

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Setiap manusia mengalami fase peralihan dimana terdapat tantangan pada proses perkembangan dalam rentang kehidupannya. Pada setiap tahapan perkembangan tersebut mempunyai tugas, karakter dan tuntutan yang wajib terpenuhi oleh seseorang, termasuk dalam fase dewasa awal. Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) memberikan pendapatnya bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 20 hingga mencapai 30 tahun, di mana individu memiliki tanggung jawab melebihi tahapan perkembangan sebelumnya. Sementara itu dewasa awal menurut Santrock (2012) adalah periode perkembangan usia 18-25 tahun. Menjadi dewasa ialah tahapan puncak dari suatu perkembangan dimana individu tidak hanya berpeluang besar untuk melakukan eksplorasi pribadi, namun pun menemui tantangan yang besar (Halfon dkk., 2017). Fase ekplorasi diri yang terjadi pada individu yang dewasa disebut juga *emerging adulthood*, dimana hal ini terjadi di umur 18 hingga mencapai 25 tahun, tahap ini adalah tahap yang bernilai untuk seseorang dalam mengeksplorasi secara mendalam tentang pribadinya yang meliputi aspek pendidikan, karir, serta hubungan relasi terhadap lawan jenis. Pada fase eksplorasi ini juga bisa mengakibatkan ketidakstabilan dikarenakan terlalu banyak transisi yang dibuat serta dirasakan oleh individu. (Arnett, 2006).

Menurut Santrock, (2012) pada fase dewasa awal kebanyakan orang yang melakukan eksplorasi diri melalui karir yang hendak diambilnya, hendak menjadi insan yang seperti apa, gaya hidup sebagaimana yang dikehendakinya, hidup membujang maupun menikah. Pada tahapan ini, individu dianggap mulai bisa menetapkan masa depan serta mengontrol kehidupannya dengan cara sendiri (Kirsh dkk., 2013). Hurlock (2009) Fase dewasa awal dianggap sebagai tahapan eksplorasi yang padat akan permasalahan, masa isolasi sosial, ketegangan emosional, dan peralihan beberapa nilai serta pembiasaan diri dalam pola hidup. Hal yang terlihat dari fase dewasa awal adalah masa yang memiliki masalah, yang dituntut untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Satu dari beberapa tantangan tugas perkembangan yang wajib diatasi dalam tahap dewasa awal adalah interaksi dengan dunia sosial. Orang-orang dilingkungan sekitar banyak memberikan pertanyaan seperti kapan harus lulus, kapan memperoleh sebuah pekerjaan, kapan menikah serta beragam pertanyaan lainnya. Hal ini membuat individu dewasa awal harus matang untuk menantang tantangan sosial dalam melihat diri mereka tumbuh menjadi individu dewasa. (Herawati & Hidayat, 2020).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan Junaidy dan surjaningrum (2014) membuktikan bahwa satu dari beberapa cara agar bisa menaikkan kualitas hidup individu ialah dengan melakukan pekerjaan, serta memilih pekerjaan yang tepat merupakan upaya yang dapat menguatkan kemandirian individu secara finansial maupun psikologis. Sementara itu Daly dan Delaney, (2013) menemukan

pengangguran yang terjadi pada masa dewasa secara signifikan dapat mempengaruhi tekanan pada usia paruh baya atau setara dengan usia 50 tahun.

Kemudian, melalui data BPS (Badan Pusat Statistik), menunjukkan bahwa pengangguran pada wilayah Indonesia semakin bertambah akibat dari virus covid-19, pada Februari 2021 Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di umur 20 hingga 24 tahun sebanyak 17,66 persen, naik 3,36 persen diperbandingkan pada waktu Februari 2020 sebanyak 14,3%. Kenaikkan TPT dalam golongan umur ini menjadi yang paling besar jika di bedakan pada golongan umur lainnya. Kemudian pada usia 25-29 tahun menjadi peningkatan TPT terbesar kedua. Di bulan Februari 2021, TPT kategori umur ini sebanyak 9,27 persen, mengalami kenaikan sebanyak 2,26 persen jika di bedakan pada bulan Februari 2020 yakni sebanyak 7,01 persen. Dalam hal ini dari catatan BPS, kenaikan pengangguran paling besar berlangsung dalam kategori umur dewasa awal yaitu 20-29 tahun. Sehingga kondisi ini menjadi tantangan besar yang dihadapi oleh individu dewasa awal, karena pada periode dewasa awal, individu mulai menghadapi tantangan baru misalnya sebuah pekerjaan, transisi pola pikir yang semakin komprehensif mulai remaja hingga dewasa serta status pernikahan (Revitasari, 2018).

Tanggapan tiap orang dalam tugas perkembangan dan tuntutan di tahapan ini bermacam-macam, beberapa orang tidak bisa mencegah beragam tantangan dalam fase ini. Apabila seseorang menyiapkan pribadinya secara baik pada fase transisi ini, maka ia bakal melampauinya dan merasa siap sebagai seseorang yang dewasa. Namun, beberapa orang merasa bahwa fase ini ialah suatu tahapan yang rumit serta

penuh kekhawatiran sehingganya, mereka merasa tidak mampu mencegah perubahan serta tantangan yang berlangsung di saat memasuki fase dewasa awal. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang ditemukan Macrae (2011) yang menemukan bahwa banyak individu dewasa awal mengalami stress dan ragu akan kapabilitas pribadinya untuk menghadapi kehidupan di fase dewasa, dan merasa tidak puas dengan kehidupan mereka.

Individu dewasa awal seharusnya memiliki kematangan psikologis sehingga mampu melewati tahapan periode perkembangan. Menurut Anderson (dalam Mappiare : 17) ada 7 ciri kematangan psikologis dewasa awal yaitu : 1) berorientasi pada tugas bukan pada diri sendiri atau mengikuti ego untuk kepentingan pribadi, 2) memiliki tujuan yang jelas dan mampu bekerja secara terbimbing menuju arahnya, 3) dapat mengendalikan perasaan pribadi, 4) mampu bersikap objektif saat mengambil keputusan sesuai dengan kenyataan, 5) menerima kritik dan saran dari orang lain, 6) bertanggung jawab terhadap usaha-usaha pribadi, 7) mampu melakukan penyesuaian diri terhadap situasi-situasi baru.

Pada kenyataannya tidak semua individu dewasa awal mampu melalui tahapan periode perkembangan sesuai keinginan. Terdapat individu dewasa awal yang belum bisa menjalani perubahan serta tantangan yang berlangsung di fase dewasa awal, seperti menentukan karir atau pekerjaan, menjadi mandiri, dan menentukan arah kehidupan antara pernikahan atau karir. Kondisi ini dapat menjadi aspek pencetus timbulnya *Quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020), hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2022,

dimana 2 diantara 3 orang subjek yang diwawancarai mengalami *quarter life crisis* yaitu diantaranya pertama, merasa sering khawatir dan takut dalam mengambil keputusan dan ini terjadi karena seringnya mengalami kekecewaan terhadap realita yang tidak sesuai ekspektasi, kedua merasa putus asa yaitu merasa dirinya masih berada ditempat yang sama dan belum berkembang, ketiga merasa diri negatif tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan bahkan untuk bertemu orang baru merasa takut dan mengecewakan karena nati dia merasa dirinya tidak sesuai harapan, keempat sering merasa terjebak dalam situasi sulit hal ini terjadi saat ada konflik dengan keluarga bingung untuk memecahkan masalahnya bagaimana, kelima sering merasa tidak memiliki tujuan hidup dan mencemaskan banyak hal, keenam sering merasa tertekan dan seringkali menghindari masalah yang dihadapi. Sementara itu, dukungan dari keluarga sebenarnya membantu tapi dari individu subjek sendiri merasa tidak terlalu dekat dengan keluarga dan tidak terlalu terbuka, sehingga lebih memilih untuk dipendam sendiri. Sedangkan Penelitian Vasquez (2015) juga menjelaskan bahwa tuntutan tugas, hubungan serta berbagai harapan untuk jadi individu dewasa yang berhasil merupakan kerentanan orang dewasa awal yang menghadapi *Quarter life crisis*.

Didasarkan pada hasil penelitian yang dilaksanakan melalui Herawati dan Hidayat (2020) melaporkan bahwa *Quarter life crisis* orang dewasa awal dalam Provinsi Pekanbaru terdapat dalam kategori sedang yakni sebanyak 43.22 persen, kemudian dalam kategori tinggi sejumlah 27.97 persen. Perolehan penelitian ini

pun membuktikan jika, ada beberapa aspek yang memberikan pengaruh *Quarter life crisis* antara lain ialah status, jenis kelamin serta pekerjaan. Studi tersebut membuktikan bahwa orang dewasa awal pada Provinsi Pekanbaru yang menghadapi Quarter life crisis paling banyak ialah perempuan, memiliki status belum menikah serta belum bekerja.

Robbins dan Wilner (2001) memberikan pendapatnya bahwa *quarter life crisis* ialah suatu masa peralihan dari dunia akademis menuju dunia sesungguhnya melalui rentang umur yang berkisar mulai remaja akhir hingga dengan pertengahan umur 30 tahunan dan biasanya paling kuat dirasakan dari kelompok umur 20 tahunan. beberapa karakteristik dari individu yang menghadapi *quarter-life crisis*, antara lain yakni menghadapi kebingungan untuk menentukan sebuah keputusan, merasakan keputusasaan, menilai secara negatif terhadap pribadi sendiri, merasakan kecemasan, menganggap terperangkap pada keadaan yang rumit, tertekan, serta mempunyai kecemasan pada hubungan interpersonal. Tanda lainnya yakni saat seseorang menganggap tidak bisa untuk berperan menjadi individu dewasa (*the locked-out form*), dan saat seseorang menganggap terperangkap pada peranannya menjadi individu dewasa (*the locked-in form*) (Robinson dkk., 2013).

*Quarter Life Crisis* dapat disebabkan karena transisi kehidupan mulai pada fase remaja menuju fase dewasa sehingga menimbulkan ketidakstabilan emosi serta kebanyakan pilihan sehingganya menganggap panik serta tidak berdaya (Duara, dkk. 2018). Penyebab lainnya adalah adanya tekanan dan tuntutan melalui

lingkungan sekaligus pribadinya sendiri pada penerimaan hidup yang dapat berdampak pada kondisi psikologis individu (Herawati & Hidayat, 2020). *Quarter life crisis* juga cenderung terjadi dikarenakan adanya pengharapan individu yang sangat besar terkait karir serta kehidupan sehingganya mengakibatkan timbul rasa menyesal saat kehidupan dewasa tidak selaras dengan yang diimpikan (Stapleton, 2012).

Beragam perasaan yang menjurus kepada *quarter life crisis* ini timbul di masa akhir remaja, baik ketika sekolah menengah ataupun pada perguruan tinggi. Noor (2018) mengemukakan jika orang yang mengalami krisis seperti ini cenderung merasakan kegagalan, merasakan motivasi hidup yang hilang, kehilangan makna hidup serta kepercayaan diri, sampai-sampai mengasingkan diri terhadap perkumpulan. Hal yang sangat jelas dirasakan individu yang menghadapi *quarter life crisis* ialah suatu kekhawatiran pada hidupnya yang dirasakan membosankan, cemas secara berlebih-lebihan mengenai masa depan, serta mempertanyakan dan menyesali ketentuan hidup yang telah ditentukan.

Menurut Allison (2010) ada 2 faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* :

- 1) faktor internal yang terdiri dari *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, dan the age of possibilities*.
- 2) faktor eksternal yang terdiri dari: teman, percintaan, serta hubungan dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan pada bidang akademik. Sementara itu menurut Thouless (dalam Habibie, dkk., 2019) faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

yaitu, faktor internal terdiri dari aspek emosi serta afeksi, moral, pengalaman individu serta aspek kemampuan intelektual. Faktor eksternal terdiri dari keadaan lingkungan serta sosial, tingkat Pendidikan, budaya serta tradisi dan desakan kehidupan setiap harinya.

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* ialah orang-orang yang kesusahan menyesuaikan atas desakan yang bersumber pada individunya sendiri ataupun desakan melalui keluarga, orang tua, serta lingkungan sosial. Krisis bakal timbul saat orang tidak berpedoman dalam menjalani seluruh harapan serta tuntutan yang timbul pada awal umur 20 tahunan ini (Herawati & Hidayat, 2020). Aspek nilai sosial budaya yang datang dari pertemanan serta keluarga memberikan pengaruh cara orang dalam memandang persoalannya. Makin mendapatkan desakan, orang tersebut bakal mulai membentuk perasaan secara negatif atas dirinya sendiri. Sedangkan dilain sisi, banyak hal positif yang sebetulnya orang tersebut punyai tetapi tidak disadari, akhirnya keproduktifan serta peran sosialnya menjadi terganggu (Fitri, 2019).

Oleh karena itu, orang yang menghadapi *quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial keluarga yang berperan sebagai *support system* dalam mengurangi tekanan. Orang-orang dengan hubungan sosial yang kurang atau terbatas akan lebih sering mengalami masalah kesehatan mental jika dibandingkan terhadap orang yang mempunyai ikatan sosial yang semakin luas. Bapista *et al* (2021) menjelaskan dukungan sosial dianggap sebagai faktor yang membuat individu merasa dicintai dan dihargai, serta dapat melindungi dari berbagai tekanan hidup yang



mempengaruhi kesehatan mental. Dukungan sosial dianggap memainkan peran dengan dua tahap berbeda yang menghubungkan stress dan penyakit. Pertama, kesadaran bahwa adanya orang lain yang akan memberikan dukungan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada seseorang terhadap kemampuan dalam mengatasi penyakit mental, serta dapat mengabaikan potensi bahaya dari stressor atau hal-hal yang disebabkan oleh situasi stress. Kedua, dukungan sosial dapat memberikan solusi untuk masalah atau mengurangi urgensi yang dirasakan dari peristiwa individu yang mengalami stress atau memiliki penyakit mental. (Baptista *et al*, 2021).

House (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014) memberikan pendapatnya bahwa dukungan sosial ialah suatu kualitas keberfungsian melalui ikatan yang bisa dikelompokkan pada empat aspek yakni dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan Instrumen, serta dukungan penilaian. Dukungan sosial memiliki beberapa manfaat diantaranya dapat menaikkan keproduktifan, menegaskan identitas diri, menaikkan kesejahteraan psikologis serta pembiasaan diri terhadap rasa memiliki, memelihara serta meningkatkan kesehatan fisik serta pengendalian terhadap tekanan serta stress, meningkatkan mertabat dan menurunkan tingkat stress, (Widyastuti & Pratiwi, 2013).

Adanya dukungan sosial bisa menjadikan seseorang mengerti jika ada lingkungan terdekatnya yakni keluarga yang sedia menolong orang tersebut untuk menentang tekanan (Utami, 2013). Namun, yang sebenarnya selalu berlangsung

ialah sebuah dukungan keluarga khususnya orangtua serta saudara tidak mampu diterima secara utuh. Situasi saat ini seringkali digambarkan dengan orangtua yang sama-sama sibuk sama berbagai tugas di luar rumah sehingganya mengakibatkan hubungan terhadap orang dewasa awal serta orangtua menjadi terbatas. Disamping itu interaksi terhadap saudara yang tak serasi bakal mengakibatkan orang tersebut menganggap tak diterima dalam keluarga. Gagalnya dalam menuntaskan berbagai tugas perkembangan bakal memberikan pengaruh keyakinan pribadi atas kebernilaian pribadinya pada kehidupan setiap harinya hari yang dapat berdampak terhadap dorongan motivasi yang minim ataupun terlebih tidak mempunyai dukungan dalam mengapai kesuksesan (Sancahya & Susilawati, 2014). Adapun penelitian Rossi dan Mebert (2011) menemukan bahwa depresi akan *quarter life crisis* pada individu mempunyai kaitan salah satunya dengan kurangnya dukungan dari keluarga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ameliya, R. P. (2020) menemukan bahwa terdapat korelasi secara negatif yang relevan diantara dukungan sosial dan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa tingkatan akhir. Makin minim dukungan sosial yang dipunyai, maka makin besar juga *quarter life crisis* terhadap mahasiswa tingkatan akhir. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dosen, institusi kampus, bagi seorang mahasiswa tingkatan akhir yang sedang menghadapi krisis emosional ataupun yang sering dikenal dengan sebutan *quarter life crisis* bisa membantu menurunkan kecemasan dan menghilangkan rasa takut. Menerima apa yang sudah digapai ialah

sebuah proses faktor psikologis yang melindungi perilaku sehat individu menjadi pribadi yang semakin kompeten serta percaya diri.

Dilandaskan pada pemaparan di atas dapat diketahui bahwa masa dewasa awal ialah sebuah periode yang kompleks. Kebanyakan stressor ditemukan memfokuskan kepada bermacam-macam kesusahan, sehingganya seseorang akan merasa terjebak serta hilang arah pada fase dewasanya. Seseorang mulai merasakan kesulitan menjalani kehidupan, kesulitan mengelola emosi, sampai mulai ragu-ragu apakah hidupnya yang akan dilaluinya sudah sesuai dengan jalan yang benar maupun tidak. Dari hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Sehingganya, perumusan permasalahan yang diajukan pada penelitian ini ialah apakah terdapat korelasi antara dukungan sosial keluarga dan *quarter-life crisis* pada dewasa awal?

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah guna melihat korelasi diantara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* terhadap dewasa awal 20 sampai dengan 30 tahun.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menginformasikan serta memberikan pengetahuan yang bermakna pada disiplin psikologi terutama Psikologi Perkembangan serta Psikologi Sosial, khususnya yang berkorelasi terhadap dukungan sosial keluarga serta *quarter-life crisis*. Selain itu, diharap juga bisa sebagai bahan literatur untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan terhadap topik tersebut.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Individu

Hasil penelitian ini harapannya bisa menginformasikan pada individu agar mengembangkan kemampuannya dalam mengatasi *quarter-life crisis* dengan meningkatkan dukungan sosial dalam lingkungan keluarga.

#### b. Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini harapannya bisa berkontribusi terhadap sebuah penelitian supaya para praktisi bisa memahami mengenai peran penting dukungan sosial keluarga dalam mengatasi *quarter-life crisis* kepada seseorang, serta membuat gagasan yang dapat diimplementasikan dalam upaya peningkatan dukungan sosial keluarga dan penanganan *quarter-life crisis* kepada seseorang yang menghadapi *quarter life crisis*.