

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gen Z merupakan manusia yang lahir pada tahun 1995-2010 (Phangadi, 2019). Generasi Z atau biasa disebut juga dengan *Net generation* tumbuh pada zaman media, mulai dari ponsel, internet, dan semua isinya sehingga dapat dikatakan generasi ini hidup pada masa digital (Utari, 2018) . Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), pada tahun 2022 Generasi Z merupakan generasi dengan jumlah terbanyak di Indonesia, total lebih dari 60 juta jiwa yang didominasi usia 20-24 tahun dengan jumlah 22.490,4 juta jiwa.

Gen Z dikenal sebagai generasi yang inovatif & kreatif (Sakitri, 2021), Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Poll, 2020) sebanyak 63% Gen Z tertarik untuk melakukan beragam hal kreatif setiap harinya. Hal itu dibentuk dari keaktifan Gen Z dalam sosial media dan komunitas. Hal ini relevan dengan studi yang mengidentifikasi bahwa Gen Z merupakan generasi yang erat dengan teknologi, sebagaimana lahir di era ponsel pintar, tumbuh bersama kecanggihan teknologi komputer, dan memiliki keterbukaan akan akses internet yang lebih mudah dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Meskipun memiliki ketertarikan melakukan hal kreatif, gen Z memiliki beberapa permasalahan dalam hidupnya. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh (Kim et al., 2020), terdapat tiga hambatan emosional yang dialami gen Z sehingga menciptakan ketidakpercayaan diri akan pencapaian profesional. Hambatan-

hambatan tersebut diantaranya kecemasan, kurangnya motivasi, dan perasaan rendah diri.

Pada tahun 2024, generasi Z telah berusia 14-29 tahun. Hal ini berarti sebagian besar Gen z telah memasuki fase dewasa awal dan mengalami quarter life crisis atau yang biasa disebut dengan fase Quarter life crisis. Quarter life crisis terjadi pada masa dewasa awal yaitu sekitar usia 20-35 tahun. Individu yang menghadapi fase ini berada pada kondisi sulit, yang menyebabkan krisis emosional dan berdampak pada timbulnya kecemasan (Habibie, dkk, 2019). Mutiara (Lestari, dkk, 2022) menyatakan quarter life crisis dapat menyebabkan tekanan tertentu meliputi kebingungan atas pencapaian karir, finansial, persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan dengan orang lain.

Robbins & Wilner, (2001) ialah ahli yang pertama kali mengemukakan istilah dari quarter-life crisis berdasarkan hasil penelitian terhadap kaum muda di Amerika. Julukan yang diberikan kepada kaum muda tersebut sebagai “twentysomethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki dunia nyata, memulai kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.

Temuan lain menyatakan individu pada awal masa dewasa memang rentan mengalami quarter-life crisis sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses (Vasquez, 2015). Menurut Habibie, dkk, (2019) terdapat keterkaitan antara krisis emosional

yang sering dihadapi oleh mahasiswa di usia 20-an karena menghadapi quarter-life crisis yang berdampak buruk terhadap kondisi psikologisnya.

Fischer, (2008) mengemukakan bahwa quarter life crisis dapat terjadi karena tekanan dari keluarga dan rekan kerja atau ketidakpastian tentang masa depan, kekecewaan terhadap sesuatu, ketakutan terhadap hubungan, pekerjaan, norma sosial budaya, serta hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Padahal di sisi lain, orang tersebut sebenarnya masih memiliki banyak aspek positif dalam dirinya, namun ia tidak menyadari bahwa produktivitas, fungsi sosial, serta masa depannya akan terganggu.

Dampak dari Quarter Life Crisis ialah kecemasan dan perasaan bingung yang berlebihan dalam hidup, serta mengalami kesulitan dalam menentukan keputusan yang harus diambil. Jika terjadi terus-menerus, dapat membingungkan siapa pun, membebani pikiran, dan menjadikannya pasif sehingga menyebabkan individu menjadi tidak produktif. Seseorang akan kebingungan harus berbuat apa, yang lambat laun akan membuatnya merasa stres dan berujung depresi jika tidak teratasi dengan baik. (Karpika & Segel, 2021)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan wawancara awal pada tiga informan sebagai dasar analisis kedepannya. Pada tanggal 28 maret 2024, Peneliti melakukan wawancara pertama pada informan P. P merupakan seorang perempuan yang berusia 21 tahun. P merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, ia memiliki dua adik laki-laki yang usianya tidak terpaut jauh dengannya. Saat ini P berada pada semester enam perkuliahan, P lulus SMA pada tahun 2020, ia gap year satu tahun pada saat kuliah.

Teman-teman P yang melanjutkan kuliah saat ini telah berada pada semester delapan, sehingga terkadang P merasa kecewa harus Gap-year. Ia merasa tertinggal dengan teman-teman SMA nya, karena beberapa ada yang sudah lulus dan ada yang sudah proses mengerjakan tugas akhirnya. P terkadang merasa kesepian karena harus melakukan beberapa hal sendiri, saat kuliah P hanya memiliki sedikit teman dan teman-temannya hanya sebatas teman mengerjakan tugas kuliah, P tidak memiliki teman satupun. P sebenarnya ingin berkomunikasi baik dengan teman SMA, tetapi mengingat mereka memiliki kesibukan sendiri, P merasa teman-teman semasa SMA nya telah berubah perilakunya.

P juga seringkali overthinking karena ia belum bisa membahagiakan orang tua nya. Beberapa perkataan orang tua P meninggalkan luka bagi P, P menyendiri untuk menenangkan diri. P juga mengungkapkan ia sering membandingkan diri dengan orang lain. Ia sewaktu bekerja mengalami kesulitan untuk manajemen waktunya, sehingga pernah P mendapatkan perkataan yang kurang menyenangkan dari temannya karena tidak bisa berkontribusi banyak dalam pengerjaan tugas kelompok. P terus dibayangi oleh harapan orang tua pada dirinya, sehingga ketika melihat konten di sosial mediana ia menangis.

Pada tanggal 11 April 2024, Peneliti melakukan wawancara pada informan kedua dengan W. W merupakan seorang perempuan berusia 22 tahun, W anak terakhir dari dua bersaudara. W menceritakan bahwa dirinya cukup terkejut ketika masuk perkuliahan. Sedari kecil W menempuh pendidikan disekolah yang memiliki nilai agama yang kuat dan cukup terkenal di kota nya. W sewaktu sekolah sering bertemu dengan teman yang sejenis dan hanya memiliki sedikit teman laki-laki.

Ketika di perkuliahan, karena dia menempuh salah satu jurusan Teknik yang dimana mayoritas Mahasiswanya laki-laki, ia cukup terkejut dengan cara pertemanannya. W merupakan mahasiswa yang cukup aktif, ia terpilih menjadi salah satu ketua organisasi di kampusnya. Ketika menjabat sebagai ketua, W mengungkapkan dirinya mengalami stress dan dirinya menangis. Hal itu dikarenakan tanggung jawab yang diembannya cukup berat, dan hanya ada beberapa anggota yang aktif saja didalam organisasinya.

Meskipun telah menjadi ketua organisasi dan cukup berprestasi, W seringkali masih mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan dari beberapa keluarga besarnya, ia suka dibanding-bandingkan dengan anggota keluarga yang lain karena W gagal untuk berkuliah di Universitas yang terkenal. Perlakuan tersebut membuat W merasa cemas dan rendah diri, ditambah lagi ketika W mengetahui melalui media sosialnya beberapa temannya telah berhasil mendapat pencapaian-pencapaian yang menakjubkan. W juga mengakui bahwasanya ia mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, karena beban tugas yang terlalu banyak, W mengalami kelelahan hingga akhirnya dia suka menunda-nunda menyelesaikan pekerjaannya.

Pada tanggal 17 Mei 2024, Peneliti melakukan wawancara dengan Y sebagai informan ketiga. Y merupakan seorang perempuan berusia 23 Tahun, Y seharusnya anak ke empat dari enam bersaudara, karena kakak laki-laki Y meninggal, saat ini Y merupakan anak ke tiga dari lima bersaudara. Y merupakan anak pertama di keluarganya yang mengenyam bangku perkuliahan. Y menceritakan bahwasanya ia merasa cemas karena memiliki tanggung jawab yang

besar yang diberikan oleh orang tuanya. Y telah berupaya untuk menjadi pribadi yang baik agar dapat menjadi contoh bagi adik-adiknya.

Y saat ini berada di semester delapan dan tengah disibukkan oleh tugas skripsinya, Y sempat bekerja di bidang lain, karena mengalami kesulitan dalam manajemen waktu dan penyelesaian tugas, Y memutuskan untuk resign dari tempat kerjanya. Saat ini selain kuliah, Y memiliki kesibukan magang di kampusnya. Ketika magang, Y menceritakan hubungannya dengan beberapa temannya sempat renggang, karena ketika teman-temannya kumpul. Y tidak bisa ikut karena harus mengerjakan tugasnya di tempat magang.

Y mengungkapkan bahwasanya di beberapa waktu, Y menangis karena dihadapkan dengan beberapa masalah. Y pernah bertengkar dengan teman dekatnya, dan saat itu Y mengungkapkan bahwa dirinya hanya berdiam diri selama beberapa hari dan tidak ada semangat untuk mengerjakan tugas & tanggung jawabnya. Hingga pada puncaknya, Y dimarahi oleh orang tuanya dan Y menangis. Y juga pernah mengalami titik terendah dalam hidupnya ketika pacarnya menyelingkannya, pada saat itu Y benar-benar merasa terpuruk dan tak memiliki nafsu makan.

Y juga sempat beberapa kali konsultasi ke Psikolog untuk mencari solusi dari permasalahannya tersebut. Y pernah menonaktifkan seluruh sosial medianya selama beberapa minggu karena mengalami ketakutan yang berlebih, seperti takut dihubungi mantan pacarnya atau ditanyai orang lain terkait hubungannya. Saat ini Y sering khawatir terkait dirinya kedepannya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi ketiga informan, beberapa diantaranya bersumber dari media sosial. Instagram merupakan salah satu media sosial yang sering digunakan oleh banyak orang, dampak dari penggunaan instagram diantaranya krisis percaya diri, persaingan hidup mewah, dan sulit menerima kenyataan. anak-anak mengikuti trend yang sedang ada disekitar , hal ini terjadi karena tidak mau dikatakan ketinggalan zaman oleh teman-temannya dan dianggap keren jika mengikuti zaman. Semakin high class foto yang di unggah maka disitulah tingkat kepopuleran diukur (Azis & Salam, 2018). Pendapat serupa disampaikan oleh Permatasari, Marsa, dan Nugroho (2022) yang menyatakan mayoritas generasi Z membandingkan diri sendiri dengan apa yang dilihatnya di media sosial.

Quarter life crisis menggambarkan tantangan yang dihadapi oleh generasi muda saat mereka bertransisi menuju kedewasaan. Sedikit yang diketahui tentang bagaimana krisis ini terwujud dalam latar belakang budaya dan pendidikan yang berbeda. Data tersebut didasarkan pada tema ``kedewasaan yang dipaksakan," yang terdiri dari pengalaman traumatis seperti faktor budaya dan pendidikan yang memaksa seseorang untuk mengambil peran dan tanggung jawab orang dewasa sebelum seseorang merasa mampu melakukannya. (Raginie, Siobhan, dan Anna, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosyiddin & Afandi (2023) yang berjudul "Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults" dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, memperoleh hasil orang yang mengalami quarter life crisis merasa frustasi ketika tidak mampu memotivasi dirinya sendiri,

merasa panik karena tekanan dari lingkungan rumah atau ketidakpercayaan sosial, dan merasa cemas ketika mendengarkan musik yang seolah-olah menelusuri kembali kehidupannya sendiri. Mereka juga merasa diganggu oleh masa depan yang tidak pasti, merasa tidak bahagia karena tidak yakin dengan pasangannya, dan permasalahan lain yang berkaitan dengan kehidupan mereka.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait fenomena quarter life crisis pada generasi z dengan menggunakan faktor yang mempengaruhi quarter life crisis, yang di kemas dalam tulisan ilmiah yang berjudul “Faktor-Faktor yang mempengaruhi Quarter life crisis Pada Generasi Z“

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi quarter life crisis pada Generasi Z.

### **C. Manfaat Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk menghasilkan dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat memberi sumbangsih terkait pengembangan psikologi perkembangan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi generasi Z, dapat memberikan tambahan wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*.
- b. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk meneliti lebih lanjut terkait *quarter life crisis* pada generasi Z.

