

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Permasalahan

Dewasa awal merupakan masa transisi di mana individu yang awalnya berada pada tahapan perkembangan remaja memasuki tahapan perkembangan usia dewasa, yang berlangsung di antara usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2012). Sedangkan Mappiare (1983) menjelaskan masa dewasa awal adalah periode penyesuaian individu terhadap cara hidup yang baru, dan upaya untuk menjadi mandiri. Individu pada tahap perkembangan ini menghadapi tantangan yang berbeda, jika dibandingkan dengan individu pada tahap perkembangan lainnya. Mereka belajar mengenal diri sendiri, memahami orang lain, dan juga belajar bagaimana beradaptasi dengan banyak hal baru. Individu dewasa awal tersebut diharapkan memiliki kematangan psikologis, psikomotorik, kesiapan kognitif, dan efektif. Serta individu diharapkan dapat menjalankan perannya dengan orang lain dalam masyarakat. Arnett (2000) menggambarkan periode perkembangan dewasa awal sebagai periode kehidupan yang paling bebas, karena individu dapat mengeksplorasi berbagai macam kemungkinan hidup di masa depan.

Pada masa eksplorasi ini disebut sebagai tahap *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* yakni tahap tersendiri atau terpisah, yang dilewati oleh semua individu di antara usia 18 hingga 29 tahun sampai di penghujung akhir masa remaja mereka (Arnett, 2001). Selama masa transisi dari masa remaja menuju dewasa tersebut, individu mulai hidup mandiri jauh dari orang tua, mulai mengeksplorasi diri, memecahkan masalahnya sendiri, dan membentuk suatu hubungan (Papalia &

Feldman, 2014). Menurut Atwood dan Scholtz (2008) tahap perkembangan dewasa awal ini berbeda dengan tahap perkembangan lainnya, karena ada banyak kemungkinan saat ini yang dapat dilakukan tanpa memastikan pilihan mana yang benar. Pada dasarnya tidak ada "naskah" normatif yang pasti tentang apa yang harus dipilih. Sedangkan menurut Arnett (2015) tahap awal perkembangan dewasa awal ini ditandai dengan eksplorasi identitas oleh individu, mulai merasa berada di antara remaja dan orang dewasa atau disebut dengan *feeling in-between*, ada rasa ketidakstabilan, individu merasa terlalu fokus pada dirinya sendiri, mulai muncul banyak kemungkinan, dan meningkatnya rasa optimisme. Dalam hal ini individu memang sudah tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang tua, tetapi mereka masih belum memiliki kewajiban atau komitmen orang dewasa seperti pekerjaan jangka panjang dan hidup berkeluarga.

Menurut Havighurst (1984) tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal yakni individu mulai bekerja dalam suatu jabatan, individu memilih teman (sebagai calon suami atau istri), individu mulai hidup dalam sebuah keluarga atau hidup berkeluarga, individu juga belajar hidup bersama dengan suami atau istri, individu dapat mengelola rumah tangganya, individu mulai bertanggungjawab sebagai warga negara secara layak, individu dapat memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pemahamannya. Sedangkan menurut Hurlock (2009) tugas perkembangan individu dewasa awal meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga dengan pasangan, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai seorang warga negara, dan bergabung dengan

kelompok sosial.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Bagi sebagian besar individu, mencapai usia dewasa membutuhkan masa transisi yang panjang. Pada masa ini banyak individu yang sedang mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka dapatkan, dan mereka masih bingung ingin menjadi individu yang seperti apa, bagaimana gaya hidup yang akan mereka jalani, apakah mereka ingin hidup melajang, atau ingin menikah dan hidup bersama pasangan. Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa performa fisik pada puncaknya terjadi di antara usia 19 hingga 26 tahun. Individu berusia pertengahan 20-an hingga akhir usia dewasa awal, sering mencari stabilitas untuk karier awal mereka pada bidang tertentu. Individu akan bekerja keras untuk meningkatkan karier mereka, dan juga dengan hal ini individu bisa memperbaiki keadaan finansialnya. Kreativitas individu secara kognitif mencapai puncaknya pada masa dewasa sekitar usia 40 tahun, dan kemudian menurun setelahnya. Pada tahap perkembangan dewasa awal, secara signifikan manusia mengalami perubahan dalam hidupnya. Terutama terlihat pada tuntutan yang diharapkan untuk individu dewasa awal, yakni bisa mengambil peran baru dalam kehidupan karier mereka. Karena hal tersebut, dapat dikatakan bahwa dewasa awal adalah usia yang paling produktif untuk individu melakukan sebuah pekerjaan.

Berdasarkan data BPS (2020) menunjukkan bahwa lebih dari separuh individu dewasa awal di Indonesia aktivitas utamanya adalah bekerja sebanyak (51,98 %), sedangkan sisanya aktif di sekolah, sibuk mengurus rumah tangga, sedang mencari dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Dari segi jenis kelamin,

dapat dilihat bahwa persentase individu dewasa awal laki-laki yang sedang bekerja jauh lebih tinggi daripada perempuan sebanyak (62,50% berbanding 41,23%). Kemudian lebih dari separuh orang dewasa yang bekerja berada pada kelompok usia 19 hingga 24 tahun dan 25 hingga 30 tahun. Selain itu, sekitar 21,08% terdapat anak usia 16 hingga 18 tahun yang bekerja. Sedangkan menurut data ILO (2020) di seluruh dunia, ada sekitar 1,3 miliar remaja dan individu dewasa awal yang berusia antara 15 dan 24 tahun. Sekitar 497 juta individu dewasa awal, atau sekitar 41 persen dari populasi individu dewasa awal global, berada di angkatan kerja. Dari jumlah tersebut, 429 juta dipekerjakan, sementara hampir 68 juta mencari, dan masih belum bekerja (didefinisikan sebagai pengangguran). Lebih dari separuh individu dewasa awal, sekitar 776 juta berada di luar angkatan kerja yang artinya mereka tidak bekerja dan tidak mencari pekerjaan. Berdasarkan angka di atas yang cukup tinggi, mencerminkan bahwa individu pada perkembangan dewasa awal baik di Indonesia maupun yang ada di seluruh dunia, saat ini berkontribusi dalam pengembangan diri dan pembangunan nasional dengan memperoleh keterampilan atau terlibat dalam suatu pekerjaan.

Arnett (2006) menjelaskan dampak luasnya proses eksplorasi pada tahap perkembangan dewasa awal ini, menyebabkan ketidakstabilan emosional pada individu. Karena banyaknya tantangan dan perubahan yang dilakukan, saat individu melakukan eksplorasi diri selama masa transisinya dari remaja menuju dewasa. Kemudian dengan banyaknya pilihan yang ditawarkan oleh lingkungan eksternal, individu dewasa awal merasa bingung dan cemas dalam memutuskan apa yang dirasa tepat bagi dirinya (*the right choice*). Individu dewasa awal bahkan

dituntut bersaing lebih baik agar bisa bertahan hidup, baik persaingan yang terjadi di tempat kerja maupun dalam hubungan interpersonal. Sehingga karena hal tersebut membuat individu dewasa awal banyak yang merasa stres, cemas, dan terbebani (Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang tidak mampu mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi selama masa perkembangan dewasa awal ini, akan memunculkan krisis emosional atau reaksi negatif dalam diri individu. Krisis yang terjadi pada individu dewasa awal inilah yang disebut sebagai *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad (Robbins & Wilner, 2001).

Padahal menurut Hurlock (2009) selama perkembangan dewasa awal, semestinya individu mampu mempersiapkan diri menuju masa selanjutnya. Masa di mana individu menjadi seseorang yang lebih produktif, dapat beradaptasi dengan pola hidup baru, dan juga harapan sosial yang baru pula. Harapan sosial selama masa perkembangan ini misalnya, mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga bersama pasangan, mengelola rumah tangga, merawat anak, menerima tanggung jawab kewarganegaraan, dan bergabung dengan kelompok sosial. Hal ini juga didukung oleh pendapat Papalia dan Feldman (2014) yang menjelaskan bahwa selama proses transisi dari remaja ke dewasa ini, individu seharusnya mulai mengeksplorasi diri mereka, hidup mandiri jauh dari orang tua, menyelesaikan masalah mereka sendiri, dan membentuk sebuah hubungan. Saat memasuki masa dewasa, hubungan yang dekat dan penuh kasih dengan orang lain seharusnya sudah dibentuk. Cinta yang dimaksud tidak hanya hubungan dengan pasangan saja, tetapi juga hubungan dengan orang tua, teman, dan tetangga (Primala, 2017). Berdasarkan beberapa hal tersebut individu diharapkan tidak harus

mengalami *quarter life crisis* di masa perkembangan dewasa awal.

Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai fenomena yang dialami individu pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa pada rentang usia 20 hingga 28 tahun. Hal tersebut merupakan respons yang disebabkan oleh ketidakstabilan diri, ketakutan pada kegagalan, keraguan akan dirinya sendiri, perasaan terisolasi, perubahan yang terus-menerus terjadi, munculnya banyak pilihan, dan perasaan panik atas ketidakberdayaan dirinya. Atwood dan Scholtz (2008) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai tahap perkembangan psikologis, dari masa remaja (*adolescence*) hingga dewasa (*adulthood*) pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Krisis yang dialami oleh individu di usia 20-an tahun, disebabkan oleh banyaknya paksaan dan tekanan yang diterima dalam hidup. Biasanya disebabkan oleh tuntutan orang tua, dalam memilih langkah atau tindakan apa yang harus dilakukan di masa depan (Arnett, 2004). Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan tujuh aspek dari *quarter life crisis*, beberapa aspek tersebut di antaranya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Berdasarkan survei *One Poll First* dalam *First Direct Bank* (2017) kepada 2.000 responden milenial yang berada di Inggris menemukan bahwa 56% individu berada dalam *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan keadaan hidup mereka, karena banyaknya tekanan dari lingkungan pada lingkup keluarga dan pertemanan. Tekanan yang mereka terima misalnya pada pencapaian karier yang mungkin masih

belum baik, atau tuntutan untuk segera melangsungkan pernikahan. Sehingga individu yang berada di bawah tekanan tersebut, merasa frustrasi dan memandang negatif terhadap dirinya sendiri. Kesulitan keuangan merupakan penyebab kedua dalam *quarter life crisis*, karena didapati lebih dari 30% individu yang menghabiskan lebih banyak uang dibanding pendapatan yang mereka peroleh.

Berdasarkan hasil survei terhadap 236 individu yang berada di tahap perkembangan dewasa awal usia 20 hingga 30 tahun di Pekanbaru, yang didominasi sebanyak 170 orang wanita dan 76 orang pria. Pada survei ini didapati tingkat *quarter life crisis* pada kategori sedang dengan persentase paling tinggi yakni (43,22%) sebanyak 102 responden, kemudian pada kategori tinggi (27,97%) sebanyak 66 responden, selanjutnya pada kategori rendah yakni (14,83%) sebanyak 35 responden, lalu pada kategori sangat tinggi yakni (10,17%) sebanyak 34 responden, dan terakhir pada kategori sangat rendah yakni (3,82%) sebanyak 9 responden. Berdasarkan survey tersebut, sebagian besar individu pada masa dewasa awal di Pekanbaru mengalami *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020).

Dalam survei awal yang dilakukan oleh peneliti, dengan mewawancarai sebanyak 10 orang yang berada di usia perkembangan dewasa awal antara 20 hingga 28 tahun yang bekerja pada tanggal 9 Juni 2021 di kota Banjarnegara, Jawa Tengah ditemukan bahwa 7 dari 10 orang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini terlihat pada responden yang mengungkapkan kecemasannya ketika memikirkan masa depan karena dihantui kegagalan, responden juga mengaku sulit menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain khususnya hubungan keluarga, percintaan, dan pertemanan karena lingkungan pertemanan menjadi menyempit

semakin subjek beranjak dewasa. Kemudian terkait pekerjaan, responden merasa putus asa dan *insecure* ketika melihat karier teman-temannya lebih baik daripada dirinya. Responden juga mengaku bahwa memandang diri sendiri menjadi negatif, karena mereka cenderung merasa bahwa dirinya ini lebih rendah daripada orang lain. Responden juga merasa terjebak dalam situasi yang sulit karena susah menentukan jalan pikirannya sendiri, dan responden merasa tertekan akan tuntutan dari keluarga ataupun dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menambahkan daftar bukti bahwa *quarter life crisis* sering terjadi pada individu yang berada pada tahapan perkembangan dewasa awal. Sebagian besar responden mengalami masalah psikologis ketika berada di masa perkembangan dewasa awal. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Santrock, 2004) mengenai persoalan psikologis yang terjadi saat individu berada pada masa transisi dari remaja menuju ke dewasa, hal ini mengakibatkan depresi, stres, kehilangan arah tujuan hidup, memunculkan rasa *insecure* dengan kariernya karena membandingkan dirinya dengan teman yang kariernya lebih baik, dan adanya kesulitan menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* penting untuk diteliti karena dapat berdampak buruk pada perkembangan individu dewasa awal. Nash dan Murray (2010) menjelaskan dampak dari *quarter life crisis* yakni menyebabkan individu menjadi tertekan, memunculkan rasa *insecure* dan tidak bermakna. Individu yang mengalami krisis dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka, salah satunya adalah stres dan depresi. Stres yang menumpuk dapat menyebabkan banyak



masalah baru, yang berkaitan dengan emosi dan perilaku (Jackson & Warren, 2000). Sebelumnya, Robbins dan Wilner (2001) juga menyatakan bahwa krisis yang dialami bisa menyebabkan individu mengalami depresi dan gangguan psikis lainnya. Sehingga dari beberapa dampak tersebut dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, dan jangka panjang berpotensi mengganggu kesehatan mental.

Nash dan Murray (2010) menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi seseorang individu mengalami *quarter life crisis*, yakni terdapat faktor pekerjaan dan keuangan, tantangan akademik, hubungan interpersonal (keluarga, teman, pasangan), mimpi dan harapan, spiritualitas dan agama, serta pencarian identitas diri. Sedangkan menurut Thouless (2000) terdapat faktor-faktor internal yang dianggap berkontribusi terhadap *quarter life crisis* yakni faktor kemampuan intelektual, pengalaman pribadi, moral, afeksi dan emosi. Kemudian untuk faktor eksternal yakni tingkat pendidikan, lingkungan sosial, tradisi dan budaya, serta tuntutan kehidupan sehari-hari. Arnett (2004) juga menjelaskan bahwa ada faktor internal yang berasal dari dalam individu dan juga faktor eksternal yang berasal di luar individu, dan kedua faktor tersebut dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yang memengaruhi yakni *being self-focused*, *feeling in between*, *instability*, *identity exploration*, dan *the age of possibilities*. Sedangkan untuk faktor eksternalnya yakni, hubungan interpersonal (keluarga, teman, pasangan ), kehidupan kerja dan juga karier, serta tantangan dalam bidang akademis. Dukungan keluarga, merupakan bentuk dari hubungan interpersonal yang dapat melindungi individu dari berbagai macam efek stres yang buruk (Kaplan & Sadock, 2002).

Berdasarkan beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* di atas, peneliti memilih satu faktor dukungan sosial dari keluarga, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*. Karena dukungan sosial dari keluarga ditetapkan sebagai faktor penting dalam *quarter life crisis*, karena dukungan keluarga berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis* (Amelya, 2020). Wijaya dan Saprowi (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam *quarter life crisis* pada tahapan perkembangan dewasa awal. Kontribusi dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* paling besar ada pada aspek dukungan sosial dari keluarga. Pilihan ini juga didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, didapati bahwa responden merasa sulit menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain khususnya hubungan keluarga, percintaan, dan pertemanan. Hal tersebut sesuai dengan beberapa aspek dalam dukungan keluarga.

Sarafino (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk individu karena terdapat dorongan yang dapat dirasakan, terdapat suatu penghargaan, dan terdapat kepedulian yang diterima oleh individu dari beberapa orang di sekitarnya. Young (2006) membagi dukungan sosial menjadi dua jenis yakni dukungan sosial yang sebenarnya diterima oleh individu, disebut sebagai *received social support*. Kemudian dukungan sosial yang dirasakan atau dipercaya tersedia oleh individu, disebut sebagai *perceived social support*. Keluarga, kolega, teman, komunitas ataupun organisasi yang diikuti, merupakan beberapa sumber dari dukungan keluarga yang diterima oleh individu (Sarafino, 1998). Sedangkan menurut Rook dan Dooley (1985) ada sumber artifisial dan sumber natural dari dukungan sosial yang dapat diterima individu. Sumber artifisial adalah dukungan

sosial yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan primer individu, seperti bantuan sosial yang diterima oleh para korban bencana alam melalui berbagai kegiatan dukungan sosial. Sedangkan sumber natural adalah dukungan sosial yang secara alami diterima individu melalui interaksi sosial yang terjadi bersama orang-orang di sekitarnya, seperti anggota keluarga (suami, istri, anak, dan kerabat), teman dekat, dan juga relasi.

Menurut Friedman (1998) dukungan keluarga adalah suatu bentuk dukungan sosial yang diterima individu dari keluarga inti, yakni dari ayah, ibu, istri, anak, kakak atau anggota keluarga lainnya, dalam hal ini individu menerima dukungan dan bantuan dari keluarga ketika diperlukan. Dukungan yang diterima oleh individu melibatkan adanya dukungan emosional, dukungan penghargaan atau penilaian, dukungan instrumental, dan yang terakhir yakni dukungan informatif. Sedangkan menurut Taylor (2006) dukungan keluarga merupakan dukungan yang diterima individu dari keluarga, yang membuat individu mendapatkan kenyamanan fisik dan psikologis dalam menghadapi situasi stres. Erdiana (2015) menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang diterima individu dengan melibatkan perilaku, sikap, dan juga penerimaan dari anggota keluarga, di mana individu dapat merasakan bahwa seseorang peduli terhadap mereka.

Friedman (1998) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek dukungan keluarga yakni dukungan emosional (*emotional support*), dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), kemudian yang terakhir yakni dukungan informatif (*informational support*). Dukungan emosional

meliputi kepedulian, perhatian, dan kasih sayang yang diterima individu sehingga membuat ia nyaman, tenang dan dicintai sehingga meminimalkan individu mengalami krisis (Suciati & Prasetya, 2002). Dukungan penghargaan, meliputi penghargaan positif, dengan persetujuan menggunakan gagasan ataupun perasaan, dan perbandingan positif dengan orang lain yang diterima individu, atas dasar inilah yang membuat individu terhindar dari krisis (Suryabrata, 2006). Dukungan instrumental, dukungan dalam bentuk suatu materi seperti mendapatkan pinjaman uang, atau fasilitas yang diterima yang diterima individu dari lingkungannya. Membuat individu tersebut percaya bahwa dirinya tidak sendiri, menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Akhirnya individu tidak mencemaskan terkait adanya kekurangan fasilitas dalam hidupnya, sehingga meminimalkan individu tersebut mengalami krisis (Wlodkowski & Jaynes, 2004). Selanjutnya dukungan informatif, meliputi nasehat, saran, dan bimbingan, hal tersebut akan membuat individu mampu tetap tenang dan mampu untuk menganalisis penyebab permasalahan yang terjadi sehingga membuat individu terhindar dari krisis (Sarafino & Smith, 2011

Dari dinamika tersebut menghubungkan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis*. Di mana dalam hal ini dukungan keluarga dapat memengaruhi *quarter life crisis*, dilihat dari salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yakni hubungan interpersonal berupa dukungan sosial (keluarga, teman, pasangan), kehidupan pekerjaan dan karier, serta tantangan di bidang akademis. Seperti yang dijelaskan oleh Sarafino (1994) bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu. Sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima,

maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu tersebut.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti dapat merumuskan pertanyaan penelitian yakni, apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti yakni untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal yang bekerja.

### 2. Manfaat Penelitian

- a. Secara teoritis, diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan sumbangsih dalam ilmu psikologi yang berkaitan pada bidang psikologi sosial, dan psikologi perkembangan. Khususnya berkaitan pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad saat beranjak dewasa.
- b. Secara praktis, diharapkan dari penelitian ini hasilnya akan menjadi sumber informasi dan referensi baru untuk mahasiswa lain, dengan melihat kegiatan yang peneliti lakukan yakni meneliti apakah individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad.