

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu mengalami fase tumbuh dan berkembang baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Dimulai dari fase pranatal, bayi, anak – anak, dan memasuki fase remaja awal sampai remaja akhir, bahkan berlanjut sampai berada pada fase dewasa dan lansia (Baltes & Staudinger, 2006). Setiap individu mempunyai cara yang berbeda – beda dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya, dalam masa ini individu dihadapkan dengan sejumlah pilihan yang menyebabkan adanya perasaan dilema, antara lain : kegembiraan dan ketidakpastian, kemungkinan dan kebingungan, kebebasan baru dan ketakutan baru Arnet, 2014 (dalam Pongantung, Kwalomine, & Mumbunan, 2022). Respon individu atas peristiwa yang terjadi dalam masa ini berbeda-beda. Sebagian individu cenderung menikmati proses ini sebagai hal yang harus dilalui untuk menjadi individu yang jauh lebih baik karna memiliki kesadaran dan pemahaman tentang hal sebelumnya, sebagian individu lainnya cenderung kesulitan dan gelisah karna merasa belum siap menghadapi proses ini (Afnan, Fauzia, dan Tanan, 2020).

Tahap dewasa awal merupakan tahap dimana individu dianggap mampu hidup secara mandiri (Kirsh, Duffy, & Atwater, 2013). Individu yang berusia 20-an dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri Wardhani (2002). Namun pada kenyataannya, tidak semua individu dapat melewati masa ini dengan baik, hal ini dikarenakan setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menjalankan tugas

perkembangannya (Afnan & Tanan, 2020). Individu yang belum mempunyai kesiapan fisik dan psikologis yang matang akan menganggap hal tersebut menjadi sebuah beban dan permasalahan yang sulit untuk dihadapi, hal ini disebabkan karena belum cukup nya persiapan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi tersebut Arnett (dalam Santrock, 2012). Apabila seorang individu mengalami hal tersebut maka akan terjadi krisis emosional yang biasa disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008)

Dikutip dari *kompas.com* (diakses pada tanggal 20 September 2021) *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada usia 20-an tahun individu rentan terkena gangguan mental, hal ini disebabkan karena banyaknya penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi secara psikologis, emosional, maupun finansial. Selain itu permasalahan yang juga dapat terjadi diantaranya ialah hubungan percintaan, tugas akhir, belum adanya pendapatan, belum ada kejelasan mengenai tujuan hidup, dan masih bimbang dalam menentukan keputusan (Fischer, 2008). (Wibowo, 2017) terdapat beberapa permasalahan yang sering dialami oleh remaja diantaranya adalah tidak merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, ragu – ragu dalam mengambil keputusan, memiliki permasalahan percintaan, merasa terjebak dalam situasi yang tidak menguntungkan, sering berfikir bahwa dirinya tidak berguna, khawatir tentang masa depan, merasa terasingkan dari gerbang spiritual, merasa khawatir dengan kondisi keuangan, tertekan dengan lingkungan sekitar dan membandingkan diri dengan kesuksesan orang lain, dan kurang bersyukur pada pencapaian diri sendiri. Adanya beberapa permasalahan tersebut dapat menyebabkan individu berada difase *quarter life crisis*.

Hakikatnya, individu yang mengalami masa transisi dari fase remaja akhir menuju fase dewasa disebut dengan *emerging adulthood*. Istilah ini pertama kali dicetuskan oleh Arnett (2001) dengan rentang usia mulai dari 18 – 29 tahun. Pada rentang usia tersebut individu dihadapkan oleh banyak nya tantangan dan permasalahan. Individu yang merasa tidak mampu dalam mengatasi tantangan dan permasalahan tersebut akan memunculkan krisis emosional dan melepaskan reaksi negatif dari dalam diri individu tersebut atau dikenal dengan *Quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

Menurut Robbins dan Wilner (dalam Artiningsih & Savira 2021) *Quarter life crisis* merupakan kondisi ketidakstabilan mental yang dialami oleh individu diusia 20-an, hal ini terjadi dikarenakan adanya ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas, khawatir terhadap keberlangsungan hidup dan takut akan suatu hal yang belum terjadi. Sedangkan menurut Fischer (dalam Artiningsih & Savira 2021) *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi di usia 20-an.

Menurut Murithi (2019) banyaknya tuntutan yang muncul dikarenakan adanya harapan dari keluarga terkait pekerjaan yang layak sesuai dengan latar belakang pendidikan. Stapleton (2012) berpendapat bahwa kekecewaan yang terjadi pada individu dikarenakan kehidupannya yang tidak sesuai dengan harapan. Harapan yang tidak tercapai akan memicu terjadinya rasa cemas, panik, dan stress akibat dari fase *quarter life crisis* yang dialami (Thorspecken, 2005).

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Robinson & Wright (dalam Dewi Larasati 2021) terdapat 70% responden yang mengisi kuesioner penelitian dan mengaku mengalami fase krisis di usia 20-an. Survey penelitian ini dilakukan di Inggris dengan jumlah 1.100 responden dan mendapatkan hasil yaitu 86% pernah berada di fase *quarter life crisis* (Tirto.id, 2019). Kemudian pada tahun 2017 LinkedIn juga melakukan riset penelitian dan membuktikan bahwa 75% responden yang berada pada usia 25 – 33 tahun mengaku pernah mengalami fase *quarter life crisis* (LinkedIn News, 2017). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Poll (dalam Bank 2017) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menunjukkan 56% individu berada dalam fase *quarter life crisis*, kemudian 60% individu masih mempertanyakan tentang kehidupan yang penuh dengan tekanan dari lingkungan sekitar (Zuhriyah, 2021).

Adanya tekanan tersebut dapat memicu terjadinya frustrasi dan membuat individu kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri. Selanjutnya diposisi kedua terdapat permasalahan krisis ekonomi (kesulitan keuangan), lebih dari 30% individu yang berada pada fase *quarter life crisis* mengalami pengeluaran yang lebih banyak dibandingkan dengan pemasukannya.

Ditambah dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20-29 Desember 2021 pada 5 (Lima) remaja akhir yang sesuai dengan kategori pada penelitian, yaitu remaja yang berusia 18 – 29 Tahun. Panduan wawancara yang digunakan disusun berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001). Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa remaja akhir tersebut sedang berada

pada fase *quarter life crisis*. Adapun beberapa gejala yang nampak pada aspek *quarter life crisis* adalah narasumber merasakan adanya penilaian diri yang negatif, hal ini terjadi karna narasumber merasa bahwa ia sering mengalami rasa *insecure* (tidak percaya diri) ketika melihat perempuan dengan berpenampilan menarik, dan sering membandingkan dirinya dengan perempuan lain ketika sedang membuka akun sosial medianya, tiga dari perempuan yang menjadi narasumber tersebut merasakan adanya penilaian diri yang negatif. Kemudian ada pula empat dari lima remaja akhir yang mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, diantaranya adalah mengalami kebingungan terkait masa depan yang belum pasti dan merasakan kebingungan karna belum menemukan jati diri yang sesungguhnya serta merasa belum mampu membuat orang-orang disekitarnya bangga. Kemudian pada permasalahan yang terakhir mengenai perasaan cemas, dari kelima narasumber mengaku sering mengalami perasaan cemas, tiga diantaranya mengalami kecemasan terkait dengan bidang akademik sedangkan dua narasumber lainnya mengalami kecemasan terkait tentang hubungan dengan lawan jenis. Munculnya masalah-masalah tersebut membuktikan bahwa remaja akhir terindikasi mengalami *quarter life crisis*.

Hasil data wawancara awal dilaksanakan oleh peneliti melalui wawancara online, maka dapat disimpulkan bahwa kelima remaja akhir tersebut berada pada fase *quarter life crisis* dengan indikator aspek berbeda-beda. Hal ini dapat diketahui berdasarkan respon narasumber yang menyatakan bahwa narasumber merasa tidak nyaman ketika menceritakan hal-hal yang membuatnya terganggu atau suatu hal yang ditakutkan akan terjadi dimasa yang akan datang.

Quarter life crisis merupakan kondisi ketidakstabilan mental yang dialami oleh individu yang berada di tingkat akhir, Jika hal tersebut tidak diatasi dengan baik maka individu tersebut rentan mengalami perasaan cemas seperti merasa resah, bingung, kecewa terhadap diri sendiri, sering merasa bersalah dan tertekan. Jika perasaan ini dibiarkan terus menerus tanpa ditangani dengan bijak, maka akan mengakibatkan *quarter life crisis* selain itu muncul juga rasa cemas yang berlebih bahkan dapat membuat individu tersebut merasa frustrasi dan depresi (Atwood & Scholtz,2008). Sebaliknya, individu yang dapat mengontrol dirinya sendiri, dapat memberikan keputusan yang bijak, dan dapat memelihara emosi dengan cara positif maka akan membuat individu tersebut tidak terbebani ketika berada pada fase *quarter life crisis*.

Menurut Robbins (dalam Nash & Murray, 2010; Sumartha, 2020) berpendapat bahwa faktor *quarter life crisis* diantaranya adalah harapan dan impian (*hopes and dream*), agama dan spiritualitas (*religion and spirituality*). Menurut Allison (dalam Mutiara, 2018) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa: eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*self-focused*), perasaan diantara (*feeling in between*), usia kemungkinan (*the age of possibilities*), kemudian faktor eksternal berupa: hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, dan kehidupan pekerja. Dari beberapa faktor yang telah disebutkan, peneliti memilih religiusitas sebagai variabel bebas. Dalam penelitian ini peneliti memilih religiusitas sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, karena

faktor dari Robbins (dalam Nash & Murray, 2010; Sumartha, 2020) belum banyak diteliti oleh peneliti lain.

Anshari dkk (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh religiusitas. 1). *Quarter Life-Crisis* yang dialami responden berada pada tingkat sedang dengan persentase 53,7% (22 partisipan). 2) Tingkat religiusitas responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 73,2% (30 partisipan). 3) Terdapat kontribusi yang signifikan religiusitas terhadap *quarter life-crisis* yang dialami oleh responden sebesar 21,5% dan arahnya negatif. Artinya; bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, maka semakin rendah *quarter life-crisis* yang dialami. 4) fase *quater life-crisis* yang dialami responden pada kategori tinggi berada pada fase pertama, sedangkan untuk kategori rendah berada pada fase ketiga dan fase keempat. 5) Area permasalahan *Quarter Life-Crisis* responden berada pada area *hopes anddream, educational challenges, dan home, friends, and family*.

Safitri (2022) juga menemukan bahwa terdapat korelasi antara *Quarter Life Crisis* dengan religiusitas yang ditunjukkan dengan nilai korelasi yakni sebesar - 0.212 dengan nilai signifikansi sebesar 0.025 ($P < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara variabel peneliti menegaskan bahwa religiusitas berkontribusi untuk mengatasi berbagai kondisi dan masalah hidup yang negatif. Memperkuat iman adalah salah satu cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Ketika individu merasa tertekan akan lingkungannya selama masa transisi mereka diharapkan untuk menjadi atau meningkatkan religiusitas dan mawas diri.

Religiusitas adalah standar perilaku atas nilai-nilai agama dalam diri individu. Standar perilaku ini ada kaitannya dengan ajaran agama yang dianut seseorang (Aviyah & Farid, 2014). Menurut Glock dan Stark (dalam Jalaluddin, 2016) menyatakan bahwa religiusitas adalah tingkat penghayatan individu dalam usaha mendekatkan diri kepada Tuhan. Sedangkan menurut (Fitriani, 2016) Religiusitas adalah suatu unsur yang komprehensif, yang membuat seseorang disebut beragama, bukan hanya sekedar beragama. Religiusitas meliputi pengetahuan, kepercayaan, praktik ritual, pengalaman, moral, dan sikap sosial yang semuanya berhubungan dengan agama.

Dari teori-teori yang telah disebutkan diatas, dan beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu proses hidup yang dialami individu berusia 20-an yang mengalami ketidakstabilan mental yang menyebabkan individu tersebut merasa cemas dan khawatir akan masa depannya. Menurut Robbins (dalam Nash & Murray, 2010; Sumartha, 2020) faktor *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya adalah harapan dan impian (*hopes and dream*), agama dan spiritualitas (*religion and spirituality*). Dimana pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk menggunakan religiusitas sebagai variable bebas. Dengan judul penelitian hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Adapun manfaat yang ingin diambil peneliti dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu untuk mengembangkan teori dalam dibidang psikologi sosial klinis mengenai hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada remaja akhir. Dan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja akhir yang berada di fase *quarter life crisis* dan dapat memahami serta mengetahui penanganan yang tepat ketika berada di fase *quarter life crisis*. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya.