkembangan Erik Erikson. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis psikologi sastra untuk mengkaji bagaimana tekanan sosial dan ekspektasi keluarga memengaruhi kondisi psikologis tokoh utama, Caca. Hasil penelitian menunjukkan Caca mengalami kecemasan yang dipicu oleh perasaan tertinggal dari teman-temannya serta tekanan ibunya yang terus menanyakan perkembangan akademik dan kariernya. Selain itu, ia juga mengalami krisis identitas akibat ketidaksesuaian antara impian masa kecil dan realitas yang dihadapinya, yang mengarah pada konflik psikososial dalam tahap *Identity vs. Role Confusion* dan *Intimacy vs. Isolation*. Namun, dukungan emosional dari ayahnya menjadi faktor penting dalam membantunya menghadapi kecemasan dan menerima proses kehidupannya. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada analisis mendalam terhadap bagaimana cerpen *Asa Kelabu* merepresentasikan perjalanan psikologis individu dewasa muda dalam menghadapi tekanan hidup, serta bagaimana sastra dapat menjadi media reflektif bagi permasalahan psikososial yang umum terjadi dalam masyarakat. Hasil penelitian ini berkontribusi pada kajian psikologi sastra dengan menyoroti peran dukungan sosial dalam membantu individu melewati fase krisis identitas dan kecemasan yang dialami dalam masa transisi menuju kedewasaan.

Kata Kunci: Kecemasan, krisis identitas, dewasa muda, psikologi perkembangan, cerpen *Asa Kelabu*.

ABSTRACT: This study aims to analyze the anxiety and identity crisis of young adults in the short story *Asa Kelabu* by Benedikta Indah Putri Lestari using Erik Erikson's developmental psychology perspective. The research method used is a descriptive qualitative approach with literary psychology analysis to examine how social pressure and family expectations affect the psychological condition of the main character, Caca. The results of the study show that Caca experiences anxiety triggered by feelings of being left behind by her friends and the pressure of her mother who continues to ask about her academic and career development. In addition, she also experiences an identity crisis due to the inconsistency between her childhood dreams and the reality she faces, which leads to psychosocial conflicts in the *Identity vs. Role Confusion* and *Intimacy vs. Isolation* stages. However, emotional support from her father is an important factor in helping her deal with anxiety and accept her life process. The novelty of this study lies in the in-depth analysis of how the short story *Asa Kelabu* represents the psychological journey of young adults in dealing with life pressures, as well as how literature can be a reflective medium for psychosocial problems that are common in society. The results of this study contribute to the study of literary psychology by highlighting the role of social support in helping individuals through the identity crisis and anxiety phases experienced during the transition to adulthood.

Keywords: Anxiety, identity crisis, young adults, developmental psychology, short story Asa Kelabu.

PENDAHULUAN

Kelompok usia yang paling rentan terhadap kecemasan, stres, dan depresi adalah dewasa muda, atau rentang usia 20–40 tahun (Dariyo dalam Hakim & Aristawati, 2023). Hal tersebut terjadi karena tahap dewasa muda ditandai dengan ketidakstabilan karena menandai peralihan dari masa remaja, saat seseorang masih bergantung pada orang tua, menuju masa dewasa yang mandiri (Kartikasari & Ariana dalam Hakim & Aristawati, 2023). Ketidakpastian mengenai komitmen hubungan antarpribadi atau interpersonal dalam hubungan cinta dan tekanan kuat untuk mengambil tugas orang dewasa merupakan karakteristik tahap perkembangan dewasa muda, yang sering kali disertai dengan kurangnya kematangan mental dan finansial atau keuangan pada dirinya sendiri (Arnett, 2000; Schwartzdkk., 2013 dalam Arinda & Mansoer, 2020). Tahap atau fase perkembangan dewasa muda merupakan masa untuk mengembangkan pekerjaan, memilih pasangan, belajar cara hidup akrab dengan seseorang, membangun keluarga, membesarkan anak, serta menjadi mandiri secara finansial dan pribadi (Suyono et al., 2021). Beberapa pendapat di atas menunjukkan mencari pekerjaan, memilih pasangan hidup, membesarkan keluarga, dan mencapai kemandirian finansial atau keuangan dalam kehidupan sehari-hari hanyalah beberapa dari sekian banyak tantangan, keputusan, dan pertimbangan yang ada atau menyertai tahap dewasa muda ini. Seseorang mungkin merasa tidak siap atau tidak yakin tentang apa yang harus dilakukan karena banyaknya kewajiban yang harus dituntaskan, terutama jika mereka tidak siap atau tidak memiliki kematangan keuangan atau finansial dan mental yang diperlukan. Hal tersebut berarti tahap dewasa muda merupakan masa yang sulit dalam hidup karena mengharuskan belajar untuk mandiri dan menghadapi berbagai kewajiban. Jika tidak bisa menghadapi atau menangani masa sulit tersebut, individu akan merasakan kecemasan dan kebingungan peran dalam pencarian identitasnya di lingkungan sekitarnya. Untuk menangani tahap dewasa muda dengan lebih baik, penting bagi seseorang di usia ini untuk terus belajar, berkembang, dan meminta bantuan atau dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Masa dewasa muda (rentang usia 20–40 tahun) merupakan fase krusial dalam siklus kehidupan modern, yang ditandai dengan perubahan peran yang masif dan seringkali mendadak. Secara sosiokultural, individu dihadapkan pada tekanan untuk mencapai kemandirian, stabilitas karier, dan membentuk hubungan intim, padahal seringkali mereka belum memiliki kematangan mental dan finansial yang memadai. Tantangan ini menciptakan sebuah narasi baru tentang perjuangan psikososial di era kontemporer, di mana kecemasan, stres, dan kebingungan peran (*Role Confusion*) menjadi respons yang umum terjadi. Oleh karena itu, memahami pergulatan batin dan krisis identitas yang dialami oleh kelompok usia ini menjadi sangat penting

dalam diskursus sosial, sebagai upaya untuk memfasilitasi adaptasi dan perkembangan yang sehat menuju kedewasaan.

Erik Erikson menyatakan dalam teori perkembangannya, tahap *Identify vs. Role Confusion* (Tahap Identitas vs. Kebingungan Peran) bahwasanya dalam upaya menemukan jati diri atau identitas diri, seseorang tersebut harus terus-menerus belajar, berkembang, dan mencoba berbagai aktivitas dan peran baru. Pencarian identitas biasanya sama dengan eksperimen yaitu mencoba hal-hal baru, seperti peran dalam mengidentifikasi keterampilan, prestasi, hobi, kepribadian, budaya, identitas seksual, pekerjaan, dan sebagainya. Mereka sengaja melakukan tes ini dalam upaya mengidentifikasi persona atau keunikan yang menurut mereka cocok untuk diri mereka (Rerung, 2023). Agar mampu mengambil keputusan sendiri, mereka menunjukkan perannya dengan bertindak seperti seseorang yang sangat terikat dengan kelompoknya, bersosialisasi dengan memeluk keyakinan kelompok dan lingkungannya. Sementara ketidakmampuan menyelesaikan konflik akan menimbulkan kebingungan dalam menentukan identitas dan peran yang harus dijalankan dalam masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Orang mungkin mengalami krisis identitas berkepanjangan, yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama saat dihadapkan dengan tuntutan dari keluarga dan masyarakat.

Kecemasan adalah kondisi atau perasaan yang ditandai dengan kewaspadaan terhadap gangguan, mudah marah, mudah tersinggung dan konsentrasi yang buruk, jantung berdebar, kesulitan bernapas, tremor atau bergetar, berkeringat, pusing, dan perasaan sakit. Kecemasan dapat digambarkan sebagai reaksi lazim atau wajar yang dapat mengamankan jiwa dan mengisyaratkan adanya bahaya atau ancaman (Prionggo et al., 2021). Namun, seseorang mungkin mengalami gangguan kecemasan jika mengalami kecemasan yang berlebihan, termasuk ketakutan, tekanan, dan kegelisahan terhadap sesuatu yang belum pernah terjadi atau tampak tidak penting. Hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental, mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal atau berpikir dengan jernih dan positif sehingga mengganggu produktivitas sehari-hari mereka (Multazam et al., 2021). Gangguan kecemasan ditandai dengan gangguan psikologis yang disebabkan oleh rasa takut, yang sebenarnya tidak perlu terjadi dan biasanya merupakan hasil interaksi yang rumit atau kompleks antara faktor psikologis, biologis, dan sosial budaya. Kegelisahan, putus asa atau kesengsaraan, dan kegagalan yang disebabkan oleh lingkungan sekitar, perpisahan atau kehilangan orang yang disayangi, perceraian orang tua atau masalah dalam keluarga, dan tekanan untuk selalu berprestasi dalam segala hal merupakan akar penyebab kecemasan, yang akhirnya memengaruhi kesehatan mental seseorang (Chafin T. Lamba et al. dalam Sherlina, 2024). Usia muda banyak mengalami kecemasan karena proses berpikir dan pengambilan keputusan mereka belum matang. Seseorang akan menjadi lebih matang secara psikologis seiring bertambahnya usia. Belajar dalam kehidupan sehari-hari akan membantu seseorang mengembangkan cara berpikir dan pemecahan masalah yang lebih tenang (Putri et al., 2022).

Kecemasan kerap kali datang ketika seseorang mengalami krisis identitas, suatu kondisi di mana mereka tidak yakin akan jati diri mereka dan apa yang ingin mereka lakukan dalam hidup mereka. Erikson mendefinisikan krisis identitas sebagai tahap atau periode waktu seseorang harus membuat keputusan mengenai hal-hal penting yang berkaitan dengan pertanyaan terkait identitas, seperti pekerjaan (Hidayah Nur, 2016). Keputusan penting dalam hidup, seperti yang berkaitan dengan pekerjaan, hubungan, atau tujuan masa depan, harus dibuat. Misalnya, seseorang yang memutuskan tujuan hidup atau mencari pekerjaan mungkin takut gagal atau tidak memenuhi harapan. Seseorang lebih mungkin mengalami kecemasan dan depresi ketika mereka tidak yakin tentang siapa mereka dan apa pilihan yang mereka miliki. Untuk mengurangi kecemasan atau kekhawatiran dan menemukan jati diri seseorang, perlu memahami diri sendiri, menerima proses pengembangan, dan terus belajar menjadi lebih baik.

Kejelasan identitas tercapai jika orang tua atau lingkungan tempat mereka berada merasa puas, yang membantu mereka dalam proses identifikasi diri (Supartini, Y., 2012: 62-63 dalam Utami et al., 2020). Seperti yang dijelaskan pada tahap *Intimacy vs. Isolation* (Keintiman vs. Isolasi) dalam teori perkembangan Erik Erikson, menjalin hubungan yang stabil setelah seseorang menemukan kejelasan identitasnya juga diperlukan agar seseorang tidak cemas dan takut kehilangan identitasnya saat identitasnya menyatu. Hal tersebut akan memfasilitasi pengembangan interaksi yang positif, erat, dan dekat, termasuk persahabatan, dengan orang-orang di sekitarnya (Rerung, 2023). Mereka yang tidak berjuang untuk membangun hubungan tersebut akan menjadi putus asa dan kesepian (SHOLIKAH, 2025).

Penulis menetapkan cerpen *Asa Kelabu* karya Benedikta Indah Putri Lestari sebagai objek yang relevan untuk kajian psikologi perkembangan. Menggambarkan tokoh utama Caca, seorang wanita dewasa muda yang menderita kecemasan dan krisis identitas sebagai akibat dari tekanan sosial dan ekspektasi keluarga. Ia mengalami ketidakstabilan emosi akibat perasaan tertinggal dari teman-temannya, tidak mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, dan harus memilih antara mimpi dan kenyataan. Namun, Caca mendapatkan dukungan ayahnya sebagai batu loncatan atau tumpuan untuk introspeksi diri guna menghadapi kecemasannya dan menentukan tujuan hidupnya. Cerpen ini menggambarkan bagaimana masa dewasa muda merupakan tahap kritis dalam pencarian stabilitas emosi dan identitas diri.

Penelitian terdahulu pernah dilakukan oleh Dinda Dewi Santri, dkk (2025) dengan judul "Dinamika *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal". Penelitian ini membahas *quarter life crisis* sebagai fase transisi yang dialami individu dewasa muda (usia 18-29 tahun), yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosional, dan ketidakpastian tentang masa depan. Penelitian ini menemukan individu menghadapi krisis identitas dengan strategi yang beragam, seperti eksplorasi diri, mencari dukungan sosial, dan mengelola emosi. Studi ini

menekankan bahwa *quarter life crisis* adalah tantangan umum yang dialami dewasa muda dalam membangun identitas dan menentukan arah hidupnya.

Meskipun penelitian tersebut berhasil memetakan dinamika *quarter life crisis* pada dewasa awal, terdapat dua celah penelitian (*research gap*) yang belum terisi dan menjadi fokus utama studi ini. Pertama, kajian sebelumnya masih memiliki keterbatasan dalam membahas secara mendalam bagaimana manifestasi kecemasan dan krisis identitas secara spesifik memengaruhi perkembangan psikologis individu dewasa muda. Kedua, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana karya sastra, khususnya cerpen, dapat berfungsi sebagai medium refleksi dan representasi empiris terhadap pengalaman psikologis individu, yang bergumul dalam menghadapi transisi kehidupan seperti yang diuraikan oleh teori perkembangan psikososial Erik Erikson. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis bagaimana kecemasan dan krisis identitas direpresentasikan dalam cerpen *Asa Kelabu* melalui perjalanan emosional tokoh utama, yakni Caca dalam menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi keluarga. Selain itu, penelitian ini juga akan mengaitkan pergulatan psikologis tokoh Caca dengan teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson, khususnya tahap *Identity vs. Role Confusion* dan *Intimacy vs. Isolation*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada kajian psikologi perkembangan, tetapi juga pada kajian sastra sebagai media representasi kondisi psikologis individu dalam kehidupan nyata.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecemasan dan krisis identitas yang dialami tokoh Caca dalam cerpen *Asa Kelabu* dan mengkaji relevansi cerpen dengan teori perkembangan psikososial Erik Erikson.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah psikologi sastra yang menggunakan kualitatif deskriptif sebab menggunakan data berupa paparan deskriptif naratif. Penelitian yang mengandalkan deskripsi data dan penceritaan atau narasi dikenal sebagai penelitian kualitatif (Ahmadi, 2019:3). Psikologi yang digunakan dalam penelitian ini difokuskan pada konteks psikologi perkembangan yang dialami tokoh dalam cerpen, yakni Caca dalam *cerpen Asa Kelabu* karya Benedikta Indah Putri Lestari. Objek penelitian adalah cerpen *Asa Kelabu*. Data berupa deskripsi beberapa narasi dan dialog dalam cerpen yang merepresentasikan perkembangan psikologis tokoh. Data dikumpulkan dengan cara menganalisis cerpen, mengidentifikasi dialog, serta menelaah narasi yang mencerminkan kecemasan dan pencarian identitas atau krisis identitas yang dialami tokoh Caca. Data dianalisis dengan teknik simak dan baca berulang. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji lebih dalam narasi dalam cerpen, kemudian menginterpretasikannya dengan rapi. Setelah diinterpretasi, data yang ditemukan ditulis dan menghubungkan data dari cerpen dengan teori perkembangan psikososial

Erik Erikson dan studi tentang kecemasan dan krisis identitas yang dialami oleh usia dewasa muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cerpen *Asa Kelabu*

Asa Kelabu merupakan cerpen karya Benedikta Indah Putri Lestari. Cerpen ini menceritakan perjalanan penuh emosional perempuan bernama Caca yang sedang mengalami kecemasan dan krisis identitas di usianya yakni dewasa muda.

Caca merupakan mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tugas akhirnya, tesis. Caca sudah berumur 29 tahun, ia merasa tertinggal dengan teman-temannya yang sudah sukses dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ibunya selalu menekan dan selalu menanyakan perkembangan tesis dan pencarian pekerjaan setelah lulus semakin membuatnya merasa cemas dan tidak percaya diri. Dulu Caca sudah bekerja tetapi ia resign demi mengejar mimpinya dan berkuliah lagi dengan biaya dari orang tua. Tapi hal tersebut membuat ia sedih. Caca merasa bahwa ia sudah menjadi manusia dewasa yang seharusnya bisa hidup di atas kaki sendiri dan sudah mempunyai tempat tinggal sendiri.

Karena keemasannya, Caca sering menghabiskan waktu di kamar sendirian, merenung, dan mempertanyakan makna hidupnya. Ia merasa kebingungan antara ingin mengejar mimpinya dan kenyataan bahwa ia masih bergantung pada orang tuanya. Caca merasa bersalah karena belum sukses dan belum mampu membanggakan keluarganya.

Namun, titik balik terjadi saat ayahnya memberikan petuah dan nasihat yang sangat bermakna. Sang ayah meyakinkan Caca bahwa hidup adalah proses, ketekunan, dan kerja keras. Kegagalan bukanlah akhir, melainkan bagian dari perjalanan menuju kesuksesan. Nasihat ayahnya membuat Caca menyadari bahwa ia tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain, tetapi fokus pada proses dan usaha dirinya sendiri. Caca mulai menerima keadaannya dan memahami bahwa segala sesuatu akan indah pada waktunya jika ia tidak putus asa dalam berusaha.

Cerpen ini menggambarkan perjuangan dan perjalanan psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan hidup dan mencari jati diri di tengah ekspektasi atau harapan dari keluarga dan sosial atau lingkungan sekitarnya.

Kecemasan dan Krisis Identitas yang dialami Tokoh Caca

Kecemasan sebagai Ekspresi Tekanan Sosial dan Harapan Keluarga

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan kegelisahan yang muncul atau bersumber dari lingkungan sekitar serta adanya tekanan, ketakutan, kekhawatiran, dan bahaya (Suharnadi et al., 2022). Ketika seseorang merasakan atau mengalami kecemasan, perilaku seseorang tersebut akan berubah. Perubahan perilaku meliputi menarik diri dari lingkungan sekitar, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan rasa lapar, ketidaksabaran, manajemen amarah yang buruk, ketidaklogisan, dan kesulitan tidur semuanya dipengaruhi oleh

kecemasan (Purba & Nurhayani, 2025). Perubahan tersebut terjadi karena seseorang dipenuhi oleh pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan atau kekhawatiran yang berlebihan. Zakiyah Derajat menegaskan kecemasan merupakan gejala berbagai proses emosi campur aduk yang timbul pada saat seseorang sedang mengalami konflik batin, ketegangan emosi atau kejengkelan (Hartanti dalam Saufi, 2013).

Ketika seseorang yakin bahwa mereka harus memenuhi harapan orang lain, baik dari lingkungan atau bahkan keluarga mereka, sering kali muncul kecemasan. Misalnya, seseorang mungkin mengalami stres, takut, dan cemas mengecewakan orang tua mereka, jika orang tua terus dan sering bertanya tentang pekerjaan atau tentang perkuliahan. Mereka mungkin merasa tertekan dan tidak aman karena mereka membandingkan diri mereka dengan teman sebaya yang telah mencapai kesuksesan, atau mereka mungkin mengalami masalah tidur karena mereka terus-menerus memikirkan cara untuk berhasil. Hal tersebut menunjukkan kecemasan dapat membuat seseorang merasa terbebani dan menghalangi kenikmatan hidup mereka. Untuk menangani tekanan dengan lebih baik, penting untuk mengidentifikasi dan belajar strategi atau cara untuk mengatasi kecemasan, berbicara dengan seseorang yang dapat dipercaya, dan berusaha menerima diri sendiri apa adanya.

Dalam cerpen *Asa Kelabu*, terdapat tokoh utama yakni Caca, yang mengalami kecemasan berlebihan akibat adanya tekanan dari lingkungan dan harapan atau ekspektasi keluarga yang memengaruhi keadaan psikologis emosionalnya.

Caca adalah seorang perempuan yang sudah memasuki usia dewasa muda yakni berusia 29 tahun. Ia adalah mahasiswa akhir pascasarjana dan masih berjuang menyelesaikan tugas akhirnya yaitu tesis. Selain itu, Caca juga sedang berjuang untuk mencari pekerjaan. Pada usia dewasa muda tersebut, Caca dihadapkan pada berbagai tantangan dan gangguan yang harus ia lewati seperti perasaan bahwasannya usia dewasa muda harus hidup di atas kaki sendiri, memiliki keuangan sendiri, memiliki pekerjaan sendiri, tempat tinggal sendiri, dan pencarian makna hidup. Caca merasa terbebani oleh semuanya apalagi ditambah pertanyaan tidak sabar ibunya yang terus menyinggung tentang perjalanan menyelesaikan tesis dan pencarian pekerjaannya:

"Gimana tesismu, Ca?" Pertanyaan yang selalu aku dengar yang kemudian disusul dengan kalimat "Sudah *apply* pekerjaan di mana hari ini?" tanya ibuku sambil menyiapkan masakan di atas meja. "Sudah dikerjakan kok Bu tesisnya, hanya kurang revisi" jawabku dengan senyum dan menghampiri bapak sambil memberikan kode yang biasa kami buat, mengisyaratkan bahwa kalimat itu menjadi vitamin kami setiap malam.

Pertanyaan tersebut membuat Caca merasakan tekanan dalam psikologisnya, yang membuat Caca merasa bahwa dirinya belum bisa memenuhi ekspektasi dan harapan keluarganya. Kecemasan berlebihan Caca semakin meningkat ketika ia

membandingkan dirinya dengan teman-teman seusianya yang sudah sukses di luar sana dan sudah mempunyai pekerjaan yang mapan. Caca merasa tertinggal, gagal, dan belum bisa membanggakan keluarganya.

Selain tekanan dari keluarganya yaitu sang ibu, Caca juga mengalami ketidakpastian dan kebingungan dalam menentukan arah atau makna hidupnya. Caca yang dulu memilih keluar dari pekerjaannya dan memilih untuk berkuliah atau melanjutkan pendidikannya, justru membuatnya sedih dan mengalami kehidupan penuh kecemasan dan kebingungan selama dua tahun, di mana ia selalu berusaha mencari kerja sampingan di waktu senggang perkuliahan tetapi selalu gagal. Kondisi tersebut mencerminkan kondisi kecemasan eksistensial, yaitu perasaan takut dan cemas akan masa depan dan ketidakpastian atau kebingungan hidup. Kecemasan tersebut tampak dalam kutipan cerpen berikut:

Aku *resign* dari pekerjaanku dan akhirnya aku memutuskan untuk mengejar mimpiku dan berkuliah lagi dengan biaya orangtuaku tentunya. Tapi hal inilah yang membuatku sedih, dan sisi lain aku juga harus bersyukur dengan kehidupanku yang sekarang. Namun, dua tahun kujalani dengan menganggur itu adalah sesuatu yang sangat membosankan. Aku coba berbagai hal untuk bisa menghasilkan sedikit pundi namun tetap jatuh bangun dan belum berhasil.

Kecemasan Caca tersebut berdampak dan memengaruhi kondisi emosionalnya, membuatnya lebih banyak melamun atau merenung di kamar dan merasa putus asa tidak ada harapan. Bahkan ketika berbicara dengan sang Ayah, ia tidak menyadari bahwasannya dirinya menangis. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang ia rasakan dan alami sudah menjadi beban emosional yang sulit ditahan dan dikendalikan.

Krisis Identitas: Pergulatan antara Impian dan Realitas

Krisis identitas, menurut Marcia (1966), adalah periode, masa atau tahap waktu saat seseorang menjelajahi perjalanan dan menetapkan masa depan dan keyakinannya (Jannah & Satwika, 2021). Orang-orang sering mengalami krisis identitas ini ketika mereka mulai meragukan moral atau nilai, aspirasi atau impian, dan tujuan atau makna hidup mereka. Rasa keraguan, cemas, dan bingung tersebut biasanya muncul dan datang akibat pandangan hidup mereka yang sempit, mengejar pengakuan sosial, dan persepsi bahwa hidup mereka terutama ditentukan oleh ekspektasi eksternal atau lingkungan sekitarnya (Hidayah & Huriati dalam Reinandini et al., 2024). Kesulitan dan kebingungan yang dialami usia dewasa muda dalam mengendalikan emosi mereka, tentang siapa diri mereka, dan tempat mereka di dunia, serta keterampilan kerja yang diharapkan orang dewasa dan usia lanjut dari mereka, menandakan berakhirnya masa remaja dan dimulainya masa dewasa awal atau muda (Nadiyah et al., 2021).

Seseorang yang mengalami krisis identitas mungkin merasa tidak berdaya atau tidak berguna. Misalnya sering kali memiliki cita-cita yang tinggi saat masih anak-

anak, seperti menjadi penulis terkenal atau mendirikan perusahaan sendiri. Namun, saat dewasa, kenyataan sering kali lebih sulit daripada yang dikira. Ada banyak rintangan dan tantangan, seperti tekanan untuk segera berhasil atau kesulitan mendapatkan pekerjaan yang diinginkan.

Krisis identitas adalah bagian alami dan wajar dari perjalanan hidup, di mana ketika mencoba menentukan jalan terbaik bagi diri sendiri dan setiap orang mengalaminya. Kuncinya adalah terus mencari apa yang benar-benar membuat diri bahagia, berani menghadapi kenyataan, dan tidak merasa cemas atau takut untuk mencoba sesuatu hal.

Dalam cerpen *Asa Kelabu*, terdapat tokoh utama yakni Caca, yang mengalami krisis identitas, di mana Caca merasa cemas dan kebingungan mengenai siapa dirinya dan apa yang ingin ia capai dalam kehidupan. Sejak Caca masih kecil, ia mempunyai impian besar, tetapi ketika ia sudah di usia dewasa, realita atau kenyataan yang dihadapinya tidak sesuai dengan bayangan dan impian yang diinginkan saat dirinya masih kecil.

Asa kelabu, sungguh di luar dugaanku bahwa aku sudah menjadi manusia dewasa yang seharusnya bisa berdiri di atas kaki sendiri dan membuat istana impianku sejak dulu. Ya aku masih dengan pikiran masa kecilku, bahwa suatu saat nanti aku bisa memiliki rumah sebesar istana di negeri dongeng yang pernah aku dengar dan aku baca sejak kecil.

Caca merasakan adanya perbedaan yang sangat besar antara impian di masa kecilnya dan kehidupan saat ini yang sedang dihadapi dan dijalannya. Harapan dan mimpi besar yang ia bayangkan sejak kecil seolah sirna dan hancur, membuatnya merasa kehilangan arah untuk hidup.

Identitas diri yang belum terbentuk dengan jelas membuat Caca cemas dan kebingungan serta merasa perasaannya tidak menentu dan terombang-ambing antara keinginannya untuk sukses dan kenyataan bahwa ia masih bergantung kepada keluarganya. Caca merasa bersalah karena menggunakan biaya orang tuanya untuk berkuliah melanjutkan pendidikannya, tetapi di sisi lain ia juga ingin mengejar impian akademiknya.

Dalam percakapan dengan ayahnya, Caca menerima dukungan emosional yang membantu ia sedikit mengatasi krisis identitas yang dialaminya:

“Ca... Kamu lagi ngapain, Nak?” tanya bapakku yang tiba-tiba muncul di kamar dan membuyarkan semua lamunanku. “Lagi ngerjain tesis, Pak. Tapi belum nemu ide yang pas nih.” jawabku dengan membalik kursi ke arah kasurku karena Bapakku sedang duduk di sana. “Gimana? susah ya? Bapak cuma mau bilang kalau kamu tidak perlu khawatir dengan hidup kamu. Kunci orang hidup itu kerja keras, ya to? Kalau gagal dicoba lagi, jatuh ya bangun lagi. Jangan takut untuk mencoba. Kalau melangkah itu yang pasti. Bapak selalu mendukungmu, Ca. Bagaimana kamu nanti dan cita-cita seperti apa yang kamu mimpi, melangkahlah dengan pasti. Jangan lupa untuk selalu berdoa mengamini dan mengimani apapun yang menjadi pedoman dalam

hidupmu. Bapak yakin, kamu menjadi pribadi yang luar biasa nantinya. Caca yang bapak kenal adalah orang yang pemberani seperti Bapak. Yuk... turun makan, kamu seharian gak makan. Emangnya gak laper? Bapak aja laper, ibumu masak soto kesukaanmu hari ini”, kalimat panjang yang menjadi pencerah untuk asaku yang kelabu saat ini. Ternyata ketika bapak berbicara aku tak sadar jika sedang menangis. Kalimat bapak yang membuatku sadar bahwa segalanya akan menjadi indah pada waktunya jika aku mau dan berusaha. Kurangkul pergelangan tangan bapakku dan kami menuju ke ruang makan untuk menyantap masakan soto ibuku yang lezat tiada dua.

Sang ayah berperan sebagai figur yang memberikan rasa aman dan nyaman, serta membangun rasa kepercayaan diri Caca. Hal tersebut sejalan dengan teori perkembangan Erik Erikson, di mana individu yang mendapatkan dukungan sosial atau dari lingkungan sekitarnya yang baik akan lebih mudah menghadapi krisis identitas dan membangun jati dirinya.

Relevansi Cerpen dengan Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson

Seseorang yang mengalami kebingungan identitas dan peran dikatakan sedang mengalami perkembangan psikososial (Utami et al., 2020). Erik Erikson mengembangkan teori perkembangan psikososial yang menjelaskan tahapan perkembangan manusia dari masa anak-anak hingga dewasa atau usia lanjut. Setiap tahapan tersebut akan berkembang sesuai dengan usia dan memaparkan seseorang pada situasi dan kondisi tertentu. Jika seseorang berhasil mengatasi tantangan dalam setiap tahapannya, pertumbuhan sosialnya akan sehat, yang akan menguntungkan perkembangan emosionalnya (Kencana, 2025). Erikson menjelaskan delapan kesulitan perkembangan yang dialami manusia selama hidup mereka. Dengan kata lain, manusia yang sedang berkembang, baik ia menginginkannya atau tidak, semuanya dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikannya dengan sukses (Juroszek, 2023). Dalam konteks cerpen Asa Kelabu, Caca mengalami kesulitan dalam dua tahap utama:

Identify vs. Role Confusion (Identitas vs. Kebingungan Peran)

Selama masa ini, seseorang tengah mencari jati diri mereka. Pada masa atau tahap ini, setiap individu dihadapkan pada tantangan dan gangguan untuk menemukan jati diri mereka, yang terkadang dikenal sebagai "pencarian jati diri." Ada berbagai tantangan dan gangguan yang perlu diatasi untuk mencapai jati diri mereka (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Seseorang mulai mengembangkan rasa identitas diri dan keunikan sebagai individu selama tahap atau periode ini. Individu mulai menemukan sifat, aspirasi atau impian, dan kekuatan unik mereka sendiri, serta keinginan mereka untuk bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri (Erikson dalam Agustriyana, 2017). Masa ini merupakan masa dimana seseorang bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang matang secara fisik maupun psikis, sehingga menimbulkan berbagai tuntutan, tekanan, dan emosi yang

memerlukan pengelolaan yang efektif (Sihotang et al. dalam Fatmasari & Ahmadi, 2024).

Pada tahap atau masa ini, individu mulai berusaha mencari dan menemukan identitas dirinya melalui eksplorasi berbagai macam peran dalam kehidupan. Jika individu tersebut berhasil melewati berbagai tantangan dan gangguan pada masa ini, individu akan memiliki identitas yang kuat dan tumbuh rasa kepercayaan diri. Jika individu tersebut gagal melewati berbagai tantangan dan gangguan pada masa ini, individu akan mengalami atau merasakan kecemasan dan kebingungan peran serta perasaan tidak memiliki arah yang jelas dalam kehidupan.

Dalam cerpen *Asa Kelabu*, terdapat tokoh utama yakni Caca, yang mengalami kecemasan dan kebingungan karena ia merasa belum menemukan identitas dirinya secara utuh. Caca sudah mencoba berbagai cara untuk mendapatkan pekerjaan dan mencapai impiannya, tetapi tetap merasa gagal. Perasaan tersebut diperparah oleh tekanan dari lingkungan sekitarnya, bahkan keluarga dan perbandingan dirinya dengan orang lain.

Dalam cerpen, hal tersebut tergambar dalam pemikiran Caca yang terus menerus merasa tertinggal dari teman-teman seusianya:

Aku adalah mahasiswa program Pascasarjana semester akhir di Perguruan Tinggi Negeri di Surabaya. Mungkin bagi Ibuku, aku adalah harapan mereka untuk nanti ke depannya bisa membantu keluarga dan sekolah adikku. Pertanyaan yang selalu disampaikan Ibuku menjadi cambuk untuk diriku sendiri, mengingat sekarang aku sudah berumur, tapi aku masih belum bisa membanggakan mereka semua. Di umurku yang menginjak 29 tahun dan melihat teman-teman sepantaranku denganku yang sudah bisa mencapai segala hal yang mereka mau membuat hatiku tersayat.

Kecemasan, kebingungan, dan ketidakmampuan Caca untuk merasa setara dengan teman-temannya yang sebaya membuatnya semakin meragukan kemampuannya sendiri, sehingga malah memperparah kecemasan dan kebingungan yang sudah dialaminya.

Intimacy vs. Isolation (Keintiman vs. Isolasi)

Pada tahap atau masa ini, seseorang harus mencapai keseimbangan antara hubungan yang intim atau dekat dan kesendirian atau isolasi. Dengan dugaan atau asumsi bahwa orang tersebut telah mencapai atau menyelesaikan tahap awal dan individu merasa nyaman dengan identitas dan tempat mereka di masyarakat, tahap atau langkah berikutnya adalah mencari orang lain untuk berbagi. Keintiman adalah kemampuan untuk merasa dekat dengan orang lain tanpa takut kehilangan identitas diri sendiri (Mishra, 2024). Pada tahap atau masa ini, seseorang memiliki hubungan yang dekat, intim, dan erat dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Mereka akan menjadi individu yang bahagia jika mereka menerima apa yang mereka butuhkan, seperti dukungan, kasih sayang, dan kehangatan. Namun, jika hal yang sebaliknya terjadi, mereka tidak akan dapat menemukan kebahagiaan dalam hidup mereka

(Wijaya, 2022). Pendapat di atas menunjukkan bahwasannya tahap keintiman vs. isolasi tersebut terjadi di mana individu berusaha membangun atau menjalin hubungan yang dekat dan kuat dengan orang lain. Jika individu berhasil, individu akan merasa terhubung dan memiliki dukungan emosional di lingkungan sekitarnya. Jika gagal, individu akan merasa terisolasi dan kesepian di lingkungan sekitarnya.

Dalam cerpen *Asa Kelabu*, terdapat tokoh utama yakni Caca, yang mengalami isolasi emosional karena ia merasa tidak ada yang benar-benar dapat memahami beban psikologis yang ia rasakan. Meskipun ibunya memberikan perhatian dengan menanyakan mengenai perkembangan tesis di perkuliahan dan pencarian pekerjaan Caca, perhatian tersebut justru membuat Caca cemas, takut, sedih, dan menjadi sumber tekanan baginya.

Satu-satunya sosok yang memberikan dukungan tanpa tekanan serta memahami perasaan Caca adalah sang ayah. Percakapan atau perbincangan Caca dengan ayahnya menjadi titik balik cerita, di mana Caca akhirnya menyadari bahwa ia tidaklah sendiri dan masih memiliki seseorang yang mendukungnya tanpa syarat.

Ternyata ketika bapak berbicara aku tak sadar jika sedang menangis. Kalimat bapak yang membuatku sadar bahwa segalanya akan menjadi indah pada waktunya jika aku mau dan berusaha. Kurangkul pergelangan tangan bapakku dan kami menuju ke ruang makan untuk menyantap masakan soto ibuku yang lezat tiada dua.

Dukungan dari sang ayah tersebut membantu Caca untuk tidak terjebak dalam isolasi atau kesendirian emosional yang lebih dalam, meringankan beban yang dirasakan Caca, serta memberinya keyakinan untuk terus berjuang menghadapi tantangan hidupnya. Meskipun Caca mengalami pergulatan emosional yang berat, dukungan dan kasih sayang dari ayahnya membantunya melewati tahap isolasi dan membangun kedekatan emosional yang positif. Ini menunjukkan bahwa pemahaman dan dukungan dari orang terdekat dapat menjadi faktor penting dalam membantu seseorang menghadapi krisis identitas dan kecemasan di masa dewasa muda.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa cerpen *Asa Kelabu* karya Benedikta Indah Putri Lestari merepresentasikan kecemasan dan krisis identitas yang umum dialami oleh individu dewasa muda, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi keluarga. Tokoh utama, Caca, mengalami kecemasan yang dipicu oleh perasaan tertinggal dari teman-temannya serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi atau kuliahnya dan mendapatkan pekerjaan, yang memperburuk krisis identitasnya. Analisis menggunakan teori perkembangan psikososial Erik Erikson menunjukkan bahwa konflik yang dialami Caca berkaitan dengan tahap *Identity vs. Role Confusion* dan *Intimacy vs. Isolation*, di mana ia berjuang untuk menemukan jati dirinya dan membangun hubungan emosional yang mendukung. Implikasi dari

penelitian ini menunjukkan bahwa karya sastra dapat menjadi refleksi dari realitas psikologis individu dalam menghadapi transisi hidup, serta menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam membantu seseorang mengatasi kecemasan dan membangun identitas diri. Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi dalam menghubungkan psikologi perkembangan dengan kajian sastra, keterbatasannya terletak pada fokus analisis yang masih terbatas pada satu karya sastra dan belum membahas perspektif lebih luas, seperti pengalaman nyata individu dengan krisis identitas di luar teks sastra. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan menganalisis lebih banyak karya sastra atau melakukan penelitian empiris terhadap individu dewasa muda untuk memahami lebih dalam dampak kecemasan dan krisis identitas dalam kehidupan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A. (2017). Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1). <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.244>
- Ahmadi, A. (2019). *Metode Penelitian Sastra: Perspektif Monodisipliner dan Interdisipliner*. Giraniti.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Fahmi Ramadhan Purba, & Nurhayani. (2025). Pengaruh Art Therapy untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1 Februari), 233-242. <https://doi.org/10.58230/27454312.2011>
- Fatmasari, F., & Ahmadi, A. (2024). Korelasi antara Self-Awareness dengan Prestasi Belajar Remaja Usia 14-15 Tahun. *Kopula: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pendidikan*, 6(2), 203-215.
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2). <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hidayah Nur, H. (2016). Krisis Identitas Diri pada Remaja "Identity Crisis of Adolescents." *Sulesana Volume*, 10.
- Jannah, M., & Satwika, Y. W. (2021). Pengalaman Krisis Identitas pada Remaja yang Mendapatkan Kekerasan dari Orangtuanya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2).
- Juroszek, W. (2023). Witold Pilecki as a Caring Parent Model from the Erik Erikson's theory perspective. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 53(1). <https://doi.org/10.34766/fetr.v53i1.1168>
- Kencana, R., (2025). Erik H. Erikson's Psychosocial Theory and Its Relevance to Early Childhood Education. *QURROTI*, 6(2), 39–51. Retrieved from <https://jurnal.stpi-bim.ac.id/index.php/qurroti/article/view/323>
- Mishra, D. (2024). *Erik Erikson's Theory of Psychosocial Development. Regional Editor Board-International & National*.

- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2). <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Multazam, A. C., Hidayat, S., & ... (2021). Perancangan Media Visual Tentang Gangguan Kecemasan Di Kalangan Dewasa Muda. ... *of Art & ...*, 8(6).
- Nadiah, S., Nadhirah, N. A., & Fahriza, I. (2021). Hubungan Faktor Perkembangan Psikososial dengan Identitas Vokasional pada Remaja Akhir. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(1), 21–29. <https://doi.org/10.22460/q.v5i1p21-29.2172>
- Prionggo, W. K. G., Padmawati, R. S., Marchira, C. R., & Danarti, R. (2021). Hubungan akne vulgaris dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda: telaah sistematik. *Journal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2).
- Putri, P., Afandi, A. T., & Lestari, D. K. (2022). Hubungan Komunikasi Terapeutik dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit. *Jurnal of Ners Community*, 13(5).
- Reinandini, E., Rosyada, A., & El Salim, S. F. (2024). Krisis Identitas Dalam Perspektif Psikologi Islam Tentang Pencarian Jati Diri. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 156-170.
- Rerung, A. E. (2023). Peran Orang Tua Dalam Menciptakan Kepercayaan Diri Anak Usia 18 Tahun Menggunakan Teori Psikososial Erik Erikson. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(1). <https://doi.org/10.54170/harati.v3i1.123>
- Saufi, M. (2013). Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding*, November.
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan pada Remaja dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- SHOLIKAH, M. (2025). Penerapan Psikologi Perkembangan dalam Teori Erikson. *Al-Athfal: Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(01).
- Suharnadi, P., Rasimin, R., Yaksa, R. A., & Ferdiansyah, M. (2022). Penerapan Emotional Freedom Technique (EFT) untuk mengatasi Kecemasan terhadap Orang Lain dalam Layanan Konseling Kelompok di SMPN 14 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6).
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Utami, W., Muslima, E., Putri, I., & Andini, N. L. (2020). Perkembangan Psikososial Anak Jalanan Pada Remaja Di Kabupaten Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan*, 11(2).
- Wijaya, S. (2022). The Roles of Parents Teachers Association in School-Age Children's Psychosocial Development According to Erik Erikson. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.51276/edu.v3i1.215>