



Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami *Maladaptive Daydreaming*

Received: 16th June 2021; Revised: 22th September 2021; Accepted: 30th September 2021

Rafi Bagus Adi Wijaya*)

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rafibagusadiwijaya@gmail.com

Azis Muslim

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: aziz.muslim@uin-suka.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: Maladaptive daydreaming (MD) is a condition that shows prolonged daydreaming behavior to forget the time, of course, affecting individuals both in personal and social aspects. In the early adulthood, the individual is charged with a large developmental task and responsibility, therefore the self-concept determines how a person acts in overcoming various situations. This study aims to determine self-concept in early adult individuals who experience MD, including the factors that influence self-concept in early adulthood who experience MD. The research method used is qualitative research with a case study approach. Data collection using techniques observation, interviews, and documentation, on two subjects including 1 male and 1 female. In analyzing the data, researchers perform data reduction, data display, and drawing conclusions, while to test the validity of the data using triangulation. The results of this study indicate that the subject has a negative self-concept due to a lack of attention, support and motivation from the family and is carried away in maladaptive daydreaming, then the impact of the negative self-concept of the subject is that it seems to have difficulty facing reality in fulfilling developmental tasks, such as work, or establishing relationships with other people and difficult to determine the goals of life at his age

Keywords: *selfconcept, early adulthood, maladaptive daydreaming.*

How to Cite: Wijaya, Rafi Bagus Adi (2021). Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb, Vol. 12, No. 2, (2021)*

PENDAHULUAN

Dewasa awal adalah masa dimana seseorang sudah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya, dan telah menyelesaikan pertumbuhannya sehingga mencapai kematangan dalam berbagai aspek. Masa dewasa awal dilalui setelah berakhirnya masa remaja, meskipun begitu, perkembangan tidak berhenti pada waktu individu mencapai kedewasaan fisik saat remaja atau kedewasaan sosial pada saat dewasa awal. Selama manusia berkembang

terjadi beragam perubahan. Perubahan tersebut terjadi pada fungsi biologis dan motoris, pengamatan dan berfikir, motif-motif dan kehidupan afeksi, hubungan sosial serta integrasi masyarakat (Ajhuri, 2019).

Wilayah karakteristik dewasa awal ini menjadi kajian yang sangat beragam bahkan sampai pada awal abad ke-20 dimana muncul istilah baru yang menandai individu berusia 20 tahun keatas berada pada masa *crisis*. Di masa ini, individu dewasa awal umumnya akan mengalami

kekhawatiran, keraguan, dan kebingungan atas arah hidupnya, perasaan tersebut bisa jadi akan berefek pada tugas perkembangannya, bagaimana mereka menyikapi dan menghadapi berbagai tuntutan dari dalam maupun dari luar diri. Ada beberapa tugas perkembangan yang semestinya harus diselesaikan agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang krusial, terutama bagi individu dewasa awal, karena masa ini merupakan periode puncak perkembangan bagi setiap orang (Putri, 2019).

Oleh sebab itu masa dewasa awal merupakan masa yang sangat penting dan berharga bagi tahapan perkembangan individu, masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai kreativitas, dan pencarian kemandirian serta masa reproduktif yang ditandai bersama membentuk keluarga (Putri, 2019). Dalam menjalani perannya sebagai dewasa awal setiap individu harus bisa melaksanakan tugas perkembangan tersebut dengan sangat baik, agar dalam kehidupannya dapat merasakan kebahagiaan dan tidak mengalami hambatan yang berarti.

Borderline personality disorder (BPD) merupakan salah satu gangguan psikologis yang biasa terjadi di masa dewasa awal dan gejalanya semakin memburuk seiring berjalannya waktu. Dengan begitu sangat mungkin menyebabkan gangguan lain, beberapa diantaranya seperti bipolar dan attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD), ketika seseorang berada pada kondisi stress dapat disertai gejala psikosis, seperti delusi dan halusinasi (Sari et al., 2020). Gejala tersebut memiliki kesamaan seperti pada penderita gangguan maladaptive daydreaming yang mempunyai kecenderungan untuk berfantasi. Baik delusi, halusinasi dan fantasi kesemuanya dapat berpengaruh pada kondisi jiwa

seseorang, dengan perbedaannya terletak pada kesadaran penderita membedakan yang nyata dan tidak nyata.

Gangguan psikologis bisa muncul akibat kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman traumatis tertentu. Para peneliti sependapat bahwa gangguan psikologis terjadi karena perubahan otak yang signifikan. Meskipun pada masa anak-anak otak pada umumnya tidak begitu banyak berubah, tetapi dari masa remaja hingga dewasa awal otak mengalami perubahan yang sangat kompleks dan berbeda dari sebelumnya. Perubahan yang sangat mudah terjadi dimasa tersebut mempengaruhi pola sikap dan perilaku sehingga masih mudah untuk dibentuk (Kurniawan et al., 2019). Berbagai dinamika perubahan dalam berbagai aspek mengakibatkan timbulnya kerentanan psikologis yang bisa berdampak pada kehidupan di masa mendatang atau setelah dewasa awal. Masa dewasa awal dihadapkan dengan kesulitan-kesulitan diantaranya adalah kesusahan dalam mengidentifikasi perasaan mereka, keterbatasan imajinasi, dan pandangan yang berorientasi eksternal dapat berpengaruh terhadap kehidupan sosial dan interpersonal individu (Herlim, 2019). Individu yang berhasil melewati tahap sebelumnya dan tahap dewasa awal akan mengarah kepada keberhasilan tahap selanjutnya.

Tetapi pada realitasnya tidak semua individu berhasil dalam menjalani tugas perkembangan dan meraih kebahagiaan. beberapa diantara individu dewasa awal masih mengalami keraguan saat memilih arah kehidupannya, tertekan karena menghadapi berbagai permasalahan hidup dan bingung mencari solusi. Hal tersebut terdapat dalam hasil penelitian Wijayanti yang menyatakan bahwa rentang usia dewasa awal masih berpeluang mengalami gangguan psikologis (Wijayanti et al., 2018). Pada saat dewasa awal setiap orang akan dipertemukan dengan lingkungan baru dan beberapa tugas perkembangan

yang memandangnya tidak lagi sebagai remaja, tetapi sebagai orang dewasa yang sudah bisa berdiri sendiri, mampu memenuhi kewajiban terhadap diri sendiri dan orang lain (Intani & Indati, 2017).

Perbedaan psikologis individu berpengaruh pada terselesaikannya tugas-tugas perkembangan. Terlebih dalam gangguan psikologis seperti *maladaptive daydreaming* (MD) yang merupakan aktivitas melamun berlebihan. Menurut Somer (2002), dalam penelitiannya berjudul “*Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry*”, *maladaptive daydreaming* adalah aktivitas melamun yang mengganggu interaksi sosial, fungsi akademik maupun kejuruan. Selanjutnya Bigelsen & Schupak (2011), dalam penelitiannya menjelaskan kesadaran bahwa fantasi memungkinkan individu mengakses emosi dan pengalaman yang tidak dimiliki dalam kehidupan nyata. Dilanjutkan hasil penelitian West & Somer (2020), “*Empathy, Emotion, Regulation, and Creativity In Immersive an Maladaptive Daydreaming*” menyatakan bahwa karakteristik dari MD kearah regulasi emosional lebih buruk dan mengurangi hasil kreativitas. Pada penelitian terbaru di masa Covid-19 oleh Musetti, et al. (2021), “*Maladaptive Daydreaming in an Adult Italian Population During the Covid-19 Lockdown*” menemukan adanya kecenderungan MD di masa pandemi terkhusus pada konsep *lockdown*, dengan mengunci diri di dalam fantasi mental, yang lebih lanjut berkontribusi pada keterasingan dari hubungan sosial, sehingga memperburuk tekanan emosional mereka. Kemudian hasil penelitian Brenner, Somer & Abu-Rayya (2021), “*Personality Traits and Maladaptive Daydreaming: Fantasy Functions and Themes In a Multi Country Sample*” menunjukkan bahwa melamun *maladaptive* memiliki peran kompensasi dalam mengatur kebutuhan pribadi yang tidak terpenuhi. Bila dikaitkan dengan tugas perkembangannya, individu merasa tidak penting berusaha semaksimal mungkin untuk memenuhi

kebutuhan pribadinya, karena dengan lamunan semua jadi terpuaskan, tetapi itu hanya sementara dan tinggal menunggu waktu akan menjadi lebih buruk.

Bagi penderita MD sebenarnya kondisi ini dapat menyebabkan seseorang tidak produktif karena cenderung untuk menghabiskan waktu saat membangun mimpi dalam lamunannya, tanpa sadar waktu telah terlewati begitu lama dan lupa akan pentingnya menjalani realita. Terutama pada masa dewasa awal yang seharusnya dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan kebutuhan yang mesti terpenuhi di setiap fase kehidupan.

Pelamun *maladaptif* cenderung melihat diri mereka kurang berharga dari pada orang lain, dan percaya pada tingkat yang lebih rendah bahwa orang lain akan mencintai dan menghormati mereka, mereka juga memiliki kesulitan untuk percaya bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain saat dibutuhkan. Pelamun *maladaptif* tampaknya berjuang dengan perasaan ambivalen tentang hubungan mereka, di satu sisi, mereka merasa lebih tidak aman dalam menjalin hubungan serta mengharapkan pengertian dan kepedulian dari orang lain (Sandor, 2021).

Sebagaimana pemaparan Somer (2018), beberapa perilaku dapat menghasilkan ganjaran jangka pendek yang cukup efektif untuk memperkuat ketekunan, meskipun ada kekhawatiran tentang efek yang tidak menguntungkan seperti fungsi yang dikompromikan dan regulasi perilaku yang melemah. Ini memiliki kesamaan dengan kecanduan zat tetapi telah memunculkan konsep non kecanduan zat “perilaku”. Beberapa karakteristik MD memiliki kesamaan dengan gangguan kleptomania dan pyromania, karena individu dengan gangguan ini telah kehilangan kendali, memiliki dorongan yang tak tertahankan untuk melakukan tindakan disfungsi-

dan akibatnya dapat membahayakan diri mereka sendiri.

Pembentukan konsep diri individu tidak hanya diperoleh dari dalam diri sendiri akan tetapi adanya proses interaksi seseorang dengan lingkungannya juga sangat mendukung membangun konsep diri tersebut. Konsep diri merupakan hal-hal yang penting bagi kehidupan seseorang, oleh karena itu individu harus bisa menempatkan konsep diri yang dimiliki dengan tindakannya supaya bisa sesuai pada lingkungan sekitarnya (Abidin & Imadduddin, 2021). Dalam hal ini konsep diri sangat berperan memotivasi tingkah laku, dalam mengintegrasikan tugas perkembangan dan mencapai kesehatan mental.

Sikap seseorang termanifestasi dari konsep diri yang dimiliki, bila orang tersebut mempunyai konsep diri positif maka dapat mengatasi permasalahan secara realistis dan tidak bertentangan dengan aspek pribadi serta sosial, begitupun sebaliknya, jika mempunyai konsep diri negatif akan mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahannya secara mandiri (Handayani, 2012).

Pada fase dewasa seharusnya konsep diri telah menunjukkan gambaran positif, seperti dalam penelitian Fatimah (2013) "*Dinamika Konsep Diri Pada Orang Dewasa Korban Child Abused*" menunjukkan bahwa sesudah subjek beranjak dewasa, konsep diri akan terbentuk pada kedua subjek adalah konsep diri yang baik. Konsep diri tersebut terbentuk karena adanya bantuan dan motivasi dari orang lain. Menurut Ma'ruf (2019), seseorang dengan konsep diri yang positif memiliki pemikiran optimis terhadap kelemahan dan kekuatan yang dimiliki, berusaha melaksanakan perannya didalam lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat, serta mampu menghadapi masalah dengan sikap bijaksana, merupakan penerapan nilai-nilai penghayatan sebagai salah satu nilai dalam merefleksikan diri agar dapat mencapai

suatu kebermaknaan hidup. Hasil penelitian Anissa & Handayani (2012), yang berjudul "*Hubungan Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami*" menunjukkan jika konsep diri istri termasuk kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwasanya istri memiliki konsep diri sangat baik, hal tersebut memberikan pengaruh terhadap proses berpikir sehingga individu menunjukkan perilaku positif dalam bentuk seperti mengharapkan sesuatu yang nyata, yakin akan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki kemudian akan merasa setara dengan orang lain.

Pada fase dewasa awal konsep diri telah menunjukkan gambaran positif, seperti pada beberapa penelitian diatas menunjukkan konsep diri positif pada masa dewasa yang dipengaruhi berbagai faktor baik internal maupun eksternal, akan tetapi tentu berbeda keadaannya dengan individu yang mengalami MD. Diantara kajian yang penulis temukan, tema utama mengenai *maladaptive daydreaming* disamakan dengan tipis, seperti membahas mengenai perilaku terisolir, stress, ataupun keadaan traumatis individu. Sehingga menjadi *urgent* untuk dibahas dengan maksud agar memudahkan para akademisi dan praktisi bidang psikologi dalam mengidentifikasi gangguan psikologis MD dan gambaran konsep diri yang dimiliki serta karakteristik-karakteristik yang terdapat pada individu dewasa awal. Oleh karena itu memerlukan kajian mendalam agar dapat memahami kompleksitas dan keterkaitan diantaranya, perilaku maladaptif merupakan cerminan dari rapuhnya jiwa terlebih lagi di puncak periode perkembangan merupakan suatu kondisi krusial, yang apabila individu gagal dalam masa sebelumnya dan masa dewasa ini kemungkinan akan berdampak pada perkembangan dimasa yang selanjutnya.

Berangkat dari kekhawatiran tersebut diperlukan sebuah kajian tentang seperti apa konsep diri yang dimiliki,

karena konsep diri merupakan hal penting yang menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi. oleh karena itu riset ini bermaksud untuk memahami bagaimana konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami gangguan psikologis *maladaptive daydreaming*. Dan bagaimana dampak konsep diri yang dimiliki terhadap tugas perkembangan dewasa awal.

METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang dewasa awal yang berumur 18-40 tahun, teknik pengambilan sumber data untuk mendapatkan informasi yang diperlukan penulis menggunakan purposive sampling sehingga subjek ditentukan melalui kriteria individu dengan gangguan psikologis *maladaptive daydreaming* yaitu perilaku yang menunjukkan melamun berlebihan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan kriteria ini peneliti dapat melihat sejauh mana masalah tersebut mempengaruhi dewasa awal.

Tipe yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yakni agar dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami *maladaptive daydreaming*. Menurut Moleong (2017), metode kualitatif ini digunakan karena beberapa pertimbangan diantaranya, metode ini menyajikan secara eksplisit hakikat hubungan antara seorang peneliti dan responden. apabila berhadapan dengan kenyataan jamak lebih mudah untuk disesuaikan menggunakan metode ini, oleh karena itu metode kualitatif lebih mudah menyesuaikan diri dan lebih sensitif dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. Penggunaan studi kasus dalam penelitian ini dianggap sangat cocok bagi penulis karena diharapkan dapat mendalami dampak konsep diri yang

dimiliki terhadap tugas perkembangan dewasa awal individu.

Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan metode wawancara, yang penulis lakukan adalah wawancara terbuka berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun dalam usaha pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang dipakai penulis lebih menekankan pada teknik wawancara mendalam. Almanshur (2016), mengemukakan bahwa wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data yang khusus penelitian kualitatif. Dengan wawancara mendalam tersebut penulis mencoba memahami hal yang berkaitan dengan psikis individu berkenaan dengan konsep diri seperti bagaimana pemahaman dan perasaan individu tentang diri sendiri.

Penulis dalam penelitian ini juga menggunakan observasi, dengan teknik pengumpulan data tersebut penulis meneliti tentang yang bersifat fisik seperti ruang, tempat, pelaksana, barang-barang, dan sebagainya. maupun non fisik seperti tujuan, perasaan, emosi dan lain-lain dengan turun ke lapangan sehingga memperoleh hasil yang lebih kompleks. Menurut Almanshur (2016), Metode observasi merupakan cara yang sangat tepat untuk menilai sikap subjek penelitian dengan melihat langsung maka kebenaran suatu informasi dapat teruji sehingga data yang didapatkan akan lebih akurat seperti sikap dalam lingkungan dan ruang, waktu atau keadaan tertentu.

Selain menggunakan observasi dan wawancara penulis juga menggunakan pengumpulan data melalui dokumentasi untuk mendukung data yang diperoleh dan melengkapi kekurangan dengan tambahan informasi dari dokumentasi terhadap subjek, Peneliti berusaha mendapatkan keterangan yang bersumber pada dokumen dan, mencatat keterangan yang diperlukan seperti gambar disaat subjek melamun dalam keseharian dan tulisan dalam bentuk status medsos. Berdasarkan penjelasan

Sugiyono (2013), Dokumen bisa berbentuk catatan, video, foto atau karya di masa lalu dari seseorang.

Penelitian yang penulis lakukan dimulai pada tanggal 23 Maret 2021, berawal dari adanya informasi oleh masyarakat mengenai masalah perilaku melamun berlebihan yang menghambat perkembangan individu seperti kehilangan tujuan dan semangat dalam menjalani kehidupan. Perilaku tersebut membuat kekhawatiran bagi orang terdekatnya sehingga penulis mencoba menghimpun informasi melalui wawancara kepada beberapa sumber dengan mendatangi pihak keluarga, teman sebaya, orang terdekat dari 2 subjek secara bergantian yang termasuk dewasa awal dan memiliki kriteria gangguan psikologis MD. Kemudian penulis melakukan pendekatan dengan cara saling memperkenalkan identitas diri, selanjutnya penulis membangun rapport dan asesmen berupa observasi serta wawancara terhadap masing-masing subjek yakni subjek pertama berusia 32 tahun berjenis kelamin laki-laki dan subjek kedua 25 tahun adalah seorang perempuan. Observasi dan wawancara yang dilakukan kepada subjek dalam beberapa waktu hal ini bertujuan agar mendapatkan data dan keterangan yang factual di lapangan. wawancara terhadap subjek dilakukan sebanyak 3 kali wawancara terhadap subjek kesatu dan 3 kali wawancara terhadap subjek kedua, tidak ada perbedaan dalam jumlah wawancara tetapi observasi terhadap subjek lebih dari 3 kali dan dilakukan tidak hanya ketika wawancara dalam kegiatan ini penulis dibantu beberapa pihak yakni orang terdekat subjek seperti keluarga dan teman.

Pada tahap awal setelah data diperoleh, penulis mengklasifikasikan data berdasarkan tema yang telah ditentukan agar menjadi spesifik dan mempermudah melakukan langkah selanjutnya yakni menyajikan data dalam bentuk naratif serta melakukan penarikan kesimpulan secara

sistematis. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara terus menerus dan interaktif sampai tuntas sehingga datanya sampai jenuh dan data tidak bias.

Peneliti memakai teknik triangulasi untuk mendapatkan hasil penelitian ini lebih objektif sehingga hasil penelitian ini benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Moleong (2017), menjelaskan bahwa teknik triangulasi merupakan salah satu teknik pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan sesuatu diluar data seperti perbedaan teknik yang digunakan dan perbedaan nararumber untuk keperluan pengecekan sebagai pembanding terhadap data yang telah diperoleh. Penulis melakukan tahap ini dengan membandingkan data yang telah didapatkan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menghasilkan berbagai pandangan serta mampu memperoleh pengetahuan yang mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan penulis mengenai perilaku yang tampak dari kedua subjek menunjukkan bahwa, “subjek pertama seorang pria berinisial KP yang mengalami gangguan MD, ditunjukkan dengan adanya perilaku mondar mandir saat melamun, mengangkat tangan, dan melihat objek dalam tatapan kosong juga beberapa indikasi lainnya yang berkaitan erat dengan MD. Hampir dalam berbagai aktivitas dapat membuat subjek melamun, seperti saat sedang sendiri, mendengarkan musik juga saat menonton TV subjek terlihat melamun dan tidak dapat konsentrasi saat diajak seseorang bicara. aktivitas melamun hampir sangat sering dan bahkan sampai berjam-jam dalam sehari”. (observasi/23/03/2021/KP)

Tidak berbeda jauh dari subjek pertama, “subjek kedua berinisial JS merupakan seorang wanita yang mengalami MD sejak masih duduk dibangku sekolah, berdasarkan keterangan informasi yang diperoleh peneliti, aktivitas

melamun dialami oleh subjek ini lantaran orang tuanya dulu sering bertengkar dan telah bercerai. Kebiasaan melamunnya lebih dari 1 jam dalam sehari”. (observasi/13/04/2021/JS)

Durasi lamunan dari setiap subjek yang lama dikarenakan berbagai permasalahan yang dialami di masa lalu, yang menjadikan subjek trauma, akan tetapi untuk menghindari kehidupan nyata yang dialaminya, sehingga melakukan pelarian dan menggunakan fantasi untuk mengalami sesuatu yang tidak bisa diterapkan dalam kehidupan nyata atau menjalani alternative jalan yang sangat diharapkan.

Subjek KP mengalami kegagalan saat kuliah, meski sangat ingin untuk menyelesaikan kuliahnya namun hal tersebut kurang didukung dan dimotivasi oleh keluarganya, terutama orang tuanya yang seakan tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki oleh anaknya tersebut, sehingga subjek dipanggil pulang dari perantauan menuntut ilmu, saat berada di rumah KP merasa kesepian karena teman-teman diusianya telah sibuk dalam berbagai urusan seperti pekerjaan ataupun yang lainnya menyebabkan sulitnya untuk berkomunikasi. Adapun keterangan tersebut didapat melalui hasil wawancara dengan subjek yang mengatakan bahwa: “saya tidak memiliki banyak teman untuk bisa diajak bicara, rasanya kesepian ketika menelpon teman lama tetapi mereka tidak mengangkatnya, melamun membuat saya merasa apa yang sedang saya inginkan, melupakan saat dimana saya harus pulang ke rumah karena orang tua tidak percaya bahwa saya masih aktif kuliah yang akhirnya membuat saya kehilangan segalanya, hanya bisa mengingat saat dimana saya berkumpul bersama teman-teman organisasi mahasiswa dan membantu penanggulangan bencana”. (wawancara/30/03/2021/KP)

Seiring waktu keadaan tersebut membawanya terlarut sehingga sering kali melamun, dan mengalami

ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, merasa tidak memiliki potensi dan kemampuan, sehingga tidak bekerja dan hanya dirumah, tujuan hidup yang dimiliki tidak jelas, tidak mempunyai pandangan positif tentang dirinya, tidak melakukan apa-apa, merasa sudah berumur dan tidak cocok untuk melanjutkan studi, serta tidak mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan pekerjaan. Dilema dalam menentukan tujuan hidup KP diungkapkan dalam kutipan berikut: “kedepanya, saya tidak berharap untuk melanjutkan kuliah karena usia sudah 32 tahun, dan saya tidak yakin untuk melakukan pekerjaan, bingung dalam memilih pekerjaan apa yang cocok untuk dilakukan, begini saja dulu saya sudah enak”. (wawancara/06/04/2021/KP)

Cara pandang yang dimiliki oleh subjek mendorong kecenderungan untuk mengarah ke perilaku yang negatif, berada dalam lingkungan yang kurang mendukung menyebabkan sulitnya mengantarkan subjek untuk bisa beradaptasi dilingkungan yang baik, lingkungan dimana pada usianya telah stabil secara spiritual, lingkungan produktif dan dapat mendukung kreativitas sehingga potensi-potensi dalam diri bisa disalurkan.

Pada subjek JS mengalami kesedihan yang mendalam atas kekacauan keluarga, perceraian orang tua atau *broken home*, dan subjek merasa tidak ada keharmonisan dalam keluarganya, tidak disayangi oleh orang tuanya membuatnya merasa tidak dihargai, tidak mempunyai semangat saat melakukan sesuatu sehingga hanya kesepian mendalam yang membuatnya sering melamun. JS mengungkapkan permasalahannya saat diwawancarai bahwa: “orang tua sering bertengkar pada waktu saya SMP kelas VIII lalu bercerai waktu saya masuk SMA, ayah telah menikah lagi dan sekarang saya tinggal bersama ibu dan adik, saya kecewa tidak bisa seperti orang lain yang mendapatkan kasih sayang sepenuhnya, semenjak itu saya lebih sering menyendiri, dalam melamun saya merasa lebih nyaman

dari pada harus merasa apa yang terlalu menyakitkan bagi saya". (wawancara/20/04/2021/JS)

Subjek mulai perlahan kehilangan teman sebayanya ketika telah lulus sekolah, meski begitu kebiasaan melamun yang dialaminya telah dimulai saat masih sekolah. Orang terdekat subjek juga menyadari keseringan melamun yang dilakukan dan menyela lamunannya, akan tetapi subjek lebih sering menyendiri saat melamun, tanpa diketahui orang lain karena subjek merasa malu jika diketahui.

Ketidakmampuan yang dihadapi oleh subjek JS terhadap kenyataan yang dialaminya, seringkali membuatnya menghindari dari orang lain, pergi jika melihat kemarahan dan tidak sanggup melihatnya, tidak mempunyai optimisme untuk menghadapinya sehingga tidak mampu mencapai harapan yang menjadi lamunannya. Hal ini menyebabkan sulit untuk mendapatkan kemajuan-kemajuan dalam diri sendiri dalam kehidupan yang dijalannya. Seperti kutipan wawancara berikut: "sebenarnya saya tidak nyaman berada disekitar orang, dan juga jarang bergaul dengan teman-teman disekitar rumah, hampir setiap hari menghabiskan waktu dirumah dengan tenang tanpa kebisingan. Tidak banyak yang dapat saya lakukan tanpa dukungan dan perhatian orang tua juga keadaan ekonomi yang cukup sulit". (wawancara/27/04/2021/JS).

Kedua subjek tersebut mempunyai konsep diri yang negatif, akibatnya mengalami kesusahan menghadapi kenyataan terhadap tugas perkembangan, seperti pekerjaan, ataupun menjalin relasi dengan orang lain. sulit menentukan tujuan hidup di usianya. Jika individu gagal dalam masa sebelumnya dan masa dewasa ini berdampak negatif pada perkembangan dimasa selanjutnya. karena konsep diri merupakan hal penting yang menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi.

Pada masa dewasa awal individu diharapkan mampu berdiri sendiri memperjuangkan kehidupannya dan menghadapi berbagai problematika sebagai contoh, perubahan yang tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan, kemandirian ekonomi yang tidak bagus, serta persaingan kehidupan di berbagai bidang yang keras mempersempit kesempatan individu untuk memperoleh kesempatan hidup yang layak dapat berujung frustrasi dan stress pada individu (Wahyudi, Winarsunu, & Amalia, 2019).

Menjadi dewasa juga mempunyai tantangan tersendiri yakni sering dipersepsikan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungan terhadap orang disekelilingnya dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi mandiri. Masa transisi dari remaja ke dewasa adalah sebuah transisi yang rumit. Ada berbagai *stressor* yang menuju kepada beragam kesulitan. Dengan begitu individu merasa terjebak dan kehilangan tujuan dalam masa dewasanya. Individu akan sadar sulitnya menghadapi kehidupan, beratnya mengelola emosi, hingga mulai memperdebatkan apakah kehidupan yang akan dijalannya telah berada di jalan yang baik atau buruk (Herawati & Hidayat, 2020). Pernyataan tersebut didasarkan pada banyaknya variabilitas dalam periode kehidupan manusia. Ketika membahas pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa dewasa muda, banyak pilihan dan perubahan dibandingkan dengan periode kehidupan lainnya, saat dimana seseorang berjuang dalam keraguan tentang pekerjaan, keluarga, situasi hidup dan lain sebagainya.

Ciri-ciri pola pikiran, perasaan, dan perilaku, relatif bertahan lama membedakan individu satu dari individu yang lain, Menunjukkan adanya perubahan yang sangat luas selama dewasa awal. Orang dewasa cenderung berubah dalam arah kedewasaan yang lebih baik, namun

beberapa gagal dalam menyesuaikan diri untuk tren ini. Berkenaan dengan dewasa awal, berkumpul pada tiga temuan. Yakni berupa, 1. Faktor genetik pada kepribadian cukup besar pada semua usia sepanjang hidup, tetapi mencapai puncaknya selama masa dewasa awal, 2. Pengaruh lingkungan menjadi lebih penting dan semakin stabil pada masa dewasa awal, 3. Genetik dan lingkungan berkontribusi pada stabilitas dan perubahan sifat kepribadian (Bleidorn, 2015). Terlepas dari faktor genetik dan lingkungan serta kompleksitas efeknya studi tersebut belum spesifik membahas pengaruh yang terlihat. Pada uraian hasil di atas terdapat tambahan perspektif dalam menjawab apakah faktor lain dapat memicu perubahan pada masa dewasa awal terkhusus pada konsep diri dan mendalami bagian mana dari peran sosial atau lingkungan berpengaruh terhadap diri individu.

Secara subjektif terdapat dua bentuk perilaku, diantaranya adalah perilaku yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku dan diharapkan di suatu lingkungan tertentu kemudian disebut sebagai perilaku adaptif, sedangkan kebalikannya adalah perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di suatu tempat tertentu dan lantas disebut perilaku maladaptif. Perilaku maladaptif tersebut dapat memunculkan asumsi dan stigmatisasi masyarakat bahwa individu yang berperilaku maladaptif adalah individu yang tidak sehat secara batiniah atau psikis (Ramadhan & Syahrudin, 2019). Perilaku maladaptif sangat sering tidak dilihat sebagai respons perilaku terhadap rasa sakit, ketidaknyamanan atau kebingungan tetapi lebih sering dilihat sebagai ekspresi kemalasan, kecenderungan mengganggu, dan kurangnya pertimbangan sehingga akan mengasingkan individu dari teman sebaya atau individu lain, juga dapat menjadi masalah dalam relasi sosial seseorang. Perilaku tersebut sangat erat dengan gangguan mental, mood dan kepribadian.

Perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang tidak semuanya maladaptif. Perilaku negatif belum tentu dapat dikatakan maladaptif, hal ini terkait dengan ruang dan waktu dan budaya serta adat istiadat dimana perilaku tersebut ditunjukkan. Adapun perilaku maladaptif mempunyai ciri-ciri berupa, 1. Bentuk tingkah laku yang tidak baik bagi diri sendiri, dan orang lain disekitarnya, 2. Bentuk tingkah laku yang nampak sebagai kesalahan respon terhadap sesuatu, 3. Bentuk tingkah laku yang menunjukkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tugas perkembangan yang semestinya mampu dilaksanakan, 4. Bentuk tingkah laku yang menunjukkan ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungannya.

Orientasi positif yang berkelanjutan dari kesehatan mental orang dewasa yang nampak berupa, pembentukan identitas, pencapaian pendidikan, hubungan sosial, dan bidang perkembangan lainnya agak tergantung pada sejauh mana kecocokan atau ketidaksesuaian antara individu dan sumber daya dirinya serta tantangan lingkungan yang dihadapi. Jika transisi, dari remaja ke dewasa memberikan tantangan sebagai tahapan dari perkembangan dan orang dewasa mampu menavigasi tantangan itu, maka tahapan perkembangan orang dewasa akan meningkat. Namun apabila jika transisi dengan tantangan yang sama tidak cocok dengan kemampuan yang dimiliki orang dewasa tersebut atau kurangnya dukungan dari berbagai sumber daya maka tahapan perkembangan akan terganggu, mengakibatkan kurang pencapaian atau kemajuan perkembangan sepanjang umur (Wood, et al., 2018). Orang-orang yang dapat membentuk sebuah hubungan yang mendukung akan menuai keuntungan secara emosional, sementara mereka yang tidak dapat mempertahankan hubungan social dan tidak memiliki hubungan dengan profesional mungkin mengalami isolasi diri. Bagi orang dewasa mengembangkan kualitas psikososial yakni

dengan menyelesaikan konflik tahapan perkembangannya hal tersebut merupakan peristiwa besar yang terjadi di setiap titik perkembangan.

MD adalah kecenderungan untuk berfantasi atas keinginan yang tidak dapat terpenuhi di dunia nyata, biasa disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan juga bisa berupa trauma masa lalu. Penderita MD menyadari bahwa lamunanya bukanlah hal nyata melainkan hanya sebuah khayalan yang ada dalam pikirannya sendiri.

Melamun maladaptif sering dijadikan pelarian dari keadaan hidup yang menyedihkan dan memicu kecemasan, serta depresi tetapi juga dapat menyebabkan bahkan memperburuk gangguan depresi, yang pada gilirannya akan meningkatkan motivasi untuk sering melamun. Melamun maladaptif sering digambarkan bersifat sebagai perilaku yang terus berlanjut, meski berdampak buruk terhadap kesehatan, hubungan atau pekerjaan. Gangguan sulit memusatkan perhatian adalah konsekuensi dari begitu banyak perhatian beralih ke lamunan dan dunia batin (Ross, Ridgway, & George, 2020).

Beberapa elemen yang berkecenderungan memisahkan diri dari kelompok, khususnya, 1. Pelepasan dari realitas internal yang mendukung pengalaman internal, 2. Penyerapan keadaan perhatian penuh, 3. Melalui lamunan mereka, individu untuk sementara waktu mengadopsi identitas alternatif (non diri), memerankan perilaku atau dialog karakter dalam pikiran mereka. Beberapa potensi gejala psikopatologis yang berhubungan dengan MD antara lain: disosiasi, gejala obsesif kompulsif, depresi, kecemasan dan sosial kecemasan (Soffer-Dudek, 2018).

Melamun bisa saja terjadi karena seseorang sedang mencari ide baru dalam kegiatannya sehari-hari, atau sekedar menenangkan pikiran dari penatnya

aktivitas sehari-hari. Tetapi dalam halnya MD gejala umumnya hanya berupa tingkat lamunan seperti berupa cerita detail memiliki karakter alur konflik, dll. Dan terkadang penderita tidak konsentrasi saat menanggapi sapaan dari lawan bicaranya karena terlalu asik dalam lamunan. Melamun dan menampakan wajah seperti tersenyum, bahagia dan ekspresi lainnya.

Meskipun MD mungkin memiliki asal-usulnya sebagai normal, menghibur, dan bentuk coping yang nampaknya tidak berbahaya aktivitasnya yang intensif dalam menghadapi stresor utama mengakibatkan kemunduran yang nyata dalam berbagai fungsi psikososial. Gangguan MD sangat memerlukan pencegahan dan pengendalian perilaku mental adaptif ini dan gejala gangguan psikososial yang dihasilkan (Sommer, et al., 2020).

Dari uraian diatas pada kedua subjek tersebut menunjukkan kesamaan dengan keterangan subjek dari hasil penelitian Pietkiewicz et al. (2018), bahwa subjek menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melamun secara berlebihan dan kompulsif, yang memberi berbagai perasaan. Mencari kesendirian dan kondisi yang mendukung ia untuk membenamkan dirinya dalam dunia fantasinya. Ia menyadari bahwa melamun semakin menguras lebih banyak waktu dan energy.

Berdasarkan kenyataan yang dialami oleh kedua subjek tersebut dan telah diuraikan sebagaimana adanya diatas, menunjukkan bahwa kedua subjek mempunyai konsep diri negatif. Konsep diri negatif tersebut terjadi pada masa dewasa diakibatkan kurangnya motivasi, perhatian, dukungan dari orang terdekatnya terutama keluarga. Leonard dalam Hartuti (2015), mengemukakan bahwa konsep diri merupakan tanggapan individu terhadap dirinya dan merupakan landasan dasar untuk beradaptasi, konsep diri bukanlah faktor yang dibawa sejak lahir tetapi melainkan bagian diri yang terbentuk dari masa lalu individu melalui

apa yang telah individu alami sebagai hasil dari suatu pengalaman, peristiwa, atau situasi, dan yang sangat penting tentang apa yang telah ditimbulkan oleh kondisi sosial pada waktu tertentu terhadap konsep diri yang dimiliki. Dengan demikian konsep diri merupakan suatu struktur yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan, jika keadaan lingkungan memberikan dukungan yang bersifat positif, maka individu akan memberikan semangat dan membuat dirinya cukup merasa berharga sehingga timbulah konsep diri positif, begitu pula sebaliknya. Konsep diri seseorang dapat terbentuk melalui pandangan orang lain terhadapnya (cerminan dirinya), konsekuensi dari peristiwa tersebut dapat menjadikan konsep diri positif dan konsep diri negatif, tergantung bagaimana cara seseorang dalam memandang keadaan tertentu.

Konsep diri adalah kombinasi dari aspek diri psikologis, aspek diri moral, aspek diri sosial, dan aspek diri fisik. Aspek psikologis diri yakni, meliputi pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Aspek diri fisik, berhubungan dengan penilaian diri individu terhadap segala sesuatu yang ia miliki, seperti fisiknya, pakaiannya, dan benda-benda miliknya. Individu akan menilai segala sesuatu yang dimilikinya sehingga memenuhi harapan yang diinginkannya, ketika harapan tersebut tidak terpenuhi maka individu akan berusaha menutupinya. Kemudian aspek diri sosial menggambarkan peran sosial yang dimainkan oleh individu dalam lingkup sosial mereka dan sejauh mana penilaian individu terhadap peran itu. Yang terakhir adalah aspek moral diri merupakan sekumpulan nilai-nilai dan prinsip yang memberikan makna dan arah dalam kehidupan individu yang memandang nilai-nilai moral etika itu sendiri. Aspek moral meliputi kejujuran, tanggung jawab atau kegagalan pengalaman, religiusitas, dan kesesuaian antara perilaku dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat (Hartuti, 2020).

Konsep diri berkaitan dengan sejauh mana individu memiliki persepsi yang jelas terhadap diri dan lingkungannya, terdefinisi dengan baik, dan stabil dalam kehidupan sehari-hari, bukti terbaru menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stabilitas dilihat dari perspektif gender, Usia mungkin juga berhubungan dengan stabilitas dalam konsep diri, pengalaman manipulasi eksperimental dari konsep diri efektif dalam meningkatkan konsep diri pada individu berusia 18 tahun tetapi tidak sama efektifnya dalam meningkatkan konsep diri pada usia 30 tahun (Lodi-Smith, et al., 2017).

Fenomena tumpang tindih tugas tahapan perkembangan (keintiman dan pembentukan hubungan selain menemukan identitas diri) di masa dewasa awal sangatlah menantang. Hal tersebut memaksa individu yang memasuki masa dewasa untuk menghadapi tidak hanya satu, tapi sejumlah tujuan yang ingin dicapai dalam satu periode perkembangan. Ketika individu memasuki dewasa dibebankan untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan sendiri dan untuk mendapatkan kendali atasnya. Oleh karena itu, mengatasi karakteristik perkembangan orang dewasa yang muncul memerlukan bantuan secara psikologis mengenai kemampuan mereka untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain serta menjadi penting untuk merancang hubungan yang layak (Nowakowska, 2020).

Peran keluarga dalam membentuk konsep diri sangatlah besar, individu yang dibesarkan dengan dukungan moral yang dikit, kurangnya motivasi dan perilaku negatif dari sekelilingnya terutama orang yang terdekat individu memberi kecenderungan individu kearah konsep diri yang negatif. Ditambah lagi dengan gangguan MD sangat menghambat perubahan individu kearah konsep diri positif yang pada umumnya dimiliki orang dewasa. Di periode kehidupan yang penuh dengan perubahan, kekuatan terdapat pada

mereka yang bertindak, terutama mereka yang bertindak dengan ketekunan terhadap realitasnya akan tetapi hal tersebut dipengaruhi faktor pribadi dan sosial. Sumber motivasi dapat dialami baik dari internal maupun dalam bentuk eksternal individu, motivasi juga tergantung pada persepsi individu yang stabil.

Acocella dalam Kiling (2015), menerangkan bahwa konsep diri negatif dibedakan atas dua jenis. pertama, perspektif negatif individu tentang kondisi dirinya dan menganggapnya sangat kacau, tidak memiliki perasaan yang peka serta merasa ketidakberdayaan dalam hidupnya, individu tersebut sungguh-sungguh tidak mengerti dirinya, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki atau tidak mengetahui hal yang semestinya dihargai dalam hidup. Kedua, perspektif yang terlampau keras tentang dirinya, stabil dan sistematis. Dalam hal ini, individu menentukan peraturan yang cukup sulit atas dirinya sehingga sedikit saja tidak dapat menerima perubahan atau penyimpangan dalam hidupnya, hal tersebut bisa saja terjadi sebagai dampak dari didikan yang sangat sulit dan kepatuhan yang sangat formal.

Masuk akal apabila terdapat perspektif yang menyatakan bahwa konsep diri yang negatif merupakan gejala dari konflik atau kisah hidup yang tidak koheren dan bahwa efek dari pemahaman diri ini adalah perasaan tidak berharga, stres, dan atribusi yang negatif. Konsep diri yang lebih rendah dapat menyebabkan perasaan rendah diri, dan berhubungan dengan penurunan interinsik dan gaya koping, dan kualitas hubungan yang buruk. Konsep diri negatif terkait dengan aspek kehidupan seperti, kepuasan hidup, fungsi sosial, keuangan dan pekerjaan, dan kesusahan perkawinan. Bisa dikatakan konsep diri negatif dihasilkan dari tekanan yang berlebihan dan luar biasa di semua bidang kehidupan bagaimanapun keadaan dan situasinya telah terbukti mengurangi konsep diri (Wong, 2018). Individu yang

mengalami MD dan disertai dengan konsep diri negatif cenderung lebih stress ketika menghadap realita, karena hal tersebut menciptakan pengalaman dimana mereka tidak memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri serta penurunan kecenderungan untuk memanfaatkan peluang, berbeda dengan manusia normal dengan konsep diri positif yang terbiasa menghadapi realita.

Konsep diri sangat penting untuk dipahami bukan hanya pada masa dewasa awal, tetapi juga saat sebelumnya sebagai persiapan masa dewasa, konsep diri negatif yang dimiliki subjek dipengaruhi berbagai aspek yakni, trauma yang dialami, kurangnya perhatian, motivasi dan dukungan oleh keluarga serta keadaan psikis yang tidak stabil. Hal ini berarti individu harus didorong untuk memahami siapa dirinya, dan bagaimana seseorang terjun ditengah masyarakat dan memahami diri sendiri. Tentunya dalam hal ini individu harus dikenalkan konsep diri positif. Agar tidak terjadi kekacauan identitas dan dapat menjalani tahap perkembangan dengan baik.

Orang tidak perlu akurat tentang penilaian konsep diri mereka, untuk menunjukkan konsep diri, asalkan konsep-konsep itu dapat diakses, konsisten dan stabil, serta orang-orang merasa percaya diri dan jelas tentang siapa mereka, mengetahui siapa seseorang sebenarnya, tanpa kebingungan atau konflik dan dengan beberapa derajat stabilitas, dapat menjadi sumber positif bagi diri sendiri (Zaw, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan oleh penulis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, subjek memiliki konsep diri negatif. Konsep diri negatif tersebut terjadi pada masa dewasa diakibatkan kurangnya motivasi, perhatian, dukungan dari orang terdekatnya terutama keluarga. Dalam hal ini peran oleh

keluarga dalam membentuk konsep diri sangatlah besar, individu yang dibesarkan dengan dukungan moral yang sedikit, kurangnya motivasi dan perilaku negatif dari sekelilingnya terutama orang yang terdekat individu memberi kecenderungan individu kearah konsep diri yang negatif.

Kedua, dampak konsep diri negatif yakni subjek mengalami kesulitan menghadapi realita dalam memenuhi tugas perkembangan, seperti pekerjaan, ataupun menjalin relasi dengan orang lain. sulit menentukan tujuan hidup di usianya. Kurangnya rasa kebermaknaan hidup, menghilangkan daya subjek untuk berjuang menghadapi permasalahan yang terjadi, sehingga konsep diri merupakan hal penting yang menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi dan memahami kondisinya.

Dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya penelitian ini memberikan pemahaman mengenai perilaku maladaptive daydreaming dan gambaran konsep diri pada individu dewasa awal yang mengalaminya, akan tetapi permasalahan psikologis tersebut terjadi karena beberapa faktor sehingga mempengaruhi tugas perkembangan individu. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat lainnya sangat diperlukan dalam pembentukan konsep diri yang positif sehingga perilaku negatif individu dapat diatasi.

Penulis berkeyakinan diluar dari subjek penelitian masih banyak lagi individu yang mengalami MD dan berbagai masalah yang ditimbulkannya karena permasalahan psikologis ini terkadang tidak terlalu nampak dibandingkan dengan permasalahan psikologis lainnya oleh karena itu temuan dari penelitian ini dapat memberikan masukan dalam perkembangan keilmuan selanjutnya terutama dalam mempersiapkan treatment ataupun intervensi konseling dari konselor maupun psikolog. Selain masukan dalam perkembangan keilmuan selanjutnya, penelitian ini berusaha memberikan masukan dan saran serta informasi kepada subjek agar dapat menambah wawasan dalam memahami permasalahannya dan pentingnya konsep diri terhadap tugas perkembangan individu. Kemudian diharapkan juga bagi peneliti yang mengkaji tema terkait dimasa yang akan datang agar dapat menambah khazanah keilmuan melalui perlakuan intervensi, kajian mengenai bantuan psikologis berupa konseling dan terapi secara langsung (dukungan sosial profesional) Seperti Psikolog, Psikiater, dan Konselor. Selain itu kajian tentang dukungan sosial seperti orang tua, teman sebaya, dan tetangga (dukungan sosial non profesional) bagi individu yang mengalami gangguan psikologis *maldaptive daydreaming*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., & Imadduddin, I. (2021). Gambaran Konsep Diri Pengamen Jalanan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 182–192.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 135-136.
- Almanshur, M. D. G. & F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Ar-Ruzza.
- Anissa, N., & Agustin, H. (2012). Hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 53–64.
- Bigelsen, J., & Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative

- fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634–1648.
- Bleidorn, W. (2015). What Accounts for Personality Maturation in Early Adulthood. *Association For Psychological Science*, 24(3), 245-252.
- Brenner, R., Eli, S., Hisham, M. A-R. (2021). Personality Traits and Maladaptive Daydreaming: Fantasy Functions and Themes In a Multi Country Sample. *Personality and Individual Differences*, 1-6.
- Soffer-Dudek, N., & Eli, S. (2018). Trapped In a Daydreaming: Daily Elevation in Maladaptive Daydreaming Are Associated With Daily Psychopathological Symptoms. *Frontiers In Psychiatry*, 8. 1-14.
- Fatimah, S. N. (2013). Dinamika konsep diri pada orang dewasa korban child abused. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).
- Handayani, S. W. R. I. (2012). Konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Hartuti, P. M. (2015). Peran Konsep Diri, Minat dan Kebiasaan Belajar Peserta Didik Terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 91-99.
- Hartuti, Fatwa, T., Muhammad, H. A., Rifa. N. A. (2020). Phsyical Self, Social Self, Psychological Self, and Moral Self in Reflecting Self-Concept. *International Journal Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 50(1), 158-169.
- Hartuti, P. M. (2015). Peran Konsep Diri, Minat dan Kebiasaan Belajar Peserta Didik Terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 91-99.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekan Baru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156.
- Herlim, P. S. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Alexithymia Pada Dewasa Awal*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2017). Peranan Wisdom terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141–150.
- Kiling, B. N., & Indra, Y. K. (2015). Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya Pada Anak dalam Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(2), 116-124.
- Kurniawan, A. S., Swendra, C. G. R., & Yudani, H. D. (2019). PERANCANGAN FILM PENDEK TENTANG PERLAKUAN TERHADAP BIPOLAR DISORDER DI SURABAYA BAGI REMAJA USIA 17–23 TAHUN. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(14), 9.
- Lodi-Smith, J., Seth, M. S., Kimberly, C., Brents W. R. (2017). Development of Identity Clarity and Contentin Adulthood. *Journal of Psychological and Social Psychology*, 112(5), 755-768.
- Ma'ruf, M. G. (2019). Hubungan Konsep Diri dan Self Control dengan Kebermaknaan Hidup. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 11–24.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Peneltian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Musetti, A., Christian, F., Luca, P., Maria, F. F., Emanuela, S., Elena, V., Corrado, Z., Maria, C. Q., Vittorio, L., Giorgia, M., Daniela, L., Paola, C., Lidia, B., Roberto, C., Giuseppe, P., Gianluca, C., Eli, S., & Adriano, S. (2021). Maladaptive Daydreaming in an Adult Italian Population During the Covid-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 1-10.
- Nowakowska, I. (2020). Prosociality in Relation to Developmental Tasks of Emerging

- Adulthood. *Psychologia Rozwojowa*, 25(4), 15-20.
- Pietkiewicz, I. J., Nęcki, S., Bańbura, A., & Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838–843.
- Ramadhan, F., & Syahrudin, A. (2019). Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia Timur*.
- Ross, A. C., M. A. Ridgway, J., & B.S. George, N. (2020). Maladaptive Daydreaming, Dissociation, And The Dissociative Disorder. *Psychiatric Reasearch And Clinical Practice*, 2(2), 53-61.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Sandor, A., Antal, B., Attila, N., Lilla, S. B., Judit, M. (2021). Attachment Characteristics and Emotion Regulation Difficulties Among Maladaptive and Normal Daydreamers. *Current Psychology*, 1-18.
- Sari, N. L. K. R., Hamidah, H., & Marheni, A. (2020). Dinamika psikologis individu dengan gangguan kepribadian ambang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2).
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197–212.
- Somer, E. (2018). Maladaptive Daydreaming Ontological Analysis, Treatment Rationale; a Pilot Case Report. *International Society For The Study of Trauma and Dissociation*, 1(2), 1-22.
- Somer, E., Hisham, M. AR., Adriano, S., Baris, M., Reut, B., Erika, F., Buse, G., Alessia, M. (2020). Heighned Levels of Maladaptive Daydreaming Are Associated with COVID-19 Lockdown, Pre-existing Psychiatric Diagnoses, and Intensified Psychological Dysfunctions: A Multi-Country Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-11.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Alfabeta.
- Wahyudi, Q. I., Tulus, W., Sofa, A. (2019). Kematangan Sosial dan Problem Focused Coping Pada Laki-Laki Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 52-64.
- Wijayanti, N., Fiqih, F. T. N., Pratama, M. R. A., Setyaningsih, R., & Syafitri, D. U. (2018). Eksplorasi Jenis Permasalahan Klien Konsultasi Online: Potensi Pengembangan Media Digital Dalam Pelayanan Kesehatan Mental. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), 210–218.
- West, M. J., & Somer, E. (2020). Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(4), 358–373.
- Wong, A. E., Shrija, R. D., Shelley, R. H. (2018). Self-Concept Clarity Mediates the Effects of Adverse Childhood Experiences on Adult Suicide Behaviour, Depression, Loneliness, Pereivedd Stress, And Life Distress. *Self and Identity*, 1-20.'
- Wood, D., et al. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course, in Halfon, N. (eds.), *Handbook of Life Course Healt Development*, 123-141. Switzerland, Springer Nature.
- Zaw, S., Mathew, B. (2021). Knowing Who I Am Depends On Who I've Become: Linking Self-Concept Clarity and Temporal Self-Comparison, 1-15.