

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu akan melewati berbagai tahapan perkembangan sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada setiap tahap, individu dihadapkan berbagai tugas perkembangan yang perlu diselesaikan agar individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis dan menjalani kehidupan yang bermakna. Seiring bertambahnya usia, tuntutan perkembangan menjadi semakin kompleks dan menantang, terutama pada aspek sosial dan emosional yang menuntut kemampuan adaptasi yang matang (Tanious dkk., 2023).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, fase dewasa awal ditandai dengan peralihan dari ketergantungan pada masa remaja menuju kemandirian sebagai individu dewasa. Pada fase ini, individu mulai membangun identitas profesional, menjalin relasi intim yang lebih dalam, serta mengambil tanggung jawab sosial yang lebih luas (Papalia & Martorell, 2021). Hal ini, meskipun wajar dan adaptif, tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang intens. Salah satu permasalahan psikologis dalam beberapa tahun terakhir pada tahap dewasa awal adalah *quarter life crisis*. Istilah ini merupakan konsep baru yang berkaitan dengan fase perkembangan sosial dan emosional dalam kehidupan manusia (Herawati dkk., 2020).

Robbins dan Wilner (dalam Afandi dkk., 2023) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* mencakup beberapa aspek, seperti putus asa, kesulitan dalam menetapkan pilihan hidup, merasa terjebak pada suatu keadaan, munculnya kecemasan terhadap kehidupan di masa mendatang, tekanan psikologis, dan kekhawatiran terhadap hubungan dengan orang lain. Kondisi ini merupakan respons psikologis terhadap ketidakpastian pada individu yang ditandai dengan keraguan diri, kecemasan akan kegagalan, dan kompleksitas pilihan hidup (Oktavia & Fahmawati, 2025). Dampaknya dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian yang memengaruhi kesejahteraan emosional serta kepuasan hidup (Mafazania dkk., 2024).

Quarter life crisis dapat menjadi kondisi yang bermasalah bagi kepuasan hidup karena individu menghadapi ketidakpastian dalam menentukan arah kehidupan, kekhawatiran terhadap masa depan, serta tekanan untuk memenuhi tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Hal ini didukung oleh penelitian Islameltri (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *quarter life crisis* dengan kepuasan hidup pada dewasa awal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami individu, semakin rendah kepuasan hidup yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *quarter life crisis*, semakin tinggi kepuasan hidup pada dewasa awal.

Menurut Hurlock (2000), kepuasan hidup adalah suatu keadaan sejahtera yang ditandai rasa puas sebagai hasil terpenuhinya kebutuhan dan harapan individu.

Veenhoven (2015), menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan hasil evaluasi individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Evaluasi ini mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aspek kehidupannya, baik dari segi pekerjaan, relasi sosial, maupun kondisi pribadi lainnya.

Menurut Hurlock (2000), kepuasan hidup terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: a. Penerimaan yaitu kemampuan menyesuaikan diri secara pribadi maupun sosial, sehingga dapat beradaptasi dengan lingkungannya tanpa merasa tertekan.; b. Kasih sayang yaitu rasa diterima dan didukung dalam hubungan sosial. Kasih sayang berkaitan dengan perasaan dicintai, diterima, dan didukung oleh orang-orang terdekat.; c. Pencapaian yaitu perasaan puas terhadap keberhasilan pribadi yang diraih dalam hidup, baik secara pribadi, akademis, maupun sosial.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa individu pada tahap dewasa awal memiliki kerentanan terhadap *quarter life crisis*, sekitar 43,22% individu mengalaminya dalam kategori sedang dan 27,97% termasuk dalam kategori tinggi (Herawati dkk., 2020), sementara mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 73,1% (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Kondisi ini berkaitan dengan tekanan perkembangan seperti ketidakpastian karier, hubungan interpersonal, dan pencarian arah hidup, yang berdampak pada kepuasan hidup, di mana sekitar 82,6% individu yang mengalami *quarter life crisis* memiliki kepuasan hidup rendah (Pazer, 2026). Penelitian lainnya menunjukkan kepuasan hidup dewasa awal 16,2% kategori rendah, 69,1% sedang, dan 14,7% tinggi (Ardani, 2024). Sehingga menegaskan bahwa sebagian besar dewasa awal masih berada pada tingkat kepuasan hidup sedang dan dalam proses penyesuaian diri.

Peneliti melakukan survei awal pada individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kepuasan hidup. Survei ini dilakukan pada tanggal 24-28 Mei 2026 kepada 12 responden dewasa awal berusia 20-35 tahun. Berdasarkan hasil screening yang diberikan, seluruh responden menunjukkan indikasi mengalami *quarter life crisis*. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan adanya kebingungan terhadap arah hidup, kekhawatiran mengenai masa depan, serta keraguan dalam mengambil keputusan.

Hasil survei awal dianalisis berdasarkan tiga aspek kepuasan hidup, yaitu penerimaan diri, hubungan sosial (kasih sayang), dan pencapaian hidup. Pada aspek penerimaan diri, sebanyak 8 dari 12 responden (66,7%) menyatakan bahwa mereka berusaha menerima kondisi kehidupan yang sedang dijalani, meskipun belum sepenuhnya sesuai dengan harapan. Beberapa responden mengungkapkan bahwa proses menerima keadaan tersebut tidak selalu mudah dan sering disertai dengan perasaan lelah atau tertekan. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya menjalani kehidupan saat ini dengan “*jalani saja, tapi sambil nangis-nangis sedikit ya wajarlah*”, sementara responden lain menyampaikan bahwa dirinya “*berusaha tetap waras untuk menjalani hidup sebagai bentuk menerima kondisi yang ada*”. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada sebagian responden masih disertai dengan konflik emosional terkait kondisi kehidupan yang dihadapi.

Pada aspek hubungan sosial atau kasih sayang, seluruh responden (100%) menyatakan pernah merasakan kesendirian dalam menghadapi permasalahan hidup. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka cenderung menyimpan masalah pribadi dan jarang menceritakannya kepada orang lain. Salah satu

responden menyatakan bahwa dirinya “*Ya, saya pernah hampir menyerah karena merasa sendiri tidak ada tempat untuk sekedar bercerita atau berkeluh kesah*”, sementara responden lain menyampaikan bahwa “*curhat ke teman malah jadi adu nasib, ke pasangan takut menambah beban pikirannya*”. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun individu memiliki relasi sosial, tidak semua responden merasa mendapatkan dukungan emosional yang memadai ketika menghadapi permasalahan hidup.

Selanjutnya, pada aspek pencapaian hidup, sebanyak 9 dari 12 responden (75%) menyatakan bahwa pencapaian yang dimiliki saat ini belum sepenuhnya sesuai dengan harapan atau ekspektasi pribadi. Beberapa responden merasa tertinggal dibandingkan dengan orang lain serta merasa belum mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Salah satu responden menyatakan bahwa “*ekspektasinya ketinggian, pencapaiannya belum ada*”, sementara responden lain mengungkapkan perasaan “*belum sesuai harapan sepenuhnya, masi ada yang perlu diusahakan*”. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara harapan ideal yang dimiliki individu dengan kondisi aktual yang mereka alami.

Secara keseluruhan, hasil survei awal mengindikasikan adanya berbagai tantangan psikologis yang dialami oleh individu dengan kecenderungan *quarter life crisis*, terutama aspek penerimaan diri, hubungan sosial, serta pencapaian hidup. Kondisi tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu menilai kehidupannya secara keseluruhan, sehingga berpotensi berdampak pada tingkat kepuasan hidup yang dimiliki.

Menurut Hurlock (2000), individu dengan penerimaan positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya cenderung lebih mudah memperoleh makna serta merasakan kepuasan dalam hidup. Hal ini menekankan bahwa kemampuan adaptasi dan penerimaan diri menjadi dasar untuk mencapai kepuasan hidup. Dukungan penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepuasan hidup mencakup berbagai dimensi, termasuk kesehatan, pekerjaan, dan kualitas hubungan sosial, sehingga individu seharusnya mampu menjalani hidup yang bermakna, harmonis, dan memuaskan (Basmallah dkk., 2024). Dengan demikian, harapan idealnya adalah individu dewasa awal tidak hanya menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial yang baik, tetapi juga mampu merasakan kepuasan hidup yang menyeluruh, menjaga kesejahteraan psikologis, dan menghadapi tantangan lebih adaptif.

Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung terlindungi dari gejala depresi dan mampu menghadapi stres dengan lebih adaptif (Pratiwi dkk., 2025). Hal ini pada umumnya dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental yang lebih stabil, kemampuan menghadapi tekanan hidup yang lebih baik, serta menjalin hubungan sosial yang harmonis dan produktif, sehingga dapat menjalankan fungsi sehari-hari secara optimal (Li dkk., 2022). Berbeda dengan kepuasan hidup yang tinggi, kepuasan hidup yang rendah dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, produktivitas, dan relasi interpersonal. Individu yang tidak puas dengan kehidupannya lebih rentan terhadap stres kronis, depresi, dan kehilangan motivasi hidup (Ayun dkk., 2025).

Menurut Hurlock (2000), terdapat sejumlah faktor penting yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, di antaranya adalah: kondisi kesehatan, daya tarik fisik, tingkat kemandirian, peluang interaksi di luar keluarga, status pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, kepemilikan harta, keseimbangan antara harapan dan capaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap usia, serta konsep diri yang realistis. Dari berbagai faktor tersebut, penyesuaian emosional menjadi salah satu faktor yang paling relevan dalam konteks dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

Kemampuan menyesuaikan diri secara emosional mencerminkan keterampilan dalam mengelola emosi. Hal ini berkaitan erat dengan konsep regulasi emosi yang melibatkan proses kontrol, penerimaan, pengendalian, evaluasi, serta penyesuaian terhadap emosi yang muncul, agar tetap berada pada tingkat intensitas yang sesuai situasi dan tujuan yang dihadapi (Pratama & Jannah, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan Zalewski dkk., (2011) bahwa dengan kemampuan penyesuaian diri yang positif, individu yang mengelola emosinya dengan baik lebih fleksibel dalam memodulasi ekspresi emosinya sehingga sesuai dengan situasi. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor penting yang mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dan menjalani kehidupannya. Peneliti memilih penyesuaian emosional sebagai faktor utama penelitian ini yang diturunkan menjadi variabel bebas berupa regulasi emosi, karena kemampuan individu mengelola dan menyesuaikan emosinya cenderung lebih tenang dan tidak reaktif, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup mereka (Hurlock, 2000).

Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses secara sadar maupun tidak sadar untuk mengelola respons emosional, dari segi pengalaman subjektif maupun ekspresi perilaku. Kemampuan regulasi emosi secara efektif memungkinkan individu menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan hidup secara lebih adaptif sehingga berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis (Polizzi & Lynn, 2021). Menurut Rusmaladewi dkk., (2024), regulasi emosi merupakan kemampuan individu memahami, mengevaluasi, serta mengelola dan mengubah reaksi emosional yang muncul, agar dapat menyesuaikan perilaku secara tepat dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Menurut Gross (2014), terdapat empat aspek regulasi emosi yang menggambarkan bagaimana individu dapat mengelola dan mengatur respon emosional mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Pertama, *strategies to emotion regulation*, bagaimana individu mengelola emosi, misalnya dengan menenangkan diri atau mengubah cara pandang. Kedua, *engaging in goal directed behavior*, yaitu kemampuan fokus pada tujuan meski sedang mengalami emosi yang kuat. Ketiga, *control emotional responses*, yaitu kemampuan mengendalikan reaksi emosional agar sesuai situasi. Keempat, *acceptance of emotional response*, yaitu kemampuan menerima emosi yang muncul tanpa menolak atau menghakimi.

Polizzi & Lynn (2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi ketidakpastian, terutama individu dewasa awal yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Munifah & Silalahi (2021) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berkorelasi positif dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Bintamur (2023) menemukan bahwa

strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan dengan kepuasan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa cara individu mengelola dan menafsirkan kembali pengalaman emosional berkaitan dengan evaluasi individu terhadap kehidupannya. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kepuasan hidup.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kepuasan hidup. Berbagai tantangan yang muncul pada fase *quarter life crisis* diduga lebih mudah dihadapi oleh individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. p\Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

b. Manfaat Praktis:

Hasil penelitian ini dapat memberikan rujukan informasi bagi individu dewasa awal dalam mengelola emosi dan meningkatkan kepuasan hidup.