

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketika menjalani kehidupan setiap manusia akan mengalami masa peralihan, dimana masa peralihan tersebut setiap individu akan mengalami perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Masa perkembangan yang akan dilalui oleh individu yaitu dimulai dari masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa hingga usia lanjut. Setiap individu akan mempunyai karakteristik dan pembelajaran perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu, misalnya dalam proses peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa muda. Menurut Halfon et al., (dalam Muyassaroh et al., 2022) masa dewasa dikenal sebagai masa pencarian kemandirian baik dalam hal pekerjaan maupun percintaan. Masa dewasa dilewati sebagai tahapan puncak dari perkembangan hidup, yaitu dimana kondisi ini dapat menjadi peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga untuk menghadapi suatu tantangan yang besar.

Arnett (2014) mendeskripsikan bahwa masa peralihan dari remaja menuju dewasa muda sering disebut juga sebagai *emerging adulthood* yang dialami ketika individu berusia 18 sampai 25 tahun. Terdapat dua cara dimana masa menuju dewasa merupakan usia yang memiliki berbagai kemungkinan yaitu banyak individu yang sedang menuju masa dewasa sudah optimis dengan masa depannya, dan bagi individu yang mengalami kesulitan ketika bertumbuh besar maka, masa dewasa merupakan sebuah kesempatan untuk mengarahkan pada kehidupan masing-masing individu ke arah yang lebih positif.

Menurut Arnett (2014) terdapat lima ciri yang membedakan masa dewasa dengan masa remaja, ialah: *identity explorations*; yaitu dimana ketika individu beranjak dewasa masa dimana sebagian diri individu mengalami perubahan menyangkut identitas, *instability*; dimana sering terjadi ketidakstabilan dan perubahan tempat sering terjadi masa ini, *self focus*; dimana individu yang bertumbuh dewasa lebih berfokus pada diri sendiri artinya individu kurang berperan dalam kewajiban sosial yang menyebabkan memiliki otonomi besar dalam mengatur kehidupannya, *feeling in between*; individu yang

sudah beranjak dewasa tidak menganggap dirinya masih remaja, namun pada kenyataannya individu menganggap bahwa dirinya sudah sepenuhnya menjadi dewasa dan berpengalaman, *possibilities*; individu yang beranjak dewasa kemungkinan berpotensi untuk mengubah kehidupan mereka menjadi lebih baik. Dimana pada masa dewasa ini banyak sekali pilihan, tantangan, serta tuntutan individu yang harus dicapai terutama pada masa depannya.

Pada kehidupan dewasa muda banyak sekali tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu dalam menghadapi dunia lingkungan sosial. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2018) tugas perkembangan dewasa muda ialah mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Menjadi dewasa muda banyak sekali pertanyaan yang muncul dari masyarakat, yaitu dengan adanya pertanyaan mengenai kapan wisuda, kapan kerja, kapan menikah, dan pertanyaan itu tidak akan ada habisnya. Pada keadaan tersebut beberapa individu ada yang merasa bersemangat untuk mencoba hal yang baru belum pernah individu lakukan. Tetapi tidak semua individu merasakan kesenangan terhadap masa peralihan ini. Maka hal tersebut membuat individu harus semakin siap dalam menghadapi tantangan sosial yang memandang individu sebagai orang dewasa (Herawati & Hidayat, 2020).

Jika individu tidak mempersiapkan masa depannya dengan baik maka akan menghadapi pada situasi yang sulit. Masa dewasa sering kali mengalami rasa kekhawatiran pada tujuan kedepannya. Kebenarannya pada masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa individu mengalami banyak ketidakpastian dan kecemasan sehingga individu mulai mempertanyakan tujuan, rencana dalam hidup, dan hubungan mereka. Fase kekhawatiran tersebut dinamakan *quarter life crisis*, dimana kebanyakan yang mengalami fase tersebut yaitu pada dewasa muda. *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, melalui bukunya yang berjudul “*Quarter Life Crisis: The Unique Challenge in Your Twenties*”.

Didalam bukunya menyebutkan kaum muda ini sebagai "*twentysomethings*", yaitu dimana individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan di masa pelajar dan mulai melangkah ke dunia nyata, memulai hidup dengan tuntutan pekerjaan atau pernikahan. *Quarter life crisis* didefinisikan oleh Robbins & Wilner (2001) ialah krisis identitas terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada dewasa muda. Menurut jurnal Herawati & Hidayat (2020) perasaan yang mengarah pada *quarter life crisis* ini terjadi pada masa remaja akhir, ketika individu lulus dari perguruan tinggi dan bersiap untuk menuju "dunia nyata", baik di sekolah menengah maupun di perguruan tinggi. Kelulusan yang akan segera terjadi sering menimbulkan kepanikan mengenai masa depan seseorang yakni adanya rasa khawatir yang wajar akan kejutan budaya yang akan segera terjadi dan perbedaan lingkungan.

Ada tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, individu merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Tuntutan dan tekanan yang akan dihadapi oleh individu juga lebih sulit dan akan menjadi tantangan tersendiri. Menurut Arnett (dalam Asrar & Taufani, 2022) pada masa dewasa individu harus terbiasa dengan melepaskan ketergantungannya oleh orangtua, tetapi di sisi lain individu merasa belum cukup mampu untuk mengambil peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* yaitu suatu fase yang dirasakan oleh individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Sujudi & Ginting (2020) mengemukakan dimana individu mengalami kekhawatiran dan tekanan untuk menghadapi kehidupan nyata yang selalu berubah, menghadapi banyaknya pilihan yang membuat individu ragu dan khawatir, merasa tidak mampu, serta panik. *Quarter life crisis* sering ditemukan pada individu di usia yang sama dengan *emerging adulthood*, yaitu sekitar 20-30 tahun.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* disarankan untuk memiliki *coping mechanism* dalam menghadapi berbagai tekanan dalam *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Di dalam jurnal yang diteliti oleh Herawati &

Hidayat (2020), menjelaskan bahwa *coping mechanism* ini berupa latihan fisik yang dapat meningkatkan suasana hati. Kemudian melakukan *talking therapy*, dimana individu dapat mencoba untuk berbagi pikiran dan perasaannya dengan orang – orang terdekatnya, yaitu dengan tujuan memberikan efek terapeutik dimana individu tersebut tidak merasa sendirian. Selanjutnya melatih diri dengan berpikiran yang positif, yaitu dengan mengendalikan pikiran yang negatif menjadi hal-hal yang lebih dapat diterima dan terbuka terhadap berbagai pendapat dan pilihan.

Krisis usia seperempat abad yang biasa disebut juga dengan *Quarter life crisis* belakangan ini banyak sekali menjadi pembicaraan di Indonesia. Banyak peneliti yang sudah meneliti mengenai *quarter life crisis*. Contohnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020), pada penelitiannya menggunakan responden dewasa awal sekitar umur 20-30 tahun di Pekanbaru dengan jumlah sebanyak 236 orang. Responden pada perempuan sebanyak 170 orang dan laki-laki sebanyak 76 orang. Pengambilan data dengan menggunakan skala *quarter life crisis*. Dengan mendapatkan hasil menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dewasa awal di Pekanbaru dengan umur 20-30 tahun berada pada tahap sedang yaitu 43,22%. Pada kategori tinggi yaitu sebesar 27,97%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah jenis kelamin, status, dan pekerjaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *quarter life crisis* didominasi pada perempuan dengan status belum bekerja dan menikah.

Terdapat berita mengenai *quarter life crisis* bahwa beberapa artis Indonesia ada yang pernah mengalami fase tersebut diantaranya yaitu Yuki Kato, Acha Septriasa, dan Ariel Tatum. Yuki Kato mengatakan bahwa ia pernah mengalami *quarter life crisis* saat di usia 25 tahun, ia meragukan dan menyalahkan dirinya dan Yuki juga sering mempertanyakan dirinya dan membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain (Mayla, 2021). Acha Septriasa juga mengatakan bahwa ia juga pernah mengalami *quarter life crisis* saat di usia 25 tahun, pada saat itu Acha mengaku bahwa soal mencari jodoh dan teman cukup krisis, Acha merasakan juga kurangnya bergaul (Mario, 2021).

Ariel Tatum juga pernah mengalami *quarter life crisis* saat usia 25 tahun, ia mengatakan bahwa merasa bingung dengan menentukan arah dan tujuan hidupnya saat di usianya yang sudah di seperempat abad (Diananto, 2021). Berdasarkan contoh diatas menyatakan bahwa Yuki Kato, Acha Setriasa, dan Ariel Tatum pernah mengalami fase *quarter life crisis*. Individu harus mampu dengan mandiri untuk menentukan suatu pilihan hidupnya guna mencapai masa depan yang diinginkan (Robbins & Wilner, 2001).

Peneliti kemudian melakukan pengambilan data awal secara online pada dewasa muda dengan menyebarkan kuesioner yaitu mengenai *quarter life crisis* dan permasalahan yang sering terjadi pada individu dewasa muda, maka hasil rata-rata menunjukkan bahwa masing-masing individu sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Kebanyakan individu mengatakan bahwa mereka merasa *insecure* dengan dirinya, karena belum matang dalam mempersiapkan tujuan kedepannya dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Responden yang mengalami kebingungan dalam mengambil sebuah keputusan menghasilkan 100% dengan jumlah responden 13 orang. Hasil selanjutnya menyatakan bahwa 92,3% mereka merasakan cemas ataupun khawatir dengan masa depannya, kemudian 76,9% pada masing-masing individu memiliki masalah yang membuat mereka tertekan selama enam bulan terakhir, dan 61,5% dari mereka mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan akrab dengan orang sekitarnya.

Menurut Arnet (dalam Santrock, 2012) faktor internal pada permasalahan *quarter life crisis* berkaitan dengan *identity state, instability, self focused, feeling-in between, the age of possibilities*. Nash & Murray (2010) mengatakan bahwa faktor eksternal pada permasalahan *quarter life crisis* berkaitan dengan mimpi dan harapan, agama dan spiritualitas, percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan. *Quarter life crisis* memicu banyak pengaruh bagi kehidupan dewasa muda. Fase krisis yang dialami dewasa muda diakibatkan banyaknya tuntutan yang dihadapi. Tuntutan ini berasal dari faktor demografi seperti jenis kelamin, karir, pekerjaan, relasi romantis, akademik, dan tempat tinggal (Fadhilah et al., 2022). Penelitian mengenai *quarter life crisis* berdasarkan faktor demografi diteliti

oleh Fadhilah et al., (2022) menghasilkan bahwa tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan apabila dibandingkan berdasarkan demografi jenis kelamin, tingkat semester, dan status relasi romantis. Sementara pada tingkat *quarter life crisis* berdasarkan demografi status pekerjaan dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga faktor demografi yaitu jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal. Pada jenis kelamin bahwa dua jenis kelamin ditentukan secara biologis, artinya tidak berubah sudah menjadi kodratnya dan sudah ketentuan Tuhan YME (Fakih, 2006). Pada status pekerjaan individu akan memikirkan antara menentukan untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang (Nash & Murray, 2010). Penelitian ini menggunakan status individu yang sudah bekerja maupun yang belum bekerja, pada yang sudah bekerja dibagi lagi menjadi individu yang memiliki gaji tetap dan gaji yang belum tetap. Pada status tempat tinggal yaitu keberadaan seseorang di dalam suatu tempat dan lingkungan yang dimana mereka hidup dan tinggal untuk waktu yang lama (Indriyani et al., 2014). Pada status tempat tinggal ini mengacu pada tinggal bersama orang tua dan tidak tinggal bersama orang tua.

Terdapat hasil penelitian berdasarkan faktor demografi jenis kelamin, status pekerjaan, dan status tempat tinggal yaitu pada jenis kelamin penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) di Surabaya menyatakan bahwa hasil pada laki-laki diperoleh sebesar 23% dengan skor 44,88 sedangkan pada perempuan memperoleh hasil 77% dengan skor 48,71. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada jenis kelamin yang mengalami tingkat paling tinggi *quarter life crisis* yaitu pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian pada status pekerjaan penelitian yang sama dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) menyatakan bahwa hasil status pekerjaan pada individu yang belum bekerja memperoleh hasil 63% dengan skor 48,78 sedangkan pada individu yang sudah bekerja memperoleh hasil 17% dengan skor 45,11. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada status pekerjaan yang mengalami tingkat paling tinggi *quarter life crisis* yaitu pada individu yang belum bekerja. Selanjutnya pada status tempat tinggal penelitian yang sama

juga dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) menyatakan bahwa hasil status tempat tinggal individu yang tinggal tidak bersama orang tua memperoleh hasil 6% dengan skor 45,55 sedangkan pada individu yang tinggal bersama orang tua memperoleh hasil 92% dengan skor 48,04. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada status tempat tinggal yang mengalami tingkat paling tinggi *quarter life crisis* yaitu pada individu yang tinggal bersama orang tua.

Berdasarkan uraian diatas mengenai *quarter life crisis* maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Faktor Demografi*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) dengan judul “*Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru*”, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal di Pekanbaru mengalami *quarter life crisis*. Responden pada penelitian ini berjumlah 236 orang. Responden pada perempuan sebanyak 170 orang dan laki-laki sebanyak 76 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dewasa awal di Pekanbaru berada di tahap kategori sedang yaitu sebesar 43,22%. Kemudian pada kategori tinggi sebesar 27,97%. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* ialah jenis kelamin, status hubungan, dan pekerjaan. Disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *quarter life crisis* didominasi pada perempuan dengan status belum bekerja dan menikah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Qonita & Pupitadewi (2021) dengan judul “*Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya*”. Pada penelitian ini menggunakan responden sebanyak 351 orang generasi milenial di Kota Surabaya. Hasil pada penelitian ini yaitu berdasarkan jenis kelamin *quarter life crisis* pada perempuan dan laki-laki mendapatkan hasil sama-sama dalam kategori sedang. Mayoritas yang mengalami *quarter life crisis* yaitu pada perempuan. Selanjutnya berdasarkan usia responden yang memiliki *quarter life crisis* tertinggi yaitu kelompok usia

26 tahun. Sedangkan kelompok usia 27 tahun memiliki skor rata-rata *quarter life crisis* paling rendah. Kemudian berdasarkan tingkat pendidikan *quarter life crisis* tertinggi pada kelompok responden pendidikan SMA. Sedangkan skor *quarter life crisis* paling rendah yaitu pada kelompok pendidikan S2. Maka hasil yang diperoleh yaitu mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,602 menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat sedang antara *quarter life crisis* dengan *turnover intention* pada generasi milenial di Kota Surabaya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Artiningsih & Savira (2021) dengan judul “Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”. Pada penelitian ini menggunakan data demografi yaitu ditinjau dari jenis kelamin, status hubungan, status bekerja, dan status tempat tinggal. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa skor *quarter life crisis* lebih tinggi karena mengalami gelisah, cemas, tertekan karena tuntutan sekitar, dan khawatir pada status hubungan yang dimiliki. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini adanya hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan kedua variabel tersebut berada di kategori sedang dan memiliki hubungan yang mengarah positif. Hasil tersebut menghasilkan semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi juga *quarter life crisis* pada dewasa awal di Surabaya.

Selanjutnya penelitian oleh Fadhilah et al., (2022) dengan judul “*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi”. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 649 yang merupakan mahasiswa di Kota Makassar. Responden diteliti berdasarkan dengan faktor demografi yaitu dibagi berdasarkan jenis kelamin, tingkat semester, status pekerjaan, status relasi romantis, dan berdasarkan tempat tinggal. Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* berbeda secara signifikan apabila dibandingkan berdasarkan demografi jenis kelamin, tingkat semester, dan status relasi romantis. Sementara pada tingkat *quarter life crisis* berdasarkan demografi status pekerjaan dan tempat tinggal tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

Kemudian penelitian lainnya juga dilakukan oleh Agusti et al., (2022) dengan judul “*Analysis of final student quarterlife crisis based on gender*”.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang dengan 37 responden laki-laki dan 163 responden perempuan. Penelitian menggunakan Analisis Deskriptif dan T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir laki-laki berada pada kategori sedang. *Quarter life crisis* pada mahasiswa akhir perempuan berada pada kategori tinggi. Terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Terdapat beberapa kesenjangan pada penelitian terdahulu yang sudah dijabarkan diatas dengan penelitian ini ialah pada inkonsistensi hasil penelitian pada indikator faktor demografi yang diteliti. Batasan masalah pada penelitian ini hanya variabel faktor demografi dengan indikator yang diteliti adalah jenis kelamin meliputi laki-laki dan perempuan, status pekerjaan meliputi bekerja atau tidak bekerja, status tempat tinggal meliputi tinggal bersama orangtua dan tidak bersama orangtua.

Oleh karena itu, berdasarkan atas penjabaran diatas maka penulis mengambil rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi jenis kelamin?
- b. Bagaimana *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi status pekerjaan?
- c. Bagaimana *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi status tempat tinggal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi jenis kelamin.
- b. Untuk mengetahui *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi status pekerjaan.

- c. Untuk mengetahui *quarter life crisis* usia dewasa muda di Kota Bekasi berdasarkan faktor demografi status tempat tinggal.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, diantaranya yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan yaitu pada psikologi sosial dalam hal intreraksi sosial kemasyarakatan dan pada psikologi perkembangan dalam hal memahami diri sendiri untuk lebih mencintai diri sendiri dalam melalui permasalahan yang terjadi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Dewasa Muda

Peneliti berharap agar dewasa muda mendapatkan manfaat dari penelitian ini berupa wawasan terkait gambaran krisis pada masa dewasa yang dikenal dengan *quarter life crisis* dan diharapkan penelitian ini juga dapat membantu individu yang sedang berada di masa dewasa muda untuk dapat menghadapi *quarter life crisis* serta dapat melalui dengan baik dengan cara dewasa muda mengenali dirinya sendiri dan membuat perencanaan diri dengan matang.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat guna dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai variabel *quarter life crisis*.