

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama rentang kehidupannya, setiap individu memiliki beberapa tahap perkembangan yang dijalani mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Masing-masing masa transisi memiliki ciri khas dan tugas perkembangan yang harus dilakukan oleh individu. Bagi kebanyakan individu, menjadi dewasa melibatkan masa transisi yang panjang (Santrock, 2019). Memasuki masa dewasa bukan hanya tentang kematangan fisik atau mencapai umur kronologis tertentu, melainkan juga menjadi mandiri secara ekonomi dan psikologis (Upton, 2012). Individu yang sudah tergolong dewasa memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar. Ia tidak lagi harus bergantung secara ekonomi, sosiologis, maupun psikologis pada orang tuanya (Dariyo, 2004). Bagi beberapa orang, peralihan masa dewasa bukan sesuatu yang mudah dan meningkatnya tanggung jawab serta kemandirian di masa dewasa terbukti merupakan hal yang sulit dihadapi, sedangkan bagi beberapa orang lainnya, peralihan ini merupakan sesuatu yang positif yang memberikan kesempatan untuk mengubah hidup mereka ke arah yang lebih positif (Schulenberg dkk, 2006).

Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut muncul di penghujung fase remaja menuju dewasa dan bukan lagi masa transisi yang singkat. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood* dan krisis dewasa awal. Berdasarkan tinjauan definisi populer *quarter life crisis* dan model krisis dewasa awal, mereka

pada dasarnya dapat dianggap sinonim (Robinson, 2016). Kerangka teori *emerging adulthood* dan model krisis dewasa awal dapat digunakan untuk menganalisis, mengeksplorasi, dan menginterpretasi *quarter life crisis* (Agarwal dkk, 2020). Dari kesimpulan tersebut, dalam penelitian ini penulis akan menggunakan istilah *quarter life crisis*.

Tahap *Emerging Adulthood* merupakan tahapan perkembangan yang terjadi pada individu setelah melewati masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa awal, yang terjadi dari usia sekitar 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2006). Dalam tahap *emerging adulthood*, eksperimen dan eksplorasi menjadi ciri karena pada tahap perkembangan ini banyak individu yang masih mengeksplorasi mengenai jalur karir yang ingin mereka ikuti, seperti apa identitas mereka, dan gaya hidup seperti apa yang ingin mereka terapkan misalkan lajang, kohibitasi, atau menikah (Santrock, 2011).

Krisis dewasa awal adalah periode ketidakstabilan, transisi dan emosi yang meningkat menjelang akhir tahap kehidupan dewasa baru, dan biasanya dipicu ketika seseorang melakukan upaya secara substantif dan aktif untuk menetap ke dalam perjalanan kehidupan yang stabil tetapi kemudian mengalami kesulitan yang menyebabkan perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya (Robinson, 2016). Di fase ini muncul fokus secara terus menerus pada pertanyaan identitas pribadi dan sosial, dengan orang-orang yang berada dalam krisis di kelompok usia ini terlibat dalam proses mempertanyakan 'siapa saya' dalam konteks peran dan hubungan, dan membuat upaya terus menerus untuk menjawab pertanyaan tersebut melalui eksplorasi dan coba-coba (Robinson, Wright & Smith, 2013). Keadaan

krisis emosional yang terjadi di usia 20-an tahun mencakup ragu dengan kompetensi yang dimiliki, tidak berdaya, merasa stagnan dan bingung dengan tujuan hidup. Kondisi ini dalam psikologi disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis merupakan istilah yang dikemukakan pertama kali oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika (Herawati & Hidayat, 2020). Robbins & Wilner (2001) menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai suatu respon yang intens dari individu setelah mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, transisi dari sekolah ke dunia luar terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang terus menerus terjadi, terlalu banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul di usia dua puluhan. Robinson, Demetre & Litman (2017) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase krisis yang dihadapi oleh individu berusia 20 sampai 29 tahun ketika mereka mulai bergeser dari struktur kehidupan yang tidak stabil, terbuka, dan eksploratif ke arah yang lebih mapan, dapat diprediksi, dan berakar pada peran produktif. Pertama kali munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan dengan ciri emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Black, 2010). Individu sekitar usia 20 tahun yang mengalami *quarter life crisis* muncul perasaan khawatir atas ketidakpastian mengenai kehidupan yang akan datang seperti permasalahan relasi, karir, maupun kehidupan sosial (Fischer, 2008).

Masa depan dapat diartikan sebagai suatu periode kehidupan atau waktu yang akan dimiliki individu di waktu mendatang. Masa depan seringkali dikaitkan dengan keinginan dan harapan individu untuk memiliki kehidupan yang jauh lebih baik dibandingkan saat ini atau saat lampau (Syuhadak, Hardjono, Mardhiyah, 2022).

Survei daring yang dilakukan oleh Censuwide (2017) dalam artikel surveinya yang berjudul "*New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*" menunjukkan bahwa 75 persen dari usia 25-33 tahun mengalami *quarter life crisis* dengan rata-rata usia 27 tahun. 61 persen mengatakan mencari pekerjaan atau karir yang mereka sukai adalah penyebab nomor satu. Alasan utama lainnya adalah membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang lebih sukses. 48 persen mengatakan hal ini telah menyebabkan mereka cemas, wanita merasakan hal ini lebih banyak dari pria, yaitu 51 persen vs 41 persen.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan subjek pertama berinisial (A) berusia 23 tahun. Subjek menjelaskan yang dirasakan di masa krisis ini adalah merasa labil dan bingung mengenai langkah atau rencana yang sudah diambil merupakan langkah yang tepat atau bukan. Banyaknya peluang yang sudah dicoba dan belum ada yang membuahkan hasil membuat subjek merasa semakin tertekan. Hal ini menimbulkan penilaian diri yang negatif terhadap dirinya, subjek merasa dirinya kurang mampu melewati tantangan yang ada. Subjek memilih untuk tidak banyak bercerita kepada orang-orang terdekat terutama kedua orang tuanya mengenai keadaan ini karena subjek merasa respon yang didapatkan tidak sesuai

dengan yang diinginkan. Keluarga subjek sering menyalahkan dan menuntut subjek untuk segera mandiri dalam hal karir dan finansial walaupun sudah mendengar subjek merasa kewalahan dalam menghadapi masa krisis ini. Saat ini, subjek tidak terlalu berharap banyak mengenai karir dan masa depan yang subjek idam-idamkan.

Hasil wawancara penulis yang kedua dengan seseorang berinisial (B) yang berusia 21 tahun mengatakan bahwa subjek sedang mengalami krisis dimana dia menghadapi krisis dalam beberapa hal seperti tentang masa depan yaitu mengenai pekerjaan dan hubungan asmara. Subjek merasa proses yang sedang dihadapi merupakan proses yang lama dan subjek tidak tahu kapan akan berakhir. Banyaknya penolakan lamaran kerja dan belum mendapatkan pekerjaan tetap membuat subjek menyerah dengan diri sendiri dan mimpi yang sudah subjek bangun. Subjek tidak lagi berharap banyak tentang pekerjaan yang akan didapatkan. Keadaan yang membuat subjek merasa sangat tertekan dan kesulitan ini membuat subjek takut gila. Subjek hanya berharap tetap waras dan bisa kuat menjalani hari-harinya. Keluarga subjek mengetahui keadaan yang sedang dihadapinya. Orang tua subjek mengerti dan selalu mendukung subjek dalam masa krisis ini.

Subjek wawancara ketiga berinisial (C) yang berusia 23 tahun, Subjek menjadi sering cemas dan khawatir mengenai keadaan dirinya saat ini dan masa depan. Subjek juga merasa kesulitan membangun pertemanan dan hubungan asmara. Sering muncul banyak pertanyaan di benak subjek dan perasaan tidak berdaya seperti apakah ke depannya subjek dapat mandiri dan dapat membangun hubungan pertemanan dengan baik. Subjek sudah pasrah dan tidak berharap banyak

akan masa depannya. Keluarga terutama orang tuanya mengetahui masa krisis yang dihadapi subjek dan selalu mendukung subjek.

Quarter life crisis dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah Harapan (Nash & Muray, 2010). Harapan didefinisikan sebagai keadaan mental positif tentang kemampuan untuk mencapai tujuan di masa depan. Harapan juga dilihat sebagai konstruksi emosi yang memungkinkan individu untuk mempertahankan keyakinannya selama waktu – waktu sulit (Lopez, 2009). Menurut Snyder (2005) kapasitas yang dirasakan untuk menghasilkan tujuan yang jelas bersama dengan rute untuk mencapai tujuan ini (*pathway thinking*) dan motivasi untuk menggunakan rute ini (*agency thinking*) disebut dengan harapan.

Tingginya harapan individu dapat mempengaruhi strategi dan motivasinya untuk mencapai tujuan (Peterson & Bryon, 2009). Studi yang ada menunjukkan bahwa individu dengan tingkat harapan yang tinggi diasosiasikan dengan kesejahteraan psikologis yang optimal (Li dkk, 2022). Dengan memahami harapan yang dimiliki dapat membuat seorang individu memiliki sikap lapang dada, memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sosial dengan mengurangi frustrasi dan putus asa (Worgan, 2013). Kurangnya harapan-harapan terhadap masa depan memberikan pengaruh pada rendahnya kesejahteraan psikologis khususnya pada dimensi tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri (Oruh dkk, 2020). Kesejahteraan psikologis menggambarkan pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri serta dapat menjauhkan diri dari *quarter life crisis* (Amalia, Suroso, Pratitis, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Dwivedi & Rastogi (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “*Future Time Perspective, Hope, and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood*” menunjukkan bahwa harapan muncul sebagai prediktor signifikan dari kepuasan hidup. Hal ini juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Bronk dkk (2009) dengan judul “*Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups*” menunjukkan bahwa aspek harapan memediasi hubungan antara tujuan dan kepuasan hidup di ketiga tahap (remaja, *emerging adulthood*, dewasa) kehidupan.

Faktor lain yang memengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan keluarga (Nash & Muray, 2010). Dukungan keluarga adalah suatu bentuk untuk meningkatkan perkembangan dan keselamatan anak, mencegah anak meninggalkan keluarga dengan mengurangi stresor dalam kehidupan anak dan keluarga, meningkatkan kompetensi pada anak, menghubungkan anak dan anggota keluarga dengan dukungan dan sumber daya yang relevan dan mempromosikan moral dan kompetensi pada orang tua (Canavan, Dolan, & Pinkerton, 2000). Bentuk dukungan sosial informal antara anggota keluarga disebut dukungan keluarga dan bisa disebut dengan *central helping system* atau sistem pertolongan pusat (Pinkerton & Dolan, 2007).

Dukungan emosi yang diberikan oleh orang tua sebagai bentuk dukungan sosial memberikan rasa aman kepada individu ketika melangkah ke dunia luar dan membangun hubungan baru (Collins & Laurens, 2004). Dukungan sosial yang didapatkan dengan maksimal membuat individu semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi ketika masa *emerging adulthood*.

Semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami depresi (Rossi & Mebert, 2011). Dukungan keluarga sangat bermanfaat dalam pengendalian seseorang terhadap tingkat kecemasan dan mampu mengurangi tekanan-tekanan yang ada dan konflik yang ada dalam diri individu (Afwina, 2019). Dukungan keluarga berkaitan dengan pembentukan keseimbangan mental (Rambe, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Utami (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Peran Kepribadian Kesungguhan terhadap Krisis Usia Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood* dengan Dukungan Sosial sebagai Mediator” menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mediator atas peran kepribadian sungguh terhadap krisis usia seperempat abad. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari keluarga memiliki sumbangan yang lebih besar dibanding dukungan dari teman maupun *significant others*. Hal ini juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Saprowi (2022) dengan judul “Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Seperempat Abad pada *Emerging Adulthood*” menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi terhadap krisis usia seperempat abad dengan aspek tertinggi adalah dukungan keluarga sebesar 11%. Dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki peran yang lebih besar dibandingkan dukungan yang diberikan oleh teman dan *significant others*.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “*Quarter Life Crisis* Ditinjau Dari Harapan Akan Masa Depan dan Dukungan Keluarga”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris *quarter life crisis* ditinjau dari harapan akan masa depan dan dukungan keluarga.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan *quarter life crisis* ditinjau dari harapan akan masa depan dan dukungan keluarga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai *quarter life crisis* ditinjau dari harapan akan masa depan dan dukungan keluarga, tentang bagaimana harapan dan dukungan keluarga memengaruhi *quarter life crisis*.

b. Bagi keluarga

Diharapkan hasil penelitian ini menambah pemahaman mengenai peran keluarga dalam masa *quarter life crisis* dan menambah pemahaman mengenai pentingnya dukungan keluarga terhadap anak.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.

