

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Terdapat harapan sosial pada setiap tahap perkembangan. Setiap tahapan mempunyai tugas perkembangan yang berbeda pula. Masa dewasa awal yang dimulai pada akhir usia belasan atau permulaan usia 20 sampai usia 30 (Monks dkk, 2001; Santrock, 2016), seorang individu pada umumnya telah menyelesaikan sekolahnya, mulai bekerja, membangun karir, terlibat dalam masyarakat, membentuk hubungan yang intim dengan pasangan bahkan menikah (Santrock, 2016; Newman & Newman, 2006; Grant & Potenza, 2010; Berk dalam Soetijiningsih, 2018).

Robbins dan Wilner (2001) mengatakan bahwa individu yang ketika melewati tahapan perkembangan kurang mampu merespons dengan baik berbagai persoalan, maka diprediksi akan mengalami berbagai macam masalah psikologis. Selain itu, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian serta mengalami suatu krisis emosional yang biasa disebut dengan *quarterlife crisis* (selanjutnya akan disingkat dengan QLC).

QLC banyak dialami oleh dewasa awal. Rentang usia individu yang mengalami QLC berkisar dari remaja akhir hingga pertengahan 30-an, namun biasanya krisis ini muncul paling intens pada individu berusia 20-an (Robbins & Wilner, 2001). Diusia yang produktif, umumnya diharapkan individu dapat bersaing dan dapat melewati masa krisisnya, namun ketika individu mengalami QLC, individu akan dihadapkan dengan pertanyaan tentang masa depannya dan apa yang telah atau belum ia lakukan di masa sekarang yang berpengaruh kepada masa depannya (Black, 2010). Proses

pencarian jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut, membuat individu menghadapi berbagai tantangan.

Peneliti telah mewawancarai lima responden berinisial DSN yang berusia 22 tahun, V yang berusia 23 tahun, I yang berusia 25 tahun, R yang berusia 25 tahun, dan K yang berusia 29 tahun. Wawancara dilakukan secara personal kepada masing-masing responden dalam rentang 11 Januari 2021 sampai 15 Januari 2021. Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada responden DSN dan K. Selanjutnya, wawancara dilakukan melalui *video call* kepada tiga responden yang lainnya.

Dari wawancara-wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai masalah yang dialami oleh para responden terkait dengan QLC. Kelima responden yang berada pada fase dewasa awal, berbagi permasalahan dan kegelisahan yang sama. Mereka merasa memiliki permasalahan khususnya pada karier (bimbang dalam mengambil keputusan dan merasa pekerjaan yang didapatkan tidak sesuai dengan *passion*, hubungan interpersonal (gagal dalam mencari pasangan hidup), finansial, dan krisis identitas diri. Berbagai permasalahan yang dialami para responden menimbulkan perasaan cemas, tertekan, dan putus asa. Berdasarkan wawancara, perasaan negatif yang timbul di masa krisis terkait dengan faktor eksternal seperti tekanan dari sosial. Pada usia dewasa awal, mereka masih beradaptasi dengan tugas-tugas perkembangan yang sosial berikan ditambah, sosial sudah tidak lagi melihat mereka sebagai remaja sehingga sosial memiliki ekspektasi yang masih sulit untuk dipenuhi. Ternyata ekspektasi tidak hanya berasal dari eksternal namun berasal dari internal juga. Para responden mengatakan kehidupan yang sedang dijalani sebagian besar tidak seperti yang direncanakan sebelumnya. Sebagian besar para responden baru saja menyelesaikan masa perkuliahannya, mereka dihadapkan pada banyaknya pilihan, ketidakpastian dan kecemasan mengenai masa depan. Hal ini membuat mereka merasa bimbang dalam mengambil keputusan, dan merasa terjebak pada situasi yang sulit.

Peneliti juga menemukan permasalahan di atas dalam wawancara yang dilakukan oleh BBC World Service. BBC World Service dalam video wawancara yang dirilis tahun 2020 pada platform Youtube, melakukan wawancara kepada beberapa dewasa awal dengan kisaran usia 22-28 tahun di Inggris, Kairo, New York, dan Moskow. Dalam wawancara, BBC mengulas pengalaman responden yang mengalami QLC. Responden berbagi mengenai permasalahan kehidupan, kecemasan, tantangan dan ketidakpastian dalam *self fulfillment*, karier, finansial, hubungan interpersonal dan ekspektasi (BBC, 2020).

Sebagian besar responden mengaku bahwa hidup yang mereka jalani sekarang, jauh dari apa yang mereka bayangkan sebelumnya. Permasalahan karier yang dialami berupa perasaan tidak puas dengan pekerjaan sekarang dan merasa pekerjaan sekarang bukanlah yang mereka impikan. Bahkan beberapa responden mengaku dikarenakan hal tersebut, mereka mengganti pekerjaannya. Disisi lain terdapat responden yang masih bingung mengenai pekerjaan apa yang sebenarnya diinginkan. Hal ini terkait dengan krisis identitas yang biasanya muncul pada usia dewasa awal. Permasalahan lainnya yang diangkat dalam wawancara ialah finansial, para responden mengaku mengalami kesulitan keuangan, padahal sosial menuntut mereka untuk bisa membiayai kehidupannya sendiri. Tidak hanya keuangan, hubungan interpersonal juga menjadi permasalahan yang dihadapi. Sesuai dengan tugas perkembangan, diusia dewasa awal, sosial menuntut untuk mendapatkan pasangan dan menikah. Sehingga terkadang para responden lelah dengan berbagai pertanyaan yang ditujukan oleh keluarganya berkenaan dengan pasangan hidup.

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa, tidak dapat dipungkiri masa dewasa awal sangat rentan mengalami permasalahan. Di masa transisi, dalam hal ini, transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja atau "*real world*", individu dihadapkan berbagai pilihan dalam hidupnya. Langsung mencari kerja atau melanjutkan sekolah, atau ketika ia sudah bekerja, lalu muncul pertanyaan "apakah pekerjaan ini memang pekerjaan yang saya inginkan atau apakah sesuai *passion* saya?". Tidak hanya dalam

pekerjaan, dalam membangun sebuah hubungan, individu di usia ini akan dihadapkan pada pertanyaan “apakah pasangan saya ini adalah benar jodoh saya?”.

QLC membawa dampak pada individu yang mengalaminya yaitu merasakan kekhawatiran akan ketidakpastian dalam kehidupan, baik mengenai relasi, karier, dan kehidupan sosial (Fischer, 2008), serta menimbulkan perasaan-perasaan negatif (seperti; depresi, cemas, merasa tidak berdaya dan kehilangan arah) selain itu dapat mengarah ke depresi serta gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001).

Begitu banyak para dewasa awal dari berbagai negara berbagi permasalahan dan menghadapi tantangan yang sama. QLC sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan, spritualitas, *psychological well being*, serta mimpi dan harapan (Nash & Murray, 2010; Pinggolio, 2015; Robinson, 2018). Pada penelitian ini, peneliti ingin meninjau keterkaitan antara *psychological well being* dan spiritualitas dengan QLC.

Ada banyak penelitian yang berkaitan dengan PWB dan QLC. Salah satunya dilakukan oleh Robinson pada tahun 2018. Dalam penelitiannya yang dilakukan di Inggris, Robinson melakukan *longitudinal study* pada subjek yang bernama Mary, seorang sarjana yang mengalami QLC. Penelitian tersebut menunjukkan ketika skor PWB menurun, skor QLC meningkat (Robinson, 2018). Terdapat penelitian yang juga mengangkat hubungan antara PWB dan QLC yang dilakukan di Indonesia. Sama seperti penelitian yang dilakukan Robinson, penelitian oleh Safira tahun 2019 ini melakukan penelitian secara kualitatif kepada enam mahasiswa yang mengalami QLC dan sedang menganggur. Ia menemukan hasil bahwa individu yang mengalami QLC memiliki gambaran PWB yang rendah, terutama pada aspek kemandirian, hubungan dengan orang lain, harapan dalam hidup dan kemampuan memahami lingkungan (Safira, 2019).

Selanjutnya, terdapat penelitian sebelumnya yang mengangkat mengenai keterkaitan antara spiritualitas dengan QLC. Seperti yang dilakukan oleh Habibie, Syakarofath dan Anwar pada tahun 2019. Subjek dari penelitian ialah mahasiswa dari berbagai program studi di Indonesia dengan usia 18-25 tahun sebanyak 219 subjek. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas berperan secara signifikan terhadap QLC pada mahasiswa (Habibie dkk, 2019). Selain itu, penelitian dengan meta-analisis oleh Yonker, Scnabelrauch dan DeHaan pada tahun 2012 dengan jumlah 75 studi, juga menunjukkan hal yang sama (Yonker dkk, 2012).

Penelitian mengenai QLC menjadi penting untuk diangkat karena dari berbagai usaha pemecahan masalah yang timbul saat QLC, tidak semua individu memilih pemecahan masalah yang tepat. Hal ini sedikit banyak tergambar dari maraknya kasus bunuh diri dikalangan dewasa awal, seperti yang dikabarkan oleh beberapa media di Indonesia. Salah satunya pemberitaan kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa pasca sarjana berusia 24 tahun di Bandung yang diduga mengalami depresi (cnnindonesia.com, 4 September 2019). Terdapat pula kasus yang sama, yang dialami oleh mahasiswa strata 1 berusia 24 tahun di Yogyakarta yang diduga akibat stress karena memiliki permasalahan di akademik dan keluarga (detik.com, 31 Januari 2021).

Melihat tragedi di atas, fenomena QLC menjadi sangat penting untuk diketahui secara serius oleh setiap individu khususnya para dewasa awal, agar menjadi lebih siap dalam menghadapi masa krisis tersebut. Selain contoh kasus di atas, fenomena QLC menjadi sangat penting untuk diangkat dalam penelitian jika meninjau dampak negatif yang ditimbulkan dari QLC. Maka dari itu penting untuk mengetahui variabel-variabel yang mempunyai hubungan dengan QLC.

Penelitian ini hadir untuk menindaklanjuti saran yang diberikan oleh peneliti sebelumnya yaitu mengkaji kembali hubungan spiritualitas dengan QLC dan untuk mengetahui faktor lain yang memiliki hubungan dengan QLC (Habibie dkk, 2019;

Amalia, 2021). Selain itu peneliti menemukan beberapa kelemahan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Seperti karakteristik subjek yang terlalu melebar (Agustin, 2012), standar validitas aitem yang rendah sehingga menghasilkan kualitas skala yang juga rendah (Argasiam, 2019), serta populasi dan sampel yang kecil sehingga hasil bisa jadi tidak representatif dan tidak dapat digeneralisasi (Robinson, 2018; Safira, 2020).

Untuk menjawab kelemahan dari penelitian sebelumnya, peneliti akan melakukan penelitian pada subjek dengan karakteristik yang spesifik yaitu, dewasa awal dengan usia 20-29, yang berdomisili di Semarang dan sudah menyelesaikan pendidikan strata 1. Selanjutnya, untuk menghasilkan kualitas skala yang tinggi, maka dengan izin dari pembuat skala, peneliti akan menggunakan skala dengan validitas dan reliabilitas yang cukup tinggi. Untuk menindaklanjuti saran dari penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti hubungan antara PWB dan spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal yang sudah menyelesaikan pendidikan strata 1. Apakah terdapat hubungan antara PWB dan spiritualitas dengan QLC pada dewasa awal yang sudah menyelesaikan pendidikan strata 1?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan *psychological well being* dan spritualitas dengan *quarterlife crisis* pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi, secara khusus bidang psikologi perkembangan mengenai *quarterlife crisis* yang sering dialami oleh dewasa awal, serta keterkaitannya dengan *psychological well being* dan spiritualitas.

2. Manfaat praktis

Menambah informasi untuk khalayak umum, khususnya dewasa awal mengenai *quarterlife crisis*, dan keterkaitannya dengan *psychological well being* dan spiritualitas.

