

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia akan melalui tahap perkembangan yang kompleks, dimulai dari masa perkembangan anak-anak, remaja, dewasa dan berakhir pada masa lanjut usia (Rahimah et al., 2022). Tahapan perkembangan yang paling sulit terjadi pada Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Menjadi orang dewasa merupakan masa transisi yang sangat panjang bagi kebanyakan orang. Rentang usia masa dewasa awal berkisar antara 18-25 tahun yang ditandai dengan kegiatan eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2012). Masa ini merupakan masa dimana dalam hidup masih banyak kemungkinan yang berbeda beda, masa depan yang belum pasti, dan ruang lingkup eksplorasi individu terhadap pertimbangan hidupnya tidak ada yang lebih penting untuk orang-orang dibandingkan pada periode lain dalam siklus hidup (Murphy, 2011).

Masa dewasa awal ini ditandai dengan kemandirian dari peran-peran sosial dan harapan-harapan normatif. Untuk dapat menyelesaikan tugas perkembangan mereka, individu tersebut harus mulai mengambil peran dan menjadikan dirinya sebagai orang yang produktif. Saat ini ada sekitar 43 juta orang di Indonesia yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal (Badan Pusat Statistik, 2020). Usia ini tergolong ke dalam usia-usia produktif, pada usia ini individu yang telah selesai pendidikan menengah biasanya ada yang melanjutkan untuk melanjutkan pendidikan ataupun bekerja.

Arnett (dalam Santrock, 2012) menggunakan istilah *emerging adulthood* untuk orang yang berada pada masa peralihan dari remaja ke dewasa, yang dialami oleh orang-orang berusia 18 hingga 25 tahun yang diharuskan untuk mempersiapkan diri dengan baik untuk masa dewasa dengan mempelajari lebih banyak tentang diri mereka sendiri, karir mereka, dan hubungan dengan orang lain. Pada masa ini, banyak orang yang masih

memikirkan jalur karir yang mereka inginkan, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang mereka inginkan pun seperti apa, seperti melajang, hidup bersama, atau menikah. Arnett (dalam Santrock, 2012) menjelaskan lima ciri individu memasuki masa dewasa awal, yaitu munculnya eksplorasi identitas, ketidakstabilan, terfokus pada diri sendiri, merasa berada pada masa peralihan, serta memiliki berbagai kemungkinan yang banyak. selain itu masa dewasa awal merupakan waktu untuk mengembangkan dan membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, dan mengejar perkembangan karir. Selama periode ini, individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan, seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Di sisi lain, ketidakmampuan untuk mengembangkan tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai hal, seperti pekerjaan, percintaan dan pandangan terhadap dunia itu sendiri (Murphy, 2011).

Kesejahteraan psikologis pada dewasa awal sangat penting karena periode ini sering kali melibatkan perubahan yang signifikan dan transisi besar dalam hidup individu. Faktor-faktor seperti memulai karir, membangun hubungan jangka panjang, dan mungkin membentuk keluarga baru dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung. Psychological well being pada dewasa awal merujuk pada keadaan mental seimbang secara mental dan emosional pada seseorang, hal ini mencakup berbagai aspek mulai dari perasaan bahagia hingga mampu mengatasi stress dalam tantangan hidupnya. Ryff (1989), menjelaskan bahwa psychological well being dinilai sebagai aspek yang penting dalam perkembangan kehidupan seseorang dan dalam proses adaptasi dalam lingkungan. Psychological well being mengarah kepada bagaimana cara individu mampu berfungsi secara efektif dalam hidupnya dan mampu menjalaninya dengan bahagia (Yenita, 2022).

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu yang memenuhi kriteria fungsi psikologis yang positif. Ryff (1989) Memaparkan

bahwa psychological well being mencakup pada enam dimensi yaitu (1) otonomi yang mencakup keyakinan terhadap dirinya untuk hidup mandiri, (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) yang meliputi pentingnya hubungan interpersonal dan saling percaya, kemampuan ini merupakan salah satu komponen utama kesehatan mental, (3) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang berarti kemampuan individu untuk mengelola lingkungan secara efektif serta mampu mengembangkan diri atau meningkatkan kemampuan yang dimilikinya, (4) pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yaitu untuk menjadikan individu yang terbuka terhadap pengalaman baru, (5) tujuan hidup (*purpose in life*) berkaitan dengan kondisi keyakinan individu terhadap tujuan dan makna hidup individu itu sendiri. Dan (6) penerimaan diri (*self acceptance*) berkaitan dengan kedewasaan atas penerimaan diri yang sudah terjadi pada kehidupan masa lalu.

Psychological well-being sangat berkaitan dengan pencapaian potensi, perkembangan individu mencapai kemandirian dan hidup Sejahtera (Yuliani, 2018). Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, penting untuk menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, hubungan, dan waktu untuk diri sendiri. Individu yang memiliki psychological well-being yang baik memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Masa peralihan dari dewasa awal ini menyebabkan berbagai tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stress, cemas, bahkan depresi hal ini sering dikenal sebagai quarter life crisis.

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan Quarter life crisis adalah masa transisi individu yang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata. Individu dapat mengalami gejala yang bervariasi mulai dari kecemasan, kebingungan identitas, ketidak-stabilan dan perasaan

panik karena kehilangan diri sendiri ketika mencoba membangun diri sendiri. Saat mengalami quarterlife crisis individu tanpa henti mempertanyakan masa depan mereka Robinson (dalam Suyono et al., 2021) berpendapat bahwa periode krisis ini cenderung berlangsung lebih lama diketahui menyebabkan tingkat kelemahan *well-being* pada setiap individu, Hal ini dapat kesulitan membangun psychological well being yang baik di kehidupannya. Akan tetapi pada kenyataannya individu dewasa awal ketika menghadapi fase quarter life crisis merasakan ketidakpuasan dalam dirinya yaitu membandingkan kehidupannya dengan orang lain, merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan mandiri, tidak mampu mengoptimalkan kemampuannya, dan tidak memiliki tujuan hidup kedepannya sehingga berdampak pada Psychological well beingnya. Sejalan dengan pendapat Robinson (2018) individu dewasa awal yang tidak mampu menghadapi quarter life crisis kurang mampu menerima kondisi diri sendiri dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dalam upaya pengembangan diri yang berpengaruh pada kondisi psychological well beingnya.

Robinson (2020) menyatakan bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama akan menyebabkan tingkat well-being yang rendah pada individu. Sebagai data awal, peneliti melakukan survei awal terkait quarter life crisis yang dialami oleh subjek, peneliti mengumpulkan informasi menggunakan penyebaran kuisioner dan wawancara pendahuluan pada 5 responden yakni RG (20 tahun), KS (20 tahun), NJ (22 tahun), ZF (22 tahun), AK (22 tahun) tiga responden tersebut merupakan mahasiswa dan ketiga lainnya merupakan karyawan di berbeda perusahaan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap RG (20 tahun), mengungkapkan bahwa sering berada pada situasi yang membingukan karena beberapa orang yang RG temui selalu membahas tentang bannefit kuliah di dunia kerja. *“Sayang sekali kamu tidak kuliah, soalnya kalau kamu punya gelar sarjana kamu sudah paling minimal menjadi kayawan tetap di perusahaan itu, syukur-syukur kamu juga dapetnya di bagian office”* RG

mengungkapkan bahwa kalimat itu selalu terbayang di kepalanya bahkan RG juga mengungkapkan bahwa sudah ada contoh nyatanya, sudah punya gelar sarjana dan ada yang diploma di angkat menjadi karyawan tetap perusahaannya.

Kemudian narasumber yang kedua yakni KS (20 tahun), Hal yang dirasakan oleh KS yaitu bingung terkadang KS merasakan putus asa yang disebabkan karena sudah buntu harus melakukan hal dan harus bagaimana ketika kontrak kerjanya sudah selesai terlebih lagi KS juga terkadang memikirkan soal percintaan yang membuatnya pasrah.

Narasumber ketiga yaitu NJ (22 tahun), mengungkapkan bahwa berada pada situasi yang kompleks NJ terkadang menjadi sedikit stres dan khawatir. NJ mengungkapkan bahwa NJ sering muncul pemikiran "*Takut masa depan yang suram, bingung akan jati diri yang belum menemukan tujuan atau makna kehidupan, sering membandingkan dengan kehidupan atau pencapaian orang sekitar yang membuat diri menjadi insecure*" Narasumber ke empat yaitu ZF (22 tahun), mengungkapkan bahwa ZF merasa sedih, gelisah, takut dan bahkan stress karena pada saat itu ZF berada pada lingkungan orang-orang yang bekerja sedangkan ZF merupakan mahasiswa. ZF juga mengungkapkan bahwa sering ditanyakan perihal "kapan lulus?", "kerjanya kapan?" pertanyaan-pertanyaan seperti itu merupakan pertanyaan sensitif bagi ZF.

Narasumber ke lima yaitu AK (22 tahun), mengungkapkan bahwa merasa stress dan insecure terhadap orang-orang sekitar. "*ko hidup gini-gini saja ya*" "*nyesel dulu tidak mau kuliah*" "*nyesel menikah muda*" pemikiran seperti itu yang mengganggu pikiran AK, Selain itu AK mengungkapkan bahwa sering merasa insecure dengan kehidupan orang lain, minder ketika bertemu teman-teman lamanya karena AK merasa seperti tertinggal.

Kemudian Peneliti melakukan survei awal dengan menyebarkan kuisioner, Berdasarkan hasil data awal yang peneliti lakukan kepada 15 responden yang berdomisili di kecamatan setu usia 19-22 tahun di peroleh dari yang mayoritas rentang usianya adalah 21 tahun. Hasil data survei awal

yang peneliti lakukan menunjukkan selalu merasakan kecemasan saat mengambil keputusan sebanyak 88,2%, merasa penilaian diri negatif selalu menganalisis dirinya secara berlebihan 70,6%, merasa kesulitan menentukan tujuan 88,2%, kemudian sebanyak merasa takut jatuh kedalam hubungan yang tidak pantas 82,4%, selalu mencemaskan tentang masa depan 94,1, selalu membandingkan keberhasilan orang lain dengan dirinya 76,5%.

Berdasarkan hasil survei tersebut bentuk-bentuk kekhawatiran individu yang berdomisili kecamatan setu sebagai berikut: Kecemasan tentang keberlangsungan hidup di masa yang akan datang, merasa cemas saat mengambil keputusan sehingga penilaian negatif selalu menganalisis dirinya secara berlebihan dan menimbulkan kesulitan menentukan tujuan hidupnya seperti akan seperti apa individu tersebut akan jalani sehingga kebanyakan individu tersebut membandingkan pencapaiannya dengan orang lain yang membuat individu itu merasa dirinya tertinggal dan dalam fase *quarter life crisis* juga mampu menimbulkan perasaan takut jatuh ke dalam hubungan yang pantas. Oleh karena itu orang dewasa yang berdomisili di kecamatan setu memiliki tanda mengalami *quarter life crisis*. Sejalan dengan tsudi yang dilakukan oleh (Priyambudi et al., 2022) yang menunjukan bahwa *quarter life crisis* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada di usia 20-25 tahun berada pada kategori tinggi dengan persentase 69% hal ini ditandai dengan muncul rasa panik, cemas berlebihan, frustasi terhadap kualitas dan tujuan hidupnya sendiri.

Hasil wawancara dan survei awal sebagai data awal yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Robbins dan Wilner 2001 dalam (Dwisani Manurung et al., n.d.) mengartikan *quarter life crisis* sebagai tanggapan individu terhadap situasi yang sangat tidak stabil, berlimpahnya opsi, perubahan yang berkelanjutan, rasa panik, dan perasaan tidak berdaya. *Quarter life crisis* ditandai oleh kebingungan dalam menetapkan arah hidup dan kecemasan menghadapi masa depan. Masyarakat yang berdomisili di kecamatan setu tidak semuanya mengalami *quarter life crisis*. Namun sebagian besar masyarakat kecamatan setu akan mengalami

masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa dimana pada masa ini cenderung akan mengalami fase *quarter life crisis* dimana fase ini akan mengganggu tingkat *psychological well being* individu tersebut. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneleki lebih lanjut mengenai “Hubungan antara *Quarter Life Crisis* terhadap *Psychological Well Being* pada Dewasa Awal Yang Sudah Bekerja di Wilayah Kecamatan Setu”

1.2 Rumusan Masalah

Ada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tujuan untuk dapat mengembangkan rumusan masalah yang perlu dilakukan. Penelitian ini berfokus pada Hubungan antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Pada penelitian sebelumnya di lakukan oleh (Herdian & Wijaya, 2022) penelitian ini berjudul “*I am Mentally Healthy, So I can shoose Well.*” *Quarter Life Crisis And Positive Mental Health In Students.* Subjek pada penelitian ini sebanyak 459 siswa berusia 18 hingga 25 tahun mengisi kuesioner yang disebar secara online. Hasilnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan ($R=-0.437$; $p<.001$) antara *quarter life crisis* dan kesehatan mental positif pada siswa. Analisis regresi menunjukkan dampak *quarter-life crisis* terhadap kesehatan mental positif sebesar 19%, yang relatif kecil.

Kemudian adapun penelitian lain yang di lakukan oleh (Rahimah et al., 2022) dengan judul “*Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis*”. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 350 mahasiswa di perguruan tinggi terbesar di kota Banjarmasin yang berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *psychological well being* terhadap kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa ($p = 0,000 < 0,05$). Adapun besar pengaruh *psychological well being* terhadap *quarter life crisis* dapat dilihat pada nilai R square yang menunjukkan bahwa *psychological well being* memengaruhi

quarter life crisis sebanyak 69,4%. Sementara itu, arah hubungan antara dua variabel hasil penelitian ini menunjukkan nilai r (-0,833) yang menjelaskan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah kecenderungan quarter life crisis pada mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Christiawan et al., 2022) dengan judul *Efforts to Reduce Psychological Problems in the Quarter Life Crisis Phase with Pastoral Accompaniment Methods*. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden dan wawancara. Sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode kuota sampel. Jumlah kuesioner yang dikumpulkan sebanyak 43 dari populasi generasi muda antara 18-30 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden setuju bahwa pelayanan pastoral penting bagi generasi muda yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*.

Pada penelitian lain dilakukan oleh (Suyono et al., 2021) yang berjudul “Hubungan *Quarter Life Crisis* dan *Subjective Well Being* pada Dewasa Muda” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun yang terpilih menggunakan teknik sampel acak kluster. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan Google form. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Quarter-Life Crisis*, *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). Analisis statistik yang digunakan adalah uji korelasi Pearson. Hasil analisa data menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter-life crisis* dan *subjective well-being*.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Amalia et al., n.d. 2021) yang berjudul “*Psychological Well being*, *Self Efficacy* dan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”. Subyek dalam penelitian ini adalah individu berusia 23-

29 tahun yang berjumlah 151 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan Slovin rumus dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis pertama yang mengatakan ada korelasi antara kesejahteraan psikologis dan efikasi diri dengan seperempat krisis hidup diterima. Hipotesis kedua penelitian ini berbunyi demikian secara psikologis memiliki korelasi negatif dengan krisis seperempat kehidupan dapat diterima. Hipotesis ketiga dari penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara self-efficacy dan quarter life crisis ditolak. Efikasi diri mempunyai hubungan negatif namun tidak signifikan terhadap *quarter life crisis* di masa dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well being* berkorelasi secara signifikan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel dalam penelitian sebelumnya sangat terbatas sehingga tidak mengungkapkan bagaimana faktor-faktor lain mempengaruhi kesehatan mental atau bahkan *quarter life crisis*. Jumlah peserta cukup besar, namun pengumpulan data demografi belum mencukupi. Variabel kesehatan mental dalam penelitian ini hanya dibatasi pada satu sisi kesehatan mental, namun kesehatan mental dapat dilihat dari dua sisi, yaitu kesejahteraan subjektif dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, semoga penelitian ini akan mampu menjawab kelemahan dari penelitian sebelumnya, peneliti akan melakukan penelitian pada subjek dengan karakteristik yang spesifik yaitu, dewasa awal dengan usia 18-25, masa depan mungkin perlu memperluas cakupan partisipan atau menambah jumlah variabel yang terkait dengan *Quarter life crisis* dan kesehatan mental.

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan dari latar belakang dan rumusan masalah di atas, dapat di ketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *quarter life crisis* dengan *psychological well being* pada dewasa awal yang sudah bekerja di kecamatan setu?



1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah ilmu pengetahuan lebih luas mengenai quarter life crisis di kecamatan setu.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya mengenai *Quarter Life Crisis* dan *Psychological Well Being*.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu masalah individu yang sedang mengalami *Quarter-Life Crisis* dan *psychological Well Being*
- b. Kemudian penelitian dapat dijadikan pemahaman terkait dengan penanganan yang tepat bagi pihak-pihak tertentu.

