

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu di dunia pasti akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, baik secara fisik maupun psikologisnya. Tahapan itu memiliki perbedaan pada karakteristik dan tugas pada individu (Anshory, Yayuk & Worowirastrri, 2016). Ilmu psikologi perkembangan pada tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa awal, masa dewasa menengah, dan masa dewasa akhir. Tahap dewasa awal digambarkan sebagai tahap pencarian jati diri yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Winda, 2021).

Menurut Hurlock (2009) dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Sedangkan Erikson (2001) menyatakan bahwa tahap dewasa awal dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun. Pada masa ini merupakan masa dimana individu akan memikul tanggung jawab yang lebih besar dari masa perkembangan sebelumnya. Saat memasuki masa dewasa awal, individu dituntut untuk menjadi orang dewasa, menjadi pribadi mandiri, dapat menentukan jalan hidupnya, dapat meningkatkan kualitas dirinya, dapat pekerjaan yang layak serta mempunyai karir yang baik (Indry, 2021).

Dewasa awal adalah tahap individu mulai menemui banyak masalah, banyak ketegangan, emosi, adanya isolasi sosial, serta perubahan nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Indry, 2021).

Hurlock (2002) juga menyatakan bahwa ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dimana individu akan memiliki peran, sikap, serta minat yang baru. Pada masa dewasa, individu diharuskan dapat menjalankan peran sebagai orang dewasa yang melekat dalam dirinya (Indry, 2021).

Hurlock (2002) menyebutkan terdapat beberapa tahapan dalam tugas perkembangan di masa dewasa awal yaitu mencari kecermatan emosional untuk mendapat pasangan, membangun rumah tangga, dan membangun karir dalam mempersiapkan kehidupan ekonomi untuk membangun sebuah keluarga. Untuk menghadapi respon dan tuntutan dari lingkungannya, individu memiliki respon yang berbeda-beda. Ada beberapa individu yang antusias dalam mendapatkan tantangan menjelajahi dan menjalani kehidupan yang mendatang. Selain itu, individu yang merasa khawatir, cemas, tertekan dan merasa dirinya tidak berharga juga ada yang merasakannya (Nash & Murray, 2010). Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, maka akan mengalami berbagai masalah psikologis, diantaranya perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, mengalami krisis emosional atau yang disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis merupakan istilah baru yang berkaitan dengan tahapan perkembangan sosioemosional pada manusia. Krisis seperempat abad, begitu istilah sekarang ini yang berkaitan dengan individu berusia seperempat abad atau lebih tepatnya usia 25 tahun. Pada usia 25 tahun inilah individu yang biasanya menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, pernikahan, dan perubahan pola pikir yang matang dari remaja menuju dewasa. Kondisi tersebut juga membuat individu berada pada puncak pendewasaan diri yang memasuki usia 25 tahun mempertanyakan hidupnya, ragu akan pilihan, bingung atas apa yang dijalani, mulai meninjau masa lalu, apa saja yang telah dilakukan selama hidup dan mempertanyakan kehidupan seperti apa yang akan dijalaninya dimasa depan (Revitasari, 2018).

Robbins & Wilner (2001) menyatakan bahwa *quarter life crisis* adalah fenomena yang dialami oleh individu sebagai suatu respons terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu pada kemampuan diri sendiri, takut dengan kegagalan, merasa terisolasi, adanya pilihan, rasa panik akibat tidak berdaya dan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Individu yang rentang mengalami *quarter life crisis* ini adalah mereka yang berada pada usia 18 sampai 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Individu yang mengalami *quarter life crisis*, akan meragukan dirinya sendiri yang menimbulkan stres. Menurut Agolla & Ongori (2009), stres ada yang berdampak positif, ada juga yang berdampak negatif dimana pada stres disini tergantung dari bagaimana cara kita mengelolanya sendiri. Stres disini kita akan mengalami perasaan yang tidak stabil, adanya

ketakutan akan kegagalan, serta mudah merasa terasingkan (Atwood & Scholtz, 2008).

Istilah *quarter-life crisis* oleh Robbins dan Wilner memiliki beberapa karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *quarter life crisis*. Beberapa tanda tersebut adalah sebagai berikut, (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya, (2) pencapaian pada usia 20 an tidak sesuai dengan harapan, (3) takut akan kegagalan, (4) tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir, (5) takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan, dan (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain (Robinson dkk., 2013).

Arnet (2007) gejala *quarter life crisis* banyak ditemui di negara barat, karena pada budaya barat individu yang memasuki usia 18 tahun akan mulai hidup terpisah dengan orang tuanya, memiliki berbagai tanggung jawab untuk memperoleh hidup yang mapan di usia 30 tahun, seperti dapat mandiri secara finansial, memiliki karir yang baik, dapat menyelesaikan pendidikannya dan membangun rumah tangga (Indry, 2021).

Di Indonesia, biasanya individu yang memasuki usia 25 tahun ke atas dituntut untuk segera mencari pasangan dan segera menikah membangun rumah tangga. Tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari keluarga tetapi juga tetangga dan lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Sering kali pertanyaan kapan menikah diberikan kepada mereka yang sudah memasuki usia 25 an.

Saat memasuki usia 30 tahun individu selalu dituntut untuk menjadi mapan dari segi finansial (Indry, 2021).

Keluarga, ketika anak sudah lulus dari perkuliahannya, dia tentu akan mencari pekerjaan. Disitu dia mulai untuk membuat cv, melakukan foto, mencari lowongan pekerjaan, dan sebagainya, agar bisa mendapatkan pekerjaan tersebut. Beberapa hari kemudian, belum ada panggilan yang menghubunginya. Orang tuanya sudah sering bertanya kapan dapat pekerjaan? Apakah sudah ada panggilan? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang membuatnya bingung untuk menjawab apa. Beberapa tahun kemudian, ada saudaranya sudah dapat pekerjaan, sehingga timbullah perbandingan dari orang tua. Dia pun mulai berfikir dan bertanya-tanya kenapa belum juga dapat pekerjaan serta kapan dia mendapatkan pekerjaan tersebut. Karena orang tuanya selalu bertanya, membandingkan serta menuntut dirinya untuk lebih sukses daripada saudaranya itu, dia pun menjadi tertekan. Tidak hanya itu, melihat teman-temannya sudah banyak memiliki pekerjaan, bahkan ada juga teman-temannya sudah menikah, dia pun merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan, takut tidak dapat menyenangkan orang tuanya sendiri dan takut tidak dapat mencapai cita-citanya.

Kondisi ini yang jika dibiarkan akan menjadi masalah besar yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada individu tersebut. Hal inilah yang dapat memberikan tekanan dan perasaan khawatir yang berlebihan pada dirinya sendiri. Rasa takut, cemas, dan khawatir merupakan perasaan yang biasa terjadi. Berbagai perasaan ini wajar dialami oleh seseorang. Tetapi dapat

membuat seseorang merasa tidak beruntung dibandingkan orang lain. Terlebih ketika perasaan tersebut menjadi besar atau berlebihan. Bisa jadi, seseorang akan sulit untuk berpikir jernih (Istifatun, 2022).

Menurut Robinson dkk (2013) ada empat fase yang terjadi pada *quarter life crisis*. Fase pertama, individu merasa bingung dan muncul rasa keraguan terhadap peran dan komitmen yang dimilikinya. Pada fase kedua individu akan mengambil langkah untuk keluar dari komitmen yang telah ia buat sebelumnya. Kemudian pada fase ketiga, individu mulai mencoba hal alternatif untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup baru dengan cara mengeksplorasi identitas. Fase keempat, individu mulai dapat berkomitmen dengan peran baru yang telah ia pilih (Indry, 2021).

Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* merasakan adanya kegalauan terhadap kehidupan, merasa bahwa hidupnya yang monoton dan tak tentu arah. Selain itu individu akan merasa khawatir yang berlebih terhadap masa depan yang akan datang karena ia takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan kehidupan yang telah ia bayangkan dan rencanakan sebelumnya, ia akan khawatir tidak memiliki pekerjaan, khawatir tidak memiliki keamanan di masa depan dan cenderung akan mempertanyakan serta menyesali keputusan hidup yang sudah diambilnya sendiri. Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada dalam krisis tersebut akan merasakan hilang motivasi hidup, merasa dirinya gagal, hilang rasa percaya diri serta makna arti hidup, sampai memisahkan diri dari lingkungannya (Indry, 2021).

Allison (dalam Mutiara, 2018) terdapat lima faktor yang muncul dari dalam diri individu atau internal dan juga tiga faktor dari luar diri individu atau eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yaitu, *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Faktor eksternal yaitu, teman, percintaan, relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan dibidang akademis (Ameliya, 2020).

Manusia yang membutuhkan dukungan dari lingkungan di sekitarnya untuk mendukung dan membantunya dalam menghadapi masalah yang ada. Manusia akan tenggelam dalam kebingungan untuk mencari jalan keluar dari persoalan yang sedang menekannya jika ia hanya sendirian, namun berbeda jika ada orang yang dapat dimintai bantuan dan bersedia menolong inilah faktor hubungan interpersonal yang berupa dukungan dari lingkungan sosial meliputi teman, relasi, serta keluarga (Rizqa, 2021).

Wade & tavis dalam silmiawan (2014) menyatakan bahwa individu merasa tidak mampu untuk mengatasi tekanannya sendiri, perlu bagi dirinya untuk mendapatkan bantuan atau dukungan sosial dari orang lain dalam lingkungan keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja. Dukungan sosial memberikan efek positif dan kesehatan dari kemampuan individu dalam mengatasi tekanan dalam kehidupannya (Rizqa, 2021)

Manusia yang membutuhkan beragam jenis sumber dukungan sosial sebagai cara untuk mengatasi stres karena tuntutan yang mereka peroleh selama bertahun. Penelitian yang ditujukan pada manusia menekankan bahwa beberapa

gejala seperti kecemasan, depresi, emosi yang berlebihan, kegagalan, dan dikeluarkan dari perkuliahan dapat menjadi akibat dari stres yang dirasakan pada manusia. Selain itu, penelitian ini menemukan hasil yang menjelaskan bahwa dukungan sosial koping stres positif dan resiliensi individual berperan besar dalam proses penyesuaian diri manusia (Rahat & Ilham, 2016). Penelitian dari Kong Zhao dan You (2013) di Cina mendukung teori di atas dengan mengatakan bahwa manusia yang menerima dukungan sosial memiliki kepuasan hidup dan perilaku positif daripada manusia yang kurang mendapatkan dukungan sosial (Rizqa, 2021)

Individu yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki, serta besar dalam lingkungan yang mendukung secara kondusif adalah harapan terciptanya generasi penerus yang berkualitas. Namun kenyataannya tidak semua dapat berada di lingkungan yang memberikan kenyamanan dan juga kebebasan serta dukungan untuk berkembang secara optimal. Lingkungan yang dibutuhkan oleh individu adalah berupa dukungan sosial yang diterima, baik itu berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang, membuat individu menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial juga didapatkan oleh individu dari orang-orang terdekatnya, karena individu satu dengan individu lainnya perlu untuk memiliki hubungan interpersonal. Dimana hubungan interpersonal ini sangat membantu dirinya untuk lebih tenang, aman, dan merasa percaya diri (Ameliya, 2020).

Beberapa faktor yang menjadikan individu berada pada *quarter life crisis* yaitu tekanan dari lingkungan sosial, adanya konflik dengan orangtua, serta terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan. Menurut Kartono (dalam Solehuddin dan Suminar, 2018) orangtua memegang peranan penting dalam memenuhi kebutuhan seperti perasaan aman, suasana kehangatan keluarga yang didasari oleh kasih sayang yang berperan dalam mengoptimalkan fungsi perkembangan individu secara fisik, psikologis, dan sosialnya (Ameliya, 2020).

Istilah dukungan sosial secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 2008). Dinamika psikologis dukungan sosial merupakan serangkaian sikap yang dimiliki oleh individu untuk mempertahankan kehidupannya, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta adanya usaha mengubah setiap permasalahan dalam hidup yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya (Ameliya, 2020).

Menurut Stanley (2007) ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis. Individu membutuhkan dukungan dari lingkungannya. Dukungan sosial yang diterima lingkungan, baik itu dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang, dapat membuat individu menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Bentuk-bentuk dari dukungan ini adalah berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat

menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai (Ameliya, 2020).

Dukungan sosial dalam penelitian ini pun bersumber dari orang-orang yang ada di lingkungan sekitar seperti keluarga, sahabat, teman sebaya, dan lain sebagainya. Dukungan dari orang terdekat dapat kesediaannya untuk mendengarkan keluhan yang dapat membawa efek positif terhadap pelepasan emosi dan mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang diberikan berupa *emotional support* dan *informational support*. *Emotional support* yaitu dukungan dalam bentuk rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu (Sarafino, 2008). Sedangkan *informational support* yaitu dukungan dalam bentuk saran, nasehat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan oleh individu (Sarafino, 2008). Dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain dan dapat dipercaya sehingga individu menjadi tahu bahwa orang lain memperhatikannya, menghargainya, dan mencintainya (Ameliya, 2020).

Peneliti telah melakukan wawancara awal pada tanggal 20 Desember 2022 terhadap 6 orang subjek dewasa awal. Hasil dari wawancara tersebut diperoleh keterangan bahwa mereka merasa khawatir dan bimbang serta ragu akan bagaimana menjalani kehidupan berikutnya. Terkadang mereka berpikir, apakah kehidupan yang mereka jalani ini benar atau salah. Dikarenakan lingkungan mereka seolah-olah memperlihatkan bahwa apapun yang terjadi pada mereka selalu salah. Dimana mereka selalu mempertanyakan kesalahan dalam diri mereka mengapa belum memiliki pekerjaan, mengapa mereka belum

menikah. Dengan perasaan inilah, mereka terkadang terpengaruh dengan apa yang dikatakan oleh orang lain. Menarik diri dari lingkungan untuk menghindari hal-hal yang menyakiti hati. Ketika mereka ingin pergi merantau untuk mencari pekerjaan, keluarga melarang dengan alasan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi. Tapi ketika dirumah, mereka sering diberikan pertanyaan-pertanyaan terkait pekerjaan maupun pernikahan bahkan terkadang mereka seringkali dibandingkan. Disisi lain keinginan mereka untuk mendapatkan pekerjaan adalah agar memiliki penghasilan, dapat membantu perekonomian keluarga, serta membahagiakan orang tua karena sudah bekerja, dan yang paling penting tidak ada lagi pertanyaan-pertanyaan perihal kapan dapat pekerjaan, kenapa belum dapat pekerjaan. Disituasi seperti ini, mereka hanya membutuhkan kepedulian dari orang-orang sekitarnya. Begitu juga dengan menikah, mereka seringkali diberi pertanyaan-pertanyaan kapan menikah, kenapa belum menikah. Kadang dijawab bingung, tidak dijawab pun juga bingung. Karena diri sendiri pun belum tau kapan akan mendapatkan itu, jadi kadang untuk menanggapi hanya sekedarnya saja.

Ketika mendapatkan permasalahan ini, yang dibutuhkan mereka adalah sebuah dukungan, perhatian, nasehat, serta kata-kata yang baik untuk diucapkan dari lingkungan mereka sendiri. Dukungan yang positif sangat baik bagi mereka. Karena dengan hal yang positif mendorong mereka lebih baik. Lingkungan yang baik sangat diharapkan oleh mereka dengan begitu mereka merasa dihargai dan dicintai oleh orang disekitarnya. Sehingga mereka tidak perlu mengasingkan diri dari lingkungan mereka. Karena mereka yang sedang

mengalami fase-fase dimasa sulit ini, yang dibutuhkan adalah dukungan dari orang-orang yang mereka cintai.

Quarter life crisis menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan seperti kebimbangan dan pencapaian karier, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam kelompok, juga yang dialami pada psikologis individu seperti depresi, kecemasan, serta takut menjalani hubungan terhadap relasi maupun terhadap lawan jenis. Salah satu faktor mempengaruhi *quarter life crisis* adalah faktor eksternal berupa dukungan sosial seperti teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta bidang akademik (Allison dalam Mutiara, 2018).

Dukungan sosial akan membuat individu yang mengalami berbagai macam kecemasan, tekanan, kebimbangan tidak merasa sendiri. Ada yang membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, mengontrol setiap peristiwa yang menekan serta usaha untuk mengubah setiap permasalahan dalam hidup sebagai tantangan yang harus diselesaikan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Dukungan sosial dapat memberikan pengaruh pada individu yang mengalami *quarter life crisis* (Ameliya, 2020).

Penelitian mengenai dukungan sosial dengan *quarter life crisis* ini pernah dilakukan oleh Ameliya Rahmawati Putri (2020) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Adapun lain pada penelitian ini pernah dilakukan oleh Rizqa Amalia Azzyati (2021) dengan judul “Krisis Seperempat Kehidupan

ditinjau dari Kematangan Beragama dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa”. Serta penelitian lainnya juga pernah dilakukan oleh Alisa Munaya Asrar & Taufani (2022) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” perbedan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada lokasi penelitian, waktu penelitian, dan sampel penelitian.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Kelurahan Lubuk Begalung Nan XX Kota Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Kelurahan Lubuk Begalung Nan XX Kota Padang?”.

C. Tujuan Masalah

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Kelurahan Lubuk Begalung Nan XX Kota Padang?”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan teoritis bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dewasa Awal / Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan manfaat bagi subjek agar dapat menjalani periode krisis perkembangan pada dewasa awal yang berhubungan dengan dukungan sosial.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu pengetahuan tentang dukungan sosial pada individu yang mengalami *quarter life crisis* agar dapat mengatasi fenomena krisis tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menjadi acuan pada individu yang mengalami *quarter life crisis* untuk dapat menjadi pertimbangan dalam menghadapi fenomena tersebut.