

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk hidup yang tumbuh dan berkembang. Menurut Santrock (2011), perkembangan merupakan terjadinya pola perubahan pada manusia yang dimulai pada masa pembuahan dan akan terus berlangsung selama masa kehidupan manusia. Perkembangan manusia tidak hanya mencakup sebuah pertumbuhan, namun mencakup pula sebuah kemunduran karena adanya proses penuaan dan kematian. Menurut (Santrock, 2011), manusia memiliki delapan periode perkembangan yaitu periode *pranatal, infancy, early childhood, middle and late childhood, adolescence, early adulthood, middle adulthood, dan late adulthood*. Periode perkembangan dalam hidup manusia dihasilkan dari adanya proses biologis, kognitif, dan juga sosioemosi yang saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam setiap periode perkembangannya, manusia pasti mengalami berbagai macam perubahan. Perubahan yang terjadi dapat berupa perubahan fisik maupun perubahan psikis.

Masa beranjak dewasa atau yang biasa disebut dengan *emerging adulthood* adalah masa transisi yang terjadi dari manusia remaja menuju manusia dewasa yang berlangsung dari usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Pada masa ini manusia akan mengalami tahap pencarian yang dipenuhi dengan berbagai macam masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, dan perubahan *value* dalam diri serta penyesuaian diri terhadap pola kehidupan yang baru. Perubahan pada individu yang terjadi saat masa dewasa awal adalah perubahan

secara fisik, kognitif, dan psikososio-emosional, demi menjadi pribadi yang lebih matang dan bijaksana (Syifa'ussurur et al., 2021).

Menurut Santrock (2011), tanda paling umum yang digunakan untuk menyatakan bahwa seseorang telah menjadi dewasa adalah jika orang tersebut telah memiliki kemandirian ekonomi dan memiliki tanggung jawab sepenuhnya terhadap diri sendiri. Dengan adanya patokan yang seperti itu, membuat cara berpikir seorang individu pada masa dewasa awal akan mulai beralih dari sekedar mendapat pengetahuan baru menjadi mengaplikasikan pengetahuan tersebut guna meraih karier panjang dan meraih kesuksesan dalam pekerjaannya demi kehidupan yang lebih baik. Namun, disisi lain akan tetap muncul respon-respon negatif serta krisis emosional yang muncul dari dalam diri. Menurut Atwood & Scholiz (dalam Syifa'ussurur et al., 2021), krisis emosional akan terjadi sekitar usia 20-an tahun yang ditandai dengan adanya perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri, serta takut akan kegagalan.

Peneliti melakukan wawancara dengan lima orang yang berumur antara 20 hingga 25 tahun tentang bagaimana perasaan mereka saat mengalami masa dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara, tiga diantaranya menyatakan bahwa saat ini mereka merasa sangat cemas akan masa depan yang buruk. Hal yang membuat mereka cemas bermacam-macam, ada yang belum mengetahui apa tujuan hidupnya, ada pula yang takut jika suatu saat kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan *passion*, serta ada yang belum tahu kelebihan yang ada di dalam diri sehingga meragukan diri sendiri saat melakukan pekerjaan karena selalu berpikir bahwa suatu hal yang dikerjakan akan menjadi gagal. Kecemasan dan ketakutan mereka akan masa depan merupakan suatu kondisi yang disebut dengan *quarterlife crisis*.

Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarterlife crisis* merupakan periode yang dapat membuat hidup seseorang menjadi kacau balau, karena individu tersebut akan menjadikan periode ini sebagai konsentrasi utama hingga membuat mereka tanpa henti mempertanyakan masa depan dan bagaimana cara untuk melewati ini semua. Dikutip dari yalemedicine.org (diakses pada 9 Januari 2022), menurut salah satu profesor psikiatri di *Yale School of Medicine* dan di *Yale Child Study Center* yang bernama Jacob Tebes, PhD, orang dewasa muda dengan umur 20 hingga 30 an tahun pasti merasa tidak siap ataupun terjebak dengan peran sebagai orang dewasa. Hal tersebut dapat memicu terjadinya perasaan stress, cemas, ataupun depresi. *Yalemedecine.org* juga menjelaskan bahwa *quarterlife crisis* merupakan hal yang biasa terjadi serta terdapat survei yang menunjukkan bahwa sebanyak 70 persen orang yang berada pada fase dewasa awal akan mengalami fenomena *quarterlife crisis*.

Menurut Vasquez (dalam Syifa'ussurur et al., 2021), seseorang pada masa dewasa awal akan rentan mengalami krisis setengah abad karena banyaknya tuntutan pekerjaan, relasi, dan berbagai macam harapan dari lingkungan sekitar untuk menjadi orang dewasa dengan kehidupan yang berhasil. Mereka akan merasakan sulitnya menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan, sulit untuk mengatur emosi, dan mulai mempertanyakan apakah hidupnya sudah berada di jalan yang benar atau belum. Menurut Robinson (dalam Syifa'ussurur et al., 2021), seseorang dengan *quarterlife crisis* akan mengalami lima fase, yaitu: 1) merasa bahwa dirinya terjebak dengan banyak pilihan namun tidak memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang harus di jalankan dalam kehidupan, 2) adanya keinginan yang besar untuk mengubah situasi yang saat ini sedang terjadi, 3) melakukan berbagai macam tindakan yang cukup rumit, 4) membangun sebuah

pondasi baru dengan tujuan dapat mengendalikan arah dan tujuan hidup, dan 5) mencoba untuk membangun kehidupan baru dimana individu tersebut akan lebih memfokuskan diri pada hal-hal yang sesuai dengan minat dan juga value dari dalam diri.

Meskipun terdapat banyak individu yang mengalami *quarterlife crisis* di masa dewasa awalnya, masih banyak pula individu yang tidak mengalami *quarterlife crisis*. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada lima orang dengan rentang usia 20 hingga 25 tahun, tiga diantaranya mengalami *quarterlife crisis*, namun dua diantaranya tidak mengalami krisis tersebut. Saat peneliti memberikan pertanyaan mengenai bagaimana perasaan mereka di masa dewasa awal ini, mereka tidak merasakan sebuah keresahan di dalam diri akan kehidupan di masa yang akan datang. Salah satu narasumber memberikan penjelasan bahwa dirinya tidak takut akan masa depan karena dia sudah mempersiapkan diri sejak awal untuk terus mengasah dan mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya sehingga dapat menjadi bekal yang bisa membawanya ke masa depan yang baik. Sedangkan untuk narasumber lainnya menjawab bahwa tidak ada yang perlu diresahkan akan datangnya masa depan karena dalam setiap langkahnya dia akan selalu didampingi dan didukung oleh orang terdekat dan hal itulah yang membuat dirinya menjadi sangat percaya diri bahwa dia bisa melewati segala rintangan yang akan terjadi dalam hidup terutama dalam dunia pekerjaan.

Krisis seperempat abad yang dialami oleh individu terutama saat masa dewasa awal pastinya disebabkan oleh beberapa hal. Menurut Arnett (dalam Syifa'ussurur et al., 2021), terdapat beberapa faktor yang dapat mengakibatkan seorang individu mengalami *quarterlife crisis*. Faktor-faktor tersebut adalah faktor

dari dalam diri (*internal*) dan faktor dari luar diri (*eksternal*). Faktor internal *quarterlife crisis*, meliputi *instability*, *identity exploration*, *feeling in between*, *being self-focus*, dan *the age of possibilities*. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu hubungan dengan teman, percintaan, dan keluarga, pekerjaan dan karir, serta tantangan dalam bidang akademik. Hubungan dengan teman, percintaan, dan keluarga dapat diartikan juga sebagai dukungan sosial yang diperoleh dari orang-orang terdekat (Markiewicz dalam Wijaya & Saprowi, 2022).

Terdapat perbedaan antara teori yang dikemukakan oleh Arnett dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Arnett (dalam Syifa'ussurur et al., 2021), faktor eksternal seperti teman dan hubungan keluarga merupakan hal yang dapat menyebabkan seorang individu mengalami *quarterlife crisis*. Namun pada kenyataannya, dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, relasi dengan teman dan juga orang tua bisa menjadi hal yang membuat seorang individu lebih percaya diri terhadap potensi dirinya karena adanya dukungan sosial.

Dalam hidup, manusia pastinya saling membutuhkan satu sama lain karena manusia merupakan makhluk sosial. Saat seorang individu menghadapi permasalahan dalam hidupnya seperti *quarterlife crisis*, bantuan atau dukungan sosial lah yang mungkin mereka butuhkan. Menurut Atwood & Scholtz (dalam Flynn, 2022), dukungan sosial merupakan salah satu cara terbaik untuk membantu individu menghadapi fase *quarterlife crisis*. Menurut Sarafino & Smith (2012), dukungan sosial adalah adanya rasa perhatian, nyaman, bantuan, dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain bagi seseorang. Dukungan sosial diartikan juga sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan suatu tingkat serta kualitas dari hubungan interpersonal yang dapat melindungi

individu dari dampak terjadinya *stress* (Rook dalam Pontoh & Farid, 2015). Menurut House (dalam Nursalam, Dian, Misutarno & Kurniasari, 2018), terdapat empat jenis dukungan sosial, yaitu dukungan informatif, emosional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan sosial dapat sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat *stress* pada seseorang. Individu yang menerima banyak dukungan dari lingkungan sosial akan lebih sedikit untuk menilai situasi dengan rasa cemas yang berlebih karena mereka tahu bahwa akan selalu ada banyak orang yang membantu mereka untuk menyelesaikan segala permasalahan yang ada.

Pada penelitian ini, peneliti akan lebih berfokus pada dukungan sosial yang bersumber dari orang terdekat yang berada di lingkungan sekitar subjek seperti orang tua ataupun keluarga, pasangan, teman sebaya, dan sahabat. Menurut Wijaya & Saprowi (2022), dukungan sosial dapat membantu individu untuk menurunkan tekanan psikologis, menumbuhkan kesehatan emosional, dan membantu mengendalikan emosi negatif dalam diri seseorang. Selain itu, berdasarkan teori menurut Nursalam et al., (2018), dukungan yang diberikan oleh orang terdekat sangatlah bermanfaat bagi kehidupan manusia karena dukungan sosial dapat melindungi seseorang terhadap efek negatif dari kecemasan yang dialami saat menghadapi permasalahan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada tiga narasumber yang mengalami *quarterlife crisis*, disaat mereka tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar mereka akan merasa semakin cemas dan takut akan masa depannya, selain itu mereka akan mencari hiburan yang dapat diciptakan oleh dirinya sendiri supaya dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam diri. Saat ditanya mengenai hal apa saja yang sering dilakukan untuk menghibur

diri, ketiga narasumber memiliki jawaban yang hampir sama, yaitu mereka akan tidur dengan waktu yang sangat lama dan tidak melakukan apa-apa. Tidak adanya dukungan dari keluarga, teman, dan pasangan di saat terpuruk membuat individu menjadi bermalas-malasan dan tidak produktif di setiap harinya karena tidak mendapatkan motivasi. Selain itu ketiga narasumber juga merasa bahwa dirinya akan menjadi seseorang yang sangat berantakan disaat sedang mengalami rasa cemas yang berlebih dan mendapatkan banyak tuntutan dari berbagai pihak.

Quarterlife crisis merupakan situasi dimana seorang individu yang mengalami kekhawatiran disaat mereka meninggalkan kenyamanan hidup di masa remaja menuju kehidupan nyata di masa dewasa (Syifa'ussurur et al., 2021). Saat masa dewasa awal, sebenarnya dukungan sosial sangatlah dibutuhkan dalam menghadapi *quarterlife crisis*. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar seperti teman, sahabat, dan keluarga sangatlah efektif dalam mengatasi tekanan psikologis di masa-masa sulit karena dapat meredam efek *stress* dan meningkatkan kesehatan. Namun, disisi lain dukungan dari orang sekitar dianggap menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *quarterlife crisis* pada individu di masa dewasa awal. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *quarterlife crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal. Penelitian ini akan berfokus pada dukungan sosial dari orang-orang terdekat seperti sahabat, teman sebaya, pasangan, dan juga keluarga.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *quarterlife crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian ilmu Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial serta menambah pengetahuan terkait hubungan antara dukungan sosial dengan *quarterlife crisis* pada masa dewasa awal.

1.3.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca untuk lebih memahami tentang fenomena serta cara penanganan yang tepat saat menghadapi ataupun membantu seseorang yang mengalami *quarterlife crisis* pada masa dewasa awal.

