

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan, mulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, dan masing-masing memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Tahap perkembangan tersebut memiliki tuntutan yang harus dipenuhi oleh tiap individu, termasuk pada masa dewasa awal (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). Santrock (2011) memaparkan bahwa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia berkisar pada usia 18 tahun sampai 25 tahun. Masa ini ditandai dengan kegiatan seperti eksplorasi dan eksperimen dan dari masa transisi ini terjadi proses perubahan yang berkelanjutan, sedangkan Papalia, dkk (2012) menyatakan bahwa dewasa awal merupakan tahap perkembangan setelah tahap remaja akhir yang dimulai dari usia 20 tahun sampai 40 tahun.

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif yaitu masa yang penuh dengan ketegangan emosional dan masalah, periode komitmen dan masa ketergantungan, periode isolasi sosial, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru, dan perubahan nilai-nilai (Hurlock, 2004). Tugas perkembangan dan tuntutan di masa ini pula memiliki respon yang berbeda-beda pada setiap individu. Individu yang telah menyiapkan diri dengan baik terhadap perubahan yang dialami akan mampu

melewati dan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). Tetapi pada individu yang tidak mampu merespon baik berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional (Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Atwood dan Scholiz (2008) menyatakan bahwa krisis emosional yang terjadi pada diri individu akan menimbulkan respon yang negatif, dimana karakteristik yang muncul berupa adanya perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, takut mengalami kegagalan, dan merasa terisolasi. Kondisi seperti ini disebut dengan istilah *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk urusan relasi, kehidupan sosial, dan karier (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020). Robbins dan Wilner (2001) memaparkan istilah *quarter life crisis* sebagai reaksi individu yang beranjak menuju realitas dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, kepanikan karena rasa tidak berdaya, alternatif pilihan yang banyak, dan perubahan yang terus terjadi. Hal ini ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti tidak berdaya, panik, tidak memiliki tujuan, frustrasi dan lain sebagainya. Kecemasan serta sumber-sumber ketidakbahagiaan berkisar pada masalah finansial, relasi interpersonal, karakteristik personal, dan juga pekerjaan (Tanner et al, 2008). Regan (2022) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* memiliki gejala berupa adanya perilaku impulsif, sulit mengambil keputusan, hubungan yang berfluktuasi dan

ketidakmampuan untuk berkomitmen, merasa terjebak dan membutuhkan perubahan, insecure, merasa terisolasi dan kesepian, cemas dan depresi, merasa kehilangan arah, dan merasa kehabisan waktu.

Robinson dan Wright (2013) menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan mengalami beberapa fase, dimana awalnya individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan dan/atau karier. Kemudian, individu mulai memisahkan diri dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari, dan pada saat itu individu mulai merenung dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Saat individu telah menemukan yang diinginkan, maka individu tersebut akan memasuki fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil.

Argasiam (2019) menjelaskan bahwa saat individu berhasil melewati *quarter life crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, individu akan lebih mampu saat dihadapkan pada permasalahan, dan juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan memang dibutuhkan untuk bisa meraih yang diinginkan. Kemudian Martin (2016) menambahkan bahwa individu yang masih terjebak *quarter life crisis* akan senantiasa mengalami perasaan takut akan kegagalan, merasa tidak berdaya, dan meragukan diri sendiri. Selain itu individu juga merasa *insecure* tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, sampai pada tujuan hidup (Pande, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Allison (2010) menemukan bahwa adanya respon emosional yang muncul selama masa *quarter life crisis* yang terjadi pada individu yaitu frustrasi, bimbang, gelisah, dan cemas. Penelitian tersebut

dilakukan pada mahasiswa yang berada di tahap perkembangan berusia 18 sampai 25 tahun yang berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, dimana masa tersebut juga memiliki tugas perkembangan yaitu pementapan pendirian hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Gardens dan Stapleton tahun 2012 terkait *quarter life crisis* yang dilakukan melalui metode wawancara semi terstruktur, diperoleh bahwa tantangan besar yang dialami oleh kelompok yang berada di *quarter life crisis* ini adalah terkait dengan perasaan akan ketidakpastian, identitas, tekanan dari dalam diri sendiri dan juga depresi (Stapleton & Gardens, 2012). Dalam studi yang dilakukan pada mahasiswa Bandung dengan 87 mahasiswa diperoleh bahwa responden menyatakan mereka sering kali merasa khawatir, cemas, stres, merasa tidak suka dengan keadaan hidupnya, merasa kehidupannya tidak maju (Balzarie & Nawangsih, 2019).

Fenomena krisis yang terjadi pada *quarter life crisis* rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan. Hal ini dikarenakan dihadapkannya pada pilihan antara keinginan untuk bisa sukses di bidang yang diminati atau menjalani hidup sebagaimana yang sudah diimpikan sesuai dengan idealisme masing-masing (Robbins dan Wilner, 2001). Individu yang mengalami depresi dan stres yang disebabkan oleh tekanan pada masa *quarter life crisis* harus mempunyai kemampuan untuk bertahan dan berkembang secara positif, kemampuan ini disebut dengan resiliensi (Balzarie & Nawangsih, 2019)

Secara umum resiliensi mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau risiko. Resiliensi merupakan ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan ataupun pulih dari

gangguan (Masten, 2007). Desmita (2012) menyatakan bahwa resiliensi adalah keadaan individu yang memungkinkan untuk bisa menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan gambaran terkait kemampuan individu dalam merespon trauma yang dialami melalui cara-cara yang sehat dan produktif. Resiliensi membuat individu dapat menyesuaikan diri dalam kondisi yang dihadapi dan mampu membangun diri dalam menghadapi pengalaman baru, semangat, dan senantiasa mampu mengembangkan emosi yang positif. Jika individu mampu melakukan resiliensi maka individu akan mampu mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi di masa *quarter life crisis*.

Menurut Masten (2007) resiliensi memiliki karakteristik, yaitu memiliki ketangguhan untuk bangkit dari trauma yang dialami dan dalam menghadapi stres, selain itu adanya kemampuan untuk menghadapi kesulitan. Grotberg (dalam Munawaroh & Mashudi, 2019) juga mendefinisikan resiliensi adalah kapasitas insasi atau kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, masyarakat atau kelompok yang memungkinkannya untuk meminimalkan, mencegah, menghadapi, dan juga menghilangkan dampak yang dapat merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau dalam mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 14 Juni 2022 dengan subjek, diperoleh bahwa individu dapat melakukan resiliensi saat menghadapi *quarter life crisis* yang dialami dengan berusaha mengatur emosi yang dirasakan seperti memilih untuk berdiam diri dan merenungkan masalah yang dialami, mencari solusi atau melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah tersebut. Selain itu individu juga melakukan beberapa cara seperti melakukan *refreshing* dengan jalan-jalan, berbelanja, berbagi cerita kepada orang lain yang dipercaya, melakukan hobi yang disenangi, dan lain sebagainya.

Individu yang mampu melakukan resiliensi akan merasa tenang dan mampu mengendalikan emosi yang dirasakan, sedangkan individu yang merasa tidak memiliki kemampuan resiliensi akan merasa gagal, pesimis terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu menghadapi masalah yang dialami. Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk tetap merasa tenang saat berada pada kondisi yang tertekan, mampu mengendalikan tekanan yang timbul dari dalam diri, merasa yakin dalam mengatasi permasalahan yang mungkin akan terjadi masa yang akan datang, memiliki optimisme, mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan yang sedang dialami, mampu berempati, memiliki efikasi diri, mampu bangkit dari keterpurukan dan mampu mengambil nilai yang positif dari kehidupan setelah kemalangan terjadi.

Reivich dan Shatte (2002) juga memaparkan bahwa individu yang tidak resilien akan merasa kurang mampu dalam mengatur emosi dan merasa sulit menjaga hubungan dengan orang lain, akan cenderung bertindak agresif, merasa

tidak mampu mengatasi penderitaan yang akan terjadi, individu tidak mampu mengidentifikasi permasalahan yang dialami dan akan melakukan kesalahan yang sama, tidak memiliki empati, memiliki efikasi diri yang rendah, serta sulit bangkit dari keterpurukan yang dialami. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan permasalahan berupa bagaimana resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan dalam bidang psikologi sosial, terutama dalam mengenali gambaran resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

### **2. Praktis**

#### **a. Bagi Subjek**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan insight bagi individu terkait dengan resiliensi saat mengalami *quarter life crisis*. Selain itu dapat memberikan motivasi dalam meningkatkan

kemampuan resiliensi dan juga untuk memperoleh cara yang efektif saat menghadapi hambatan dalam hidup.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* telah dilakukan sebelumnya, namun terdapat beberapa perbedaan, yaitu pada penelitian yang berjudul “Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis” oleh Balzarie & Nawangsih (2019), menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan instrumen *resilience scale* sebanyak 25 item, dengan hasil penelitian diperoleh bahwa resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *quarter life crisis* berada pada tingkat resiliensi rata-rata. Pada penelitian yang dilakukan saat ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu peneliti lebih berfokus pada gambaran resiliensi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*, bagaimana individu dihadapkan apa kondisi tersebut, dan cara menghadapinya sehingga individu dapat melewatinya.