

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap Individu yang sudah tergolong dewasa, tentunya memiliki tugas dan tanggung jawab peran yang semakin banyak. Individu pada fase ini, menurut Santrock (1999 dalam Dariyo, 2003) memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Namun bagi individu dewasa muda, tugas dan tuntutan ini merupakan transisi dari akhir remaja menuju awal dewasa yang mencakup transisi intelektual, fisik, serta peran sosial (Dariyo, 2003). Pada transisi intelektual, individu ini mampu memecahkan masalah dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional. Pada transisi fisik, individu dinilai memiliki penampilan fisik yang matang sehingga dapat melakukan tugas perkembangannya seperti menikah, bekerja, dan mempunyai anak. Serta dalam transisi peran sosial, individu dituntut memiliki kehidupan rumah tangga bersama pasangan agar memiliki status hubungan yang jelas dan dapat berperan dalam masyarakat.

Pada fase ini, individu diharapkan untuk mandiri dan mampu terlepas dari pengaruh orang tua terhadap dirinya, sehingga individu mulai melakukan eksplorasi untuk menemukan jati diri yang sesungguhnya (Agustin, 2012). Fase ini disebut *emerging adulthood* yang ditandai pada rentang usia 20-29 tahun (Arnett, 2001). Eksplorasi yang dilakukan oleh individu pada usia ini yaitu menentukan jalur karir, identitas diri yang diinginkan, mulai memikirkan keputusan untuk hidup melajang, hidup bersama, ataupun menikah, serta memilih gaya hidupnya (Santrock, 2013).

Pada masa ini individu memiliki reaksi yang berbeda-beda. Ada individu yang merasa antusias dan senang karena merasa tertantang terhadap sesuatu yang belum pernah ia lakukan sebelumnya. Artinya, individu ini mampu melewati masa eksplorasi dengan baik, namun ada juga individu yang merasa cemas terhadap pilihannya, kebingungan terhadap peran, serta kekhawatiran di masa depan yang

membuatnya tidak mampu melewati fase ini dengan baik (Nash & Murray, 2010; Habibie et al., 2019). Robbins and Wilner (2001 dalam Atwood & Scholtz, 2008) menyebutkan bahwa individu yang tidak dapat melewati fase ini dengan baik akan mengalami krisis emosional atau dapat disebut sebagai *quarter life crisis*.

Menurut Dr. Alex Fowke dalam *Independent.co.uk* tahun 2017 mengatakan bahwa, *quarter life crisis* ini adalah periode dimana seorang individu dewasa merasakan kekecewaan, ketidakamanan, dan keraguan seputar karir, hubungan, serta keadaan keuangan yang biasanya dialami oleh usia di awal 20-an hingga pertengahan 30-an. Menurut Dr. Gail Saltz dalam *Marketwatch.com* tahun 2018 menyebutkan, individu dewasa muda cenderung banyak menghadapi sesuatu yang tidak pasti terutama dalam urusan karir. Terlebih lagi, individu dewasa muda juga suka mempertanyakan pilihan hidup, sehingga membuat mereka kesulitan terhadap hidupnya yang ternyata tidak memiliki banyak pengalaman jika harus dibandingkan dengan orang lain. Hal ini dibuktikan melalui survei yang dilakukan oleh *Censuswide* atas nama *LinkedIn* pada 2017, menyatakan di antara lebih dari 6.000 peserta berusia 25-33 tahun di Amerika Serikat, Australia, India, dan Inggris yakni hampir 80% dari peserta pernah merasa tertekan dalam urusan keberhasilan hubungan, karir, dan keuangan. Sebanyak 61% menginginkan pekerjaan yang disukai, sementara 47% mengaku cemas dalam mencari pasangan hidup, dan sebanyak 22% berurusan dengan biaya pendidikan.

Dalam artikel *Urbanhire.com* tahun 2018 menyatakan, setiap pria maupun wanita yang sedang dalam usia tersebut dapat mengalami *quarter life crisis*, yang ternyata cenderung lebih banyak dialami oleh wanita. Sebuah survei terhadap 1023 orang berusia 30 tahun di Inggris menunjukkan bahwa lebih dari 70% partisipan pernah mengalami titik balik dan krisis yang besar pada usia 20-29 tahun serta lebih banyak dialami oleh wanita pada angka 49% daripada laki-laki 39% (Robinson & Wright, 2013). Hal itu diketahui karena wanita lebih banyak mengedepankan emosi dan perasaannya yang membuat wanita menjadi lebih sensitif dan khawatir terhadap penilaian atas dirinya (Rosalinda & Michael, 2019). Menurut Suhron (2016 dalam Rosalinda & Michael, 2019) periode krisis ini juga berdampak pada kesehatan mental yang disebabkan oleh kegagalan dalam aspek

kehidupan, terlalu lama dalam mengambil keputusan, menginginkan untuk dapat mengatur kehidupan menjadi lebih baik, serta munculnya emosi negatif seperti keputusasaan yang membuat individu mengalami krisis dalam periode yang berkepanjangan (Murphy, 2011 dalam Sumartha, 2020).

Menurut Liza Marielly Djaprie, dalam *Suara.com* tahun 2019 menyatakan bahwa faktor penyebab seseorang mengalami *quarter life crisis* ada dua yaitu internal dan eksternal. Pada faktor internal, individu memiliki perbedaan antara keinginan dan kenyataan yang terjadi di dalam dirinya, sehingga belum dapat menemukan jati diri sesungguhnya. Sementara, faktor eksternal yaitu karena tuntutan lingkungan yang semakin berat, sehingga individu merasa takut tidak dapat memenuhi harapan yang berasal dari luar dirinya. Faktor eksternal dari individu tersebut, meliputi hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman sebaya yang secara langsung maupun tidak langsung memicu *quarter life crisis*, yang banyak ditemui sebagian besar masyarakat Indonesia (Agustin, 2012). Dengan adanya hubungan interpersonal tersebut, wanita dewasa muda diharapkan untuk segera menikah, karena dilihat dari usia yang sudah cukup matang dalam membina rumah tangga bersama pasangan. Hal ini juga disebabkan masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang menganut budaya kolektivistik, sehingga standar pencapaian kedewasaan serta pemberian tanggung jawab dimulai dengan adanya pernikahan yang dilakukan sebelum usia 30 tahun. Oleh karena itu, ketika wanita dewasa muda masih belum menikah, maka dapat menimbulkan pandangan negatif pada masyarakat apabila tidak sesuai dengan budaya tersebut. Hal ini membuat wanita dewasa muda menjadi tertekan (Sumartha, 2020).

Tekanan tersebut dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis wanita dewasa muda yang dilihat dari hasil riset oleh *The Guardian* tahun 2019 menyatakan bahwa, 86% wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis* membuat mereka merasa *insecure*, kesepian, kekecewaan hingga depresi, yang dapat berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis (Shultz & Wang, 2011). Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Winefield et al., (2012) bahwa seseorang yang memiliki tekanan psikologis yang tinggi maka cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Sementara,

seseorang yang memiliki tekanan psikologis yang rendah maka cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Menurut Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang mampu menerima diri dengan apa adanya, dapat memaknai dan menilai hidup secara positif, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal. Adanya pemenuhan kebutuhan dasar merupakan aspek penting untuk hidup yang lebih baik, terutama pada masyarakat Indonesia (Kahneman & Deaton, 2010; Maulana et al., 2019). Aspek penting lain yang dapat dijadikan sebagai pemenuhan kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia ialah relasi sosial berupa dukungan sosial dari orang tua, teman, serta anggota keluarga lainnya yang menunjukkan hubungan timbal balik positif (Schwarz et al., 2010; Maulana et al., 2019). Selain itu, aspek lain adalah masyarakat Indonesia mampu menerima hidupnya dan diri sendiri atas kondisi hidup serta memiliki spiritualitas yang baik (Maulana et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis ini, merupakan salah satu dampak dari fenomena *quarter life crisis*. Pada masyarakat Indonesia, aspek spritualitas berkontribusi dalam mengurangi perasaan negatif yang dirasakan individu dalam berbagai aspek *quarter life crisis* yang diantaranya, kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, cemas, serta tertekan (Habibie et al., 2019). Pada penelitian Hawari (1997) menyatakan bahwa kuatnya spiritualitas dengan adanya pedoman hidup serta memiliki daya tahan hidup yang baik, dapat membuat seseorang mampu menghadapi permasalahannya. Aspek penting lain dalam kesejahteraan masyarakat Indonesia ialah adanya relasi sosial dari teman dan keluarga berupa dukungan sosial yang positif. Kekuatan dari dukungan sosial tersebut dapat mengurangi kecemasan, menerima apa yang telah dicapai, meringankan apa yang dikhawatirkan, serta merupakan proses psikologis untuk menjaga perilaku seseorang dengan lebih percaya diri dan kompeten (Putri, 2020).

Kemudian, menurut Beaton (2017) aspek dari penerimaan diri dalam kesejahteraan psikologis yaitu dengan menerima bahwa dirinya sedang

menghadapai *quarter life crisis* dan hal ini normal dirasakan oleh dewasa muda di usia tersebut. Sehingga, individu dapat menghadapinya dengan cara mengevaluasi diri untuk terus hidup lebih baik sesuai kemampuan diri. Terakhir, adalah aspek kebutuhan dasar yang dimiliki masyarakat Indonesia adalah dengan mensyukuri penghasilan yang didapat. Menurut Fitria (2016) menyatakan bahwa masyarakat Indonesia mencapai kesejahteraan psikologis nya yakni dengan melihat bagaimana individu merasa bahwa penghasilannya cukup untuk menghidupi diri sendiri maupun keluarganya walaupun terkadang mengalami kesulitan, namun individu tersebut mampu mengatur ekonominya dengan baik.

Pada penelitian di Indonesia, tepatnya di wilayah pedesaan Kabupaten Sleman yang dilakukan oleh Latifah (2014) terhadap tiga subjek wanita dewasa muda yang telah bekerja, mempunyai pasangan, namun masih belum menikah. Mereka mengaku, hal tersebut menjadi beban baginya karena adanya tekanan dari keluarga serta lingkungan masyarakat yang membuat para subjek khawatir terhadap masa depannya. Dalam kesejahteraan psikologis, faktor pengembangan diri dan hubungan positif terhadap orang lain yang apabila individu dewasa muda masih belum menikah, maka akan mengalami ketidakpercayaan diri ketika berhubungan dengan masyarakat. Sementara itu, mereka juga mengalami kebingungan peran karena dalam usia tersebut seharusnya mereka sudah dapat terlibat aktif dalam masyarakat serta memiliki kematangan karir sebagai tugas perkembangan yang harus dilewati dengan baik. Hal ini, membuat individu dewasa muda yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan tidak dapat menyikapinya dengan baik, maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Sementara, individu dewasa muda yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan dapat menyikapi dengan baik, maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Habibie et al., 2019).

Dalam fenomena *quarter life crisis* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, hal ini tidak terlepas dari adanya individu yang sering membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain (Wibowo, 2017 dalam Sumartha, 2020). Di dalam keilmuan psikologi disebut perbandingan sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lee (2020) mengenai pengaruh perbandingan sosial pada

kesejahteraan psikologis pengguna situs jejaring sosial di Korea Selatan yang di mediasi oleh dukungan sosial dan harga diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, perbandingan sosial berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi perbandingan sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Perbandingan sosial disebut juga sebagai *social comparison*. Menurut Festinger (1954) yang merupakan pencetus teori *social comparison* mengatakan bahwa, ketika individu melakukan perbandingan diri dengan orang lain, disaat itu sebenarnya mereka membutuhkan standar dari luar untuk menilai dan mengevaluasi diri dari segi pendapat serta kemampuan yang ada pada dirinya. *Social comparison* dilakukan dengan dua cara menurut Eddleston (2009 dalam Hastuti, 2018) yaitu *upward* (perbandingan sosial keatas) dan *downward* (perbandingan sosial kebawah). Perbandingan diri terhadap orang lain ini dilakukan karena merupakan salah satu faktor pemicu *quarter life crisis* yang sulit dihindari (Robinson et al., 2013)

Perilaku *social comparison* ini terjadi selama rentang kehidupan, namun individu yang paling sering melakukan *social comparison* ini ialah dewasa muda di usia 20-30 tahun (Callan et al., 2015). Adanya teori *social comparison* penting untuk masyarakat karena banyaknya masyarakat yang terus menerus membandingkan diri nya dengan orang lain dalam berbagai dimensi, seperti dalam membentuk identitas individu, motivasi untuk meningkatkan harga diri, memperbaiki diri, serta kepuasan dalam hidup (Maharani, 2018). Pada masa dewasa muda juga merupakan masa penyesuaian kerja yang merupakan tugas perkembangan yang paling sulit dihadapi. Mereka dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan pekerjaan, rekan dan pimpinan kerja, lingkungan kerja, serta peraturan kerja (Hurlock, 2002 dalam Maharani, 2018). Hal tersebut membuat individu menjadi cenderung membandingkan diri mereka dengan rekan kerja yang berada pada posisi di atas dan di bawah untuk menilai kinerja mereka sendiri (Eddleston, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eddleston (2009) menunjukkan bahwa *social comparison* memengaruhi intensi *turnover* dan kepuasan karir. Semakin tinggi intensitas karyawan usia dewasa muda dalam melakukan *upward*

*social comparison*, maka semakin rendah kepuasan kerja dan meningkatkan perilaku *turnover* yakni perilaku rendahnya komitmen kerja, sehingga membuatnya berhenti dan mencari pekerjaan yang baru. Perilaku *upward social comparison* terjadi pada karyawan ketika membandingkan diri dengan orang yang memiliki pencapaian kerja lebih baik atau pada jabatan yang lebih tinggi yang menurutnya lebih sukses dibanding dirinya. Hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu dengan memiliki perasaan dan respon negatif seperti iri, tidak percaya diri, tidak puas terhadap pekerjaan dan pencapaian yang telah diraih, serta bimbang apakah pekerjaan yang sekarang adalah pekerjaan terbaik untuknya atau tidak. Perilaku ini merupakan ciri dari perilaku individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* yang dibuktikan melalui survei oleh situs pencarian kerja *Jobstreet.com* tahun 2015, menunjukkan sekitar 65,8% dewasa muda memilih untuk meninggalkan pekerjaannya setelah bekerja selama satu tahun di perusahaan tersebut. Serta dalam *Kumparan.com* tahun 2017, ciri lain dari *quarter life crisis* ialah bingung mengejar *passion*. Kebanyakan dari mereka, ketika keluar dari tempat kerja beralasan karena pekerjaan tersebut bukan *passion* nya, sehingga para dewasa muda harus memahami kekuatan dan kelemahan yang dimiliki agar dapat mencari pekerjaan yang sesuai untuknya.

Perilaku *social comparison* ini juga diketahui lebih banyak dilakukan oleh wanita, yang dibuktikan melalui survei oleh Censuwide atas nama *LinkedIn*. Survei tersebut menyatakan bahwa wanita secara signifikan lebih tinggi melakukan perbandingan sosial yakni 51% daripada pria 41%. Serta 48% responden mengaku merasa cemas ketika membandingkan diri mereka dengan teman-teman yang lebih sukses. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap wanita dewasa muda yang berusia 20-25 tahun, diperoleh hasilnya sebagai berikut:

Subjek A (20 tahun) saat ini subjek sudah bekerja, dan ia mengaku sering melakukan perbandingan kepada orang yang dirasa lebih banyak kemampuan dibanding dirinya, seperti memiliki banyak ilmu agama, memiliki kesibukan yang bermanfaat, melihat orang yang sudah lulus kuliah, sudah menikah, kerja di tempat yang bagus dan nyaman, serta melihat mereka bisa memanfaatkan

kesibukannya dengan mendapatkan hasil yang maksimal. Sehingga subjek menjadi sering memikirkan hal tersebut dan merasa khawatir terhadap masa depannya, karena menurutnya usaha yang dilakukan selama ini masih sedikit sekali. Oleh karena itu, subjek menjadi takut tidak maksimal dalam menjalankannya. Subjek juga suka memerhatikan dirinya sendiri dengan mengaku ingin di hargai oleh orang lain dengan tidak menghakimi pekerjaan yang dilakukannya sekarang.

Subjek B (21 tahun) saat ini subjek merupakan mahasiswa yang sedang bekerja magang di salah satu perusahaan. Subjek mengaku merasa khawatir terhadap dirinya yang takut tidak bisa mendapat pekerjaan ketika sudah lulus nanti, hal ini dikarenakan saat subjek mencari pekerjaan magangnya tersebut ia mengaku sangat sulit mendapatkannya. Selain itu, subjek mengaku cukup tertekan melihat orang lain seumurannya yang sudah bisa menghasilkan uang sendiri dan terlihat mandiri. Subjek juga suka melihat bagaimana orang lain berpendapat atas dirinya, sehingga dapat dijadikan evaluasi untuk kedepannya. Subjek mengaku suka membandingkan dirinya dengan hasil pencapaian teman-temannya, sedangkan subjek masih merasa seperti anak kecil yang baru lulus SMA dan belum bisa apa-apa. Subjek mengatakan bahwa ia juga cukup sulit dalam membuat suatu keputusan dan masih sering bertanya terhadap pilihan yang dipilihnya apakah sudah sesuai dengan yang dia butuhkan atau tidak, sehingga subjek merasa bimbang terhadap dirinya.

Subjek C (25 tahun) saat ini sudah bekerja, dan ia mengaku suka melakukan perbandingan kepada teman-temannya yang sudah menikah, punya keluarga, dan bahagia dengan anaknya, sementara sampai saat ini subjek masih belum menikah. Lalu, subjek juga membandingkan diri ke orang-orang yang memiliki banyak ilmu agama. Subjek mengatakan bahwa ia belum puas terhadap hidupnya dan atas pencapaian-pencapaiannya selama ini, subjek merasa belum cukup mapan untuk seorang perempuan mandiri seperti dirinya. Subjek juga memerhatikan dirinya dengan berandai bisa seperti orang lain, menurutnya subjek akan menjadi orang yang paling bahagia. Namun, subjek mengaku memiliki cara dalam menghadapi

hal tersebut, yakni dengan bersyukur, selalu berprasangka baik, dan selalu ingin menjadi diri yang lebih baik.

Berdasarkan hasil dari wawancara singkat diatas terhadap responden wanita dewasa muda, kebanyakan dari mereka melakukan perbandingan sosial keatas (*upward social comparison*) yang ditunjukkan dari saat mereka melihat orang yang lebih sukses darinya dalam berbagai pendapat atau kemampuan terhadap hal-hal tertentu. Salah satu faktor pemicu perbandingan sosial ini dikarenakan adanya krisis dalam hidupnya yang akhirnya membentuk suatu penilaian dan evaluasi terhadap dirinya, berdasarkan perbandingan yang dilakukannya terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan, bahwa perilaku *upward social comparison* dengan orang yang lebih baik atau lebih unggul ini dapat menurunkan harga diri (Tesser et al., 1988). Sebaliknya, perilaku *downward social comparison* dapat meningkatkan harga diri (Gibbons, 1986). Namun, hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian Aspinwall & Taylor (1993) yang menyatakan bahwa perilaku *upward social comparison* dapat membuat harga diri mereka menjadi lebih tinggi karena lebih banyak motivasi serta harapan daripada perilaku *downward social comparison*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, dan terkait literatur mengenai *social comparison* serta kesejahteraan psikologis di Indonesia yang mengalami *quarter life crisis* belum banyak ditemukan, maka hal ini menarik perhatian peneliti untuk meneliti terkait pengaruh *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis terutama pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *social comparison* pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*?
- 1.2.3 Bagaimana pengaruh *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*?

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, maka penulis membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih jelas dan terarah. Fokus pada penelitian ini yaitu mengenai pengaruh *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah di uraikan diatas, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh antara *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*?”

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social comparison* terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa muda yang mengalami *quarter life crisis*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam segi teoritis dan praktis.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti terkait *social comparison* dan kesejahteraan psikologis. Serta dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis di Indonesia.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Memberikan informasi yang bermanfaat terutama untuk wanita dewasa muda yang sedang mengalami *quarter life crisis* agar dapat menghadapi krisisnya dengan baik, yang diharapkan dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang positif.

