

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2020, Survei Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta mencatat bahwa generasi milenial menjadi kelompok usia terbanyak yaitu sebesar 2,83 juta jiwa atau setara dengan 26,78% dari jumlah keseluruhan 10,56 juta jiwa penduduk di wilayah DKI Jakarta (Yuliani, 2021). Generasi Milenial dijelaskan oleh Dimock (2019) dalam Pew Research Center adalah mereka yang lahir pada tahun 1981 sampai dengan 1996, dimana pada tahun 2021 usia termuda dari generasi ini memasuki usia 25 tahun. Ini berarti sebanyak 2,83 juta jiwa di Jakarta telah memasuki tahapan usia dewasa. Dewasa mengartikan bahwa individu telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1980).

Hurlock (1980) membagi dewasa dalam 3 tahapan, dewasa dini mulai dari umur 18-40 tahun, dewasa madya dari umur 40-60 tahun, dan dewasa lanjut mulai dari umur 60 hingga kematian. Lebih lanjut, ia mendefinisikan dewasa awal sebagai tahapan dimana seseorang menyesuaikan diri dengan pergantian peran baru dan tuntutan serta harapan sosial baru pada dirinya. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, tahapan dewasa awal dimulai dari rentang usia 19-40 tahun dimana pada tahapan ini tugas individu berkaitan dengan *Intimacy vs Isolation*. Apabila berhasil, ia akan mengembangkan hubungan akrab dengan orang lain namun apabila tidak, individu akan cenderung terisolasi dan merasa kesepian (Mukti, 2020).

Ketika masa perkembangan berubah, ada perubahan terhadap peran dan tanggung jawab yang harus diambil. Santrock (2002) berpendapat bahwa transisi dewasa awal tidak hanya meliputi fisik, namun juga intelektual dan sosial. Havighurst (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2001) menjabarkan tugas-tugas dewasa awal antara lain adalah memilih teman sebagai calon istri atau suami, belajar hidup bersama dengan istri/suami, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan., mulai bertanggung jawab sebagai warga negara, dan memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai-nilai pahamnya. Hurlock (dalam Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021) juga menjelaskan bahwa tugas-tugas dewasa muda adalah harapan-harapan dari orang terdekat individu tersebut yang mencakup pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian, serta mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Tuntutan dari orang terdekat individu di umur 20-an seringkali menimbulkan masalah bagi diri individu tersebut. Lingkungan sekitar yang berharap individu sudah mampu bersikap dewasa dengan bertanggung jawab atas dirinya sendiri, namun banyak orang yang lebih tua masih menganggap usia 20an masih terlalu muda membuat usia 20an menjadi terasa lebih sulit (Hirasti dalam Amalia, Suroso, & Pratitis, 2021). Belum lagi kemajuan teknologi yang mengubah budaya dalam hal berkeluarga, ekonomi, harapan hidup, dan ranah kerja membuat usia 20an harus menghadapi semua masalah dengan cara yang berbeda dari yang dilakukan oleh orang tua mereka di generasi lalu (Thorspecken, 2005). Penelitian Panchal & Jackson (2007) mendapati bahwa para orang tua mengharapkan anaknya memiliki pekerjaan yang stabil, pernikahan, dan juga anak saat mendekati usia 30an. Bahkan, penelitian Robinson, Cimporescu, & Thompson di 2020 menemukan bahwa sarjana yang tinggal bersama orang tua cenderung lebih depresi daripada yang tidak. Tuntutan orang tua mengenai langkah apa yang akan diambil dimasa depan ini menimbulkan krisis pada usia 20an (Arnett dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019).

Robbins dan Wilner (2001) kemudian memperkenalkan istilah *Quarter Life Crisis* dimana mereka mendapati adanya krisis emosional dan perasaan kesepian, keterasingan, ketidakcukupan, dan keraguan diri dengan ketakutan akan

kegagalan pada usia 20-30an. Quarter Life Crisis meliputi perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan dimasa depan seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi di usia 20an (Fischer dalam Habibie dkk., 2019). Sejalan dengan ini, Chesbrogh (dalam Herawati & Hidayat, 2020) menjelaskan bahwa masalah-masalah yang dihadapi saat Quarter Life Crisis adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir.

Dari 1.100 responden pada survei yang dilakukan oleh Gumtree.com di Inggris, tercatat 86% responden pernah mengalami *Quarter Life Crisis*. Herawati & Hidayat (2020) menemukan dari 236 dewasa awal di Pekanbaru sebagian besarnya mengalami *Quarter Life Crisis* dengan 43,22% mengalami gejala ringan dan 27,97% ada pada kategori rendah. Robbins dan Wilner (dalam Thorspecken, 2005) melaporkan gejala utama dalam *Quarter Life Crisis* adalah krisis identitas saat mereka menyadari bahwa hal-hal (seperti pekerjaan atau hubungan akrab) hilang dari kehidupan mereka. Kemudian Balzarie & Nawangsih (2019) juga mengungkapkan krisis ini muncul dengan ditandai adanya emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah dalam menghadapi usia dewasa.

Konflik-konflik yang terjadi di usia 20an ini tentunya berpeluang besar dalam perkembangan individu secara positif. Namun ini juga dapat menimbulkan risiko tinggi terhadap gangguan psikologis (Panchal & Jackson, 2007). Gangguan psikologis dapat meliputi gangguan emosi, gangguan cemas, gangguan pengendalian impuls, gangguan ketergantungan zat, hingga gangguan kepribadian (Tanner dalam Amalia dkk., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Fauzia, & Tanau (2020) mendapati bahwa mahasiswa dengan efikasi diri rendah rentan mengalami stress pada fase *Quarter Life Crisis*. Kecerdasan emosional yang rendah juga berdampak pada tingginya tingkat stres yang dialami pada masa *Quarter Life Crisis* (Cahya, Meiuntariningsih, & Aristawati, 2021). Robbins dan Wilner (dalam Thorspecken, 2005) juga melaporkan bahwa 91% individu berumur 20an yang berpartisipasi dalam survei yang mereka lakukan mengalami tanda-tanda kecemasan dan 62% mengalami tanda-tanda depresi. Ini tentunya menjadi cukup serius mengingat *World Health Organization* (2017) menyatakan

bahwa depresi merupakan penyumbang utama kematian akibat bunuh diri yang jumlahnya mendekati 800.000 per tahun.

Ketika konflik yang terus menerus terjadi dan menimbulkan stres yang berat, mengganggu aktivitas serta kesehatan individu hingga depresi akhirnya dapat membuat diri individu tidak bahagia dan bahkan menurunkan *psychological well-being*. Perasaan kegagalan dalam diri individu untuk menerima kondisi diri yang terbatas dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri yang ada akibat dari krisis ini berpengaruh pada penghargaan diri, afek positif dan juga kesejahteraan individu (Robbins dalam Amalia dkk., 2021).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis yang baik penting dimiliki untuk mencapai kesehatan yang tidak hanya dari fisik namun juga mental hingga diharapkan menciptakan perasaan bahagia pada individu. Ryff (dalam Weiss, Westerhof, & Bohlmeijer, 2016) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai proses kesadaran diri meliputi 6 dimensi yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Kesejahteraan psikologis kemudian dijelaskan Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) berasal dari sudut pandang perkembangan masa hidup manusia yang diperoleh dari berbagai tantangan tiap tahapan kehidupan yang dijalani oleh individu tersebut. Ini berarti banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* itu sendiri. Ryff (1995) menjelaskan faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being* antara lain adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

Ketika seseorang memiliki *psychological well being* yang baik, ia dapat memaksimalkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Penelitian Laksmi & Budiani (2015) pada pegawai golongan III Dinas Pendidikan di Kota X menemukan bahwa semakin tinggi motivasi kerja seseorang, semakin baik pula *psychological well being* mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Krisnanditya (2021) menunjukkan rendahnya tingkat *burn out* pada Polisi yang memiliki *psychological well being* yang tinggi. Kedua penelitian ini sejalan dengan pendapat Huppert (dalam Tasema, 2018) dimana ia mengungkapkan

bahwa orang-orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan senang, memiliki motivasi dan puas dengan kehidupannya.

Namun seperti yang sudah dijabarkan sebelumnya, *Quarter Life Crisis* adalah fase dimana individu tidak puas terhadap kehidupannya, khawatir pada masa depan, mempertanyakan identitas dirinya, dan bahkan mengalami gangguan kesehatan mental. *Preliminary research* kemudian dilakukan oleh peneliti. Dengan bantuan *Quarter Life Crisis Quiz* dari Hassler (2009) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Agustin (2012) didapati 5 orang subjek acak dengan masing-masing usia 25, 26, 27, 28, 29 dan mengalami *Quarter Life Crisis*. Dari *preliminary research* ini mengungkapkan hasil bahwa kelima subjek ini memiliki skor *Quarter Life Crisis Quiz* yang tinggi yaitu 143, 120, 111, 135, dan 136 dari total 150 skor atau dapat dikatakan rentang jawaban di skala likert cenderung berada di sebelah kanan. *Quarter Life Crisis Quiz* yang diadaptasi oleh Agustin (2012) sendiri mengungkapkan nilai skor minimal adalah 72 untuk menyatakan individu tersebut memiliki *Quarter Life Crisis*. *Preliminary research* ini juga mengungkapkan bahwa skor paling tinggi tiap orangnya ada pada pertanyaan “Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak” dan skor rendah pada pertanyaan “Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan”.

Krisis ini tentunya dapat memicu kesejahteraan psikologis yang terganggu. Sejalan dengan ini, Penelitian Safira (2019) yang menemukan bahwa sarjana pengangguran yang mengalami *Quarter Life Crisis* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Amalia dkk. (2021) juga menemukan bahwa semakin tinggi *Quarter Life Crisis* seseorang, semakin rendah *psychological well-being* individu tersebut. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai bagaiman gambaran *psychological well being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter life crisis*, terutama bagi mereka yang tinggal di Jakarta mengingat individu dengan tahapan usia dewasa adalah yang terbanyak di daerah Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Quarter Life Crisis pada usia dewasa awal menyebabkan terjadinya krisis identitas, perasaan frustrasi, kepanikan terhadap masa depan, dan juga berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis seseorang. Maka dari itu, peneliti mengidentifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1.2.1. Terjadinya *Quarter Life Crisis* pada usia dewasa awal

1.2.2. *Psychological Well Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang jauh maka peneliti membatasi penelitian hanya kepada dewasa awal dengan rentang usia 25-30 tahun di daerah Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *Psychological Well Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pengetahuan dan berkontribusi dalam ilmu psikologi dengan memberikan pemahaman mengenai bagaimana gambaran *Psychological Well-Being* pada dewasa awal yang mengalami *Quarter Life Crisis* bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan memberikan informasi secara jelas dan juga pembelajaran serta pemahaman mengenai bagaimana pentingnya memiliki *Psychological Well Being* bagi para dewasa awal yang sedang berada di fase *Quarter Life Crisis*.

