

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut Hurlock (2009) fase dewasa awal adalah periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Fase dewasa awal adalah saat seseorang telah menyelesaikan proses pertumbuhannya dan siap untuk mengambil perannya dalam masyarakat bersama orang dewasa yang lain. Pada tahap awal dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun, terjadi perubahan fisik dan mental yang seiring dengan menurunnya kemampuan untuk bereproduksi (Hurlock, 2009). Menurut Arneet (2015) dewasa awal merupakan masa eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri, perasaan berada di antara remaja dan dewasa, serta berbagai kemungkinan dalam kehidupan. Hurlock (2009) mengatakan tugas perkembangan awal sebagai berikut: a) mendapatkan suatu pekerjaan, b) memilih seorang teman hidup, c) belajar hidup bersama dengan suami istri dan membentuk keluarga, d) membesarkan anak-anak, e) mengelola rumah tangga, f) menerima tanggung jawab sebagai warga negara, g) bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Pada tahap perkembangan ditandai oleh berbagai tuntutan yang muncul sehingga tidak semua orang di tahap ini telah mengalami pernikahan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) melalui publikasi Statistik Pemuda Indonesia (2024) menunjukkan bahwa mayoritas penduduk usia 16-30 tahun sebanyak 71,04% masih berstatus belum menikah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pada kelompok usia yang mencerminkan dewasa awal yang belum menikah cenderung

menunda pernikahan atau belum mencapai tahap tersebut (Badan Pusat Statistik, 2024).

Banyaknya jumlah individu dewasa awal yang belum menikah tidak selalu diikuti dengan kualitas hidup yang baik dan nyaman. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin dan Sulistyaningsih (2026) menunjukkan bahwa kualitas hidup pada individu lajang usia 25–40 tahun dipengaruhi oleh dukungan sosial. Orang yang mendapatkan dukungan sosial kurang cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. Selain itu, Kaparang dan Himawan (2022) menemukan bahwa kualitas hubungan pertemanan berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal lajang di Indonesia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang belum menikah menghadapi berbagai faktor psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidupnya.

Penelitian oleh Gazadinda dan Pasaribu tahun 2021 terhadap 200 perempuan lajang berusia 28 hingga 40 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa orang yang belum menikah masih menghadapi berbagai masalah psikososial, seperti perasaan kesepian dan stereotip sosial terkait status lajang mereka. Penelitian menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa kesepian, semakin rendah pula kualitas hidupnya. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kualitas hidup tidak hanya terjadi pada orang yang usianya masih di awal dua puluhan, tetapi juga terjadi pada kelompok usia yang hampir mencapai 40 tahun.

Hampir individu yang berada pada fase dewasa awal yang belum menikah pernah mengalami permasalahan terkait dirinya sendiri, seperti kecemasan mengenai masa depan, ketidakpastian identitas, penurunan harga diri, dan evaluasi

diri negatif akibat tercapainya harapan pribadi maupun sosial (Handayani & Wibowo, 2026). Ketidakstabilan emosi, peningkatan stres, kecemasan yang tinggi, penurunan kesehatan mental dan mengarah ke depresi dikarenakan individu tersebut merasakan tekanan dari ketidakpastian masa depan, terutama dari karir dan kehidupan pribadi (Melati, 2024). Serta keberadaan fenomena yang terkait pertanyaan sosial seperti “kapan menikah” dapat menimbulkan kecemasan serta tekanan psikologis pada individu dewasa awal yang belum menikah, terutama jika dianggap sebagai tuntutan sosial yang mengganggu (Sari & Irawan, 2025).

Menurut Ghaisani (2024) kualitas hidup memiliki beberapa ciri, diantaranya adalah perasaan puas individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini juga dapat dilihat dari tingkat kepuasan dan kebebasan seseorang dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Kualitas hidup menurut Rapley (2003) merupakan sebagai suatu konsep yang bersifat multidimensional, mencerminkan pandangan individu mengenai kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dalam kehidupannya. *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-BREF, 1998) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, system nilai, tujuan, haarapaan, standar, da perhatian yang dimiliki individu. Meeberg (dalam Galloway, 2005) berpendapat bahwa kualitas hidup adalah perasaan puas dan evaluasi terhadap hidupnya, yang berkaitan dengan keadaan fisik, mental, sosial, dan emosi yang dialami oleh individu. Adapun aspek dari kualitas hidup menurut Rapley (2003) ialah kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas hidup pada dewasa awal yang belum menikah masih berada pada kategori yang beragam, bahkan cenderung rendah pada kondisi tertentu. Penelitian oleh Suharmanto (2024) yang melibatkan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menunjukkan 51,6% kurang baik. Selain itu penelitian oleh Jihan dan Edison (2023) pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa 52,8% responden memiliki kualitas hidup dalam kategori buruk, sedangkan 47,2% yang berada pada kategori baik. Penelitian Nolanda, Satiadarma, dan Subroto (2024) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami individu, maka semakin rendah kualitas hidup yang dirasakannya.

Selain data di atas, penelitian juga menggali data lebih dalam melalui wawancara kepada dewasa awal yang belum menikah dilakukan peneliti pada 5 Oktober 2025 secara daring terhadap sepuluh individu dewasa awal yang belum menikah dengan rentang usia 21 tahun hingga 36 tahun, diperoleh beberapa temuan. Pada aspek kondisi fisik, sembilan dari sepuluh responden mengungkapkan sering mengalami kelelahan akibat tuntutan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari, memiliki kualitas tidur yang kurang baik, serta merasa energi yang dimiliki berkurang sehingga memengaruhi produktivitas dalam menjalankan aktivitas. Pada aspek psikologis, delapan dari sepuluh responden mengungkapkan perasaan cemas mengenai masa depan, sering membandingkan pencapaian diri dengan teman sebaya yang telah menikah atau memiliki karier yang lebih mapan, serta merasa kurang puas terhadap kondisi kehidupannya saat ini. Pada aspek hubungan sosial, tujuh dari sepuluh responden menyampaikan adanya tekanan dari keluarga maupun

lingkungan untuk segera menikah, merasa tidak nyaman ketika mendapatkan pertanyaan mengenai status pernikahan, serta mengalami keterbatasan dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan pribadi. Sementara itu, pada aspek lingkungan, delapan dari sepuluh responden mengungkapkan kekhawatiran terhadap kondisi finansial, stabilitas pekerjaan, dan kemampuan memenuhi kebutuhan hidup sebagai persiapan menuju kehidupan yang lebih mandiri. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dewasa awal yang belum menikah mengalami berbagai permasalahan yang mencakup aspek kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Berbagai permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup responden belum sepenuhnya optimal sehingga masih terdapat tantangan yang perlu dihadapi dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, peneliti memilih kualitas hidup sebagai salah satu variabel penelitian karena kualitas hidup merupakan indikator penting yang menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi kondisi kehidupannya secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, maupun lingkungan. Hasil penelitian terdahulu serta wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang belum menikah masih menghadapi berbagai permasalahan pada keempat aspek tersebut. Selain itu, peneliti memilih *quarter life crisis* sebagai variabel yang diduga berhubungan dengan kualitas hidup karena fase dewasa awal merupakan periode yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti pendidikan, pekerjaan, kemandirian finansial, hubungan romantis, dan pernikahan. Berbagai tuntutan

tersebut berpotensi memunculkan perasaan cemas, bingung, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang merupakan karakteristik *quarter life crisis*. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut dipilih karena dinilai relevan dengan kondisi yang dialami oleh individu dewasa awal yang belum menikah.

Menurut Raebun dan Rootman (dalam Green, Tones, Cross, dan Woodall, 2015) terdapat 9 faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, yaitu kontrol, kesempatan yang potensial, keterampilan, sistem dukungan, kejadian dalam hidup, sumber daya, perubahan lingkungan, perubahan politik, regulasi emosi. Salah satu faktor yang paling berkaitan dengan *quarter life crisis* dari sembilan faktor yang diidentifikasi oleh Raeburn dan Rootman (dalam Green, Tones, Cross, dan Woodall, 2015) adalah "kejadian dalam hidup". *Quarter life crisis* sering kali disebabkan oleh sejumlah peristiwa penting yang terjadi pada awal kehidupan dewasa, seperti peralihan dari pendidikan ke dunia kerja, perubahan dalam status hubungan, atau tekanan untuk memenuhi harapan sosial tertentu (Adlu, Mubina & Leometa, 2024). Kejadian-kejadian ini dapat memicu kebingungan, kecemasan, dan rasa tidak pasti mengenai masa depan, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Ketidakmampuan untuk menghadapi atau beradaptasi dengan peristiwa-peristiwa penting ini dapat membuat pengalaman *quarter life crisis* semakin menyakitkan dan merendahkan pandangan individu terhadap kualitas hidup individu (Seren, Anderson & Manoppo, 2023).

Fase *quarter life crisis* pada orang dewasa awal adalah keadaan nyata yang banyak dialami oleh individu berusia 18 hingga 40 tahun. Keadaan ini ditandai oleh perasaan bingung, kecemasan, tekanan, serta penurunan tingkat kepuasan dan

kualitas hidup. Hal ini terjadi akibat tuntutan perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan, hubungan interpersonal, dan pencarian identitas diri (Maulana, 2019). Idealnya, diharapkan setiap individu di tahap awal dewasa yang belum menikah dapat melalui fase peralihan ini dengan baik, memiliki kesejahteraan psikologis, merasakan kepuasan hidup, dan mampu mengatasi berbagai tantangan perkembangan dengan cara yang adaptif. Namun, penelitian memperlihatkan adanya perbedaan yang mencolok antara kondisi ideal tersebut dan kenyataan yang ada, di mana *quarter life crisis* justru berdampak buruk pada kualitas hidup individu dewasa awal yang belum menikah. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Perbedaan antara keadaan yang ada dan yang seharusnya ini menjadi penting untuk diteliti, agar dapat ditemukan cara untuk meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan harapan yang ideal (Manurung & Simarmanta, 2023). Pada penelitian sebelumnya belum terdapat peneliti yang berfokus pada responden dewasa awal yang belum menikah, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut akan hal ini.

Berdasarkan berbagai faktor yang telah dijelaskan, kualitas hidup dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang saling berinteraksi. Pada fase dewasa awal yang belum menikah, faktor psikologis menjadi salah satu faktor yang penting untuk diperhatikan karena individu sedang menghadapi berbagai tugas perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, membangun karier, mencapai kemandirian finansial, membangun hubungan romantis, hingga menghadapi tuntutan untuk menikah. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai

kondisi psikologis yang memengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi kualitas hidupnya. Salah satu kondisi psikologis yang banyak dialami pada fase dewasa awal adalah *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penelitian ini memilih *quarter life crisis* sebagai variabel yang diduga berhubungan dengan kualitas hidup pada dewasa awal yang belum menikah.

Menurut Fischer (2019) *quarter life crisis* adalah perasaan cemas yang muncul akibat ketidakpastian mengenai masa depan, khususnya terkait hubungan, karier, dan kehidupan sosial, yang sering dialami pada usia 20-an. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan fenomena ini umum dialami oleh banyak orang yang berada di rentang usia sekitar 20 tahun. Hal ini dikarenakan bagi individu yang telah atau sedang melewati fase ini sering berhadapan dengan kesulitan untuk menghadapi berbagai permasalahan pribadi. Mengakibatkan hal ini mengganggu pada masalah psikologis, dengan merasakan adanya ketidakpastian, serta dapat mengalami krisis emosional. Arnett (2015) menyatakan bahwa saat mencapai usia 18 tahun, seseorang telah menyelesaikan pendidikan menengahnya. Kemudian, pada usia 25 tahun, individu tersebut mulai memikirkan komitmen dalam hidup setelah masa remaja, termasuk menikah, menjadi orang tua, serta memiliki pekerjaan tetap.

Quarter life crisis yang dialami individu dewasa awal dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama pada kondisi psikologis dan evaluasi individu terhadap kehidupannya. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung menghadapi perasaan cemas, kebingungan mengenai arah hidup, keraguan terhadap keputusan yang telah dibuat, serta ketidakpuasan terhadap

pencapaian diri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis karena individu mengalami kesulitan dalam menerima kondisi diri, menentukan tujuan hidup, dan menghadapi tuntutan perkembangan seperti karier, hubungan interpersonal, serta perencanaan masa depan. Penelitian Mantovani, Kencana, Sepsita, & Wijaya. (2024) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal, terutama pada aspek penerimaan diri dan tujuan hidup. Dengan demikian, *quarter life crisis* dapat menjadi salah satu kondisi psikologis yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup individu dewasa awal yang belum menikah.

Aspek yang terdapat pada *quarter life crisis* menurut Robbins Wilner (2001), terdapat 7 aspek yaitu 1) kebimbangan dalam pengambilan Keputusan, 2) putus asa, 3) penilaian negatif pada diri, 4) terjebak dalam situasi yang sulit, 5) perasaan cemas, 6) tertekan, 7) khawatir terhadap relasi. Banyak orang pada tahap ini mengalami tekanan dari tuntutan pencapaian dan harapan, baik dari diri sendiri maupun orang di sekitar individu, yang menimbulkan kecemasan tentang masa depan dan ketidakpuasan terhadap kondisi yang individu jalani (Robbins & Wilner, 2001). Penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup orang dewasa awal, terutama pada aspek kesejahteraan mental seperti penerimaan diri dan tujuan hidup (Mantovani, Kencana, Sepsita, & Wijaya, 2024). Individu yang mengalami *quarter life crisis* ini cenderung mengalami penurunan dalam kesejahteraan psikologis, merasa kesulitan untuk menerima diri sendiri, dan merasa kehilangan arah dalam merencanakan masa depan, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup individu. Oleh karena itu,

quarter life crisis merupakan faktor yang berpengaruh pada kualitas hidup di masa dewasa awal dan membutuhkan perhatian melalui bantuan psikologis dan sosial yang memadai (Mantovani, Kencana, Sepsita, & Wijaya, 2024).

Penelitian ini memilih subjek dewasa awal yang belum menikah karena kelompok ini menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang khas dibandingkan individu yang telah menikah. Gazadinda dan Pasaribu (2021) menunjukkan bahwa individu lajang dewasa di Indonesia masih menghadapi stereotip sosial terkait status belum menikah, sementara tingkat kesepian berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup. Selain itu, Kaparang dan Himawan (2022) menemukan bahwa tekanan sosial mengenai pernikahan serta kualitas hubungan pertemanan berhubungan dengan kepuasan hidup pada dewasa awal lajang di Indonesia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang belum menikah merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai tekanan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidupnya. Oleh karena itu, kelompok ini dipilih sebagai subjek dalam penelitian mengenai hubungan antara *quarter life crisis* dan kualitas hidup. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada dewasa awal yang belum menikah?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan kualitas hidup pada dewasa awal yang belum menikah.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis di penelitian ini harapannya bisa berkontribusi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi serta dapat memperluas pemahaman akademis. Selain itu, juga berfungsi sebagai sumber rujukan bagi disiplin ilmu yang ingin mengeksplorasi atau melanjutkan penelitian mengenai hubungan antara krisis seperempat usia dan kualitas hidup pada dewasa awal yang belum menikah.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini harapannya bisa menolong individu dewasa awal yang belum menikah dalam memahami kondisi *quarter life crisis* yang dialami serta dampaknya terhadap kualitas hidup. Dengan demikian, individu dapat lebih mampu dalam mengelola emosi, mengambil keputusan hidup, serta meningkatkan kualitas hidup secara lebih adaptif.