

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu fase yang menonjol pada individu usia *emerging adulthood* adalah fase *quarter life crisis*, di mana individu mulai menjajaki ranah fundamental yang kompleks, mencakup pendidikan, pekerjaan, hingga percintaan (Atwood & Scholtz, 2008). Individu merasakan tuntutan untuk dapat lebih mandiri, bertanggung jawab untuk dirinya, serta memiliki tujuan yang hendak dicapai ke depannya (Nurhariza et al., 2022). Proses tersebut tidak mudah karena akan ada banyak stresor berupa tantangan, tekanan dan tuntutan dari segala sisi. Tantangan yang akan dilewati pada usia *emerging adulthood* ini berpotensi untuk menimbulkan kesulitan serta kegelisahan yang menyebabkan krisis (Fauziah, 2022). Krisis ini dalam psikologi disebut sebagai *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* pada umumnya dialami individu dengan usia sekitar 20 hingga 29 tahun karena adanya pergeseran struktur kehidupan dan ketidakstabilan (Robinson et al., 2017). Fenomena *quarter life crisis* menyuguhkan pertanyaan-pertanyaan terkait kapan menikah, kapan lulus kuliah, kapan bekerja, serta hal lainnya di segala aspek kehidupan yang menyebabkan individu memiliki tuntutan besar akan suatu pencapaian (Putri et al., 2022). Sebuah survei yang dilakukan oleh LinkedIn pada tahun 2017 terhadap 2000 responden generasi milenial di Inggris, ditemukan bahwa 72% responden yang berusia 25 hingga 33 tahun mengungkapkan merasakan *quarter life crisis* yang membuat mereka bertanya-tanya akan pilihan hidup yang harus dijalani, hubungan, serta karir mereka (Settembre, 2017). Kondisi ini menjadi tantangan individu dalam memutuskan dan menjalani kehidupan yang stabil ke depan agar sesuai dengan harapan (Mumbunan, 2022).

Saltz (dalam Settembre, 2017) mengungkapkan bahwa generasi milenial lebih sulit dalam menghadapi ketidakpastian dalam berkarir, pertanyaan terkait pilihan hidup, membuat suatu keputusan, ekspektasi yang terlalu tinggi dan lain sebagainya

yang menimbulkan perasaan cemas. Selain itu, seorang konsultan psikiater Rumah Sakit Nightingale di London, yaitu Dr. James Arkell sering dihadapkan oleh pasien berusia kisaran 20 tahun dengan kondisi fisik yang cantik dan berbakat namun mereka tidak memiliki rasa keberhargaan diri yang disebabkan oleh tuntutan standar lingkungan sekitarnya, sehingga membuat dirinya seperti diharuskan memenuhi standar yang tidak ada habisnya, hal tersebut pada akhirnya menyebabkan *quarter life crisis* (Piskorz, 2018).

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan mengenai fenomena *quarter life crisis*, peneliti melakukan *survey* dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan terjaring sebanyak 35 responden mengisi kuesioner tersebut. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan menggunakan instrumen *quarterlife crisis diagnosis quiz* dari Hassler (2009) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Agustin (2012) berdasarkan 7 aspek teori *quarter life crisis* Robbins dan Wilner (2001). Pengisian kuesioner ditujukan untuk mengetahui individu yang mengalami *quarter life crisis* pada usia *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek serta selanjutnya akan dijadikan *screening* responden dalam proses pengambilan data. Kuesioner yang diberikan terdiri atas 25 butir pernyataan dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Pernyataan yang diberikan mengenai pandangan individu terhadap kondisi hidupnya terkait karir, relasi, pendidikan, dan finansial. Individu yang menjawab minimal 12 pernyataan dengan jawaban “Ya” dapat digolongkan mengalami *quarter life crisis*.

Dari hasil pengisian kuesioner tersebut didapatkan bahwa sebanyak 27 dari 35 individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, baik itu laki-laki maupun perempuan yang berdomilisi di Jabodetabek dengan sebagian responden ber status sebagai pekerja dan mahasiswa, serta sebagian yang masih tinggal bersama orang tua maupun hidup mandiri mengalami *quarter life crisis*. Hal tersebut terbukti dengan hasil akumulasi jawaban setiap responden yang menjawab “Ya” lebih dari 12 pernyataan. Dengan demikian, hasil survei tersebut dapat memberikan sedikit gambaran kondisi individu usia *emerging adulthood* di wilayah Jabodetabek yang mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian di Indonesia sebagian besar mengungkapkan fenomena *quarter life crisis* sebagai tantangan pada fase kehidupan yang harus dilewati (Hidayati, 2020). Pria atau wanita, mahasiswa, *fresh graduate*, maupun yang sudah memiliki pekerjaan dapat mengalami *quarter life crisis*. Banyak tuntutan dan ekspektasi lingkungan

sekitar yang membuat individu merasakan masa krisis (Qonita, 2022). Pandangan akan masa depan serta ketidakpastian membuat timbulnya kegelisahan. Individu mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain atas pencapaian yang didapat di usia seperempat hidupnya (Artiningsih & Savira, 2021). Setiap individu memiliki kondisi yang berbeda dalam menghadapi tantangan sebagai pemicu terjadinya fenomena *quarter life crisis* (Agustina, 2022).

Fischer et al., (2008) mengatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu bentuk kekhawatiran yang dirasakan individu berusia sekitar 20 tahunan dalam menghadapi kehidupan yang tidak pasti akan suatu hal di masa yang akan datang terkait relasi, karir, serta kehidupan sosial. Lebih lanjut, *quarter life crisis* dapat diartikan sebagai bagian dari fase kehidupan dengan krisis yang dirasakan, seperti timbulnya kesulitan dalam menjalani hidup, ketidakstabilan, stres, serta berbagai perubahan yang terjadi dalam hidup sebagai bentuk titik balik (Robinson & Wright, 2013). Moran (2004) memberikan gambaran lain terkait *quarter life crisis* sebagai suatu keadaan yang dialami ketika seseorang meninggalkan kondisi sebelumnya yang lebih nyaman pada saat menjalani pendidikan akhir, namun diharuskan menghadapi realita perubahan kehidupan ke jenjang selanjutnya dengan adanya perbedaan kondisi, ketidakstabilan, serta banyaknya pilihan yang membuat seseorang bingung akan pilihan yang harus dituju di masa yang akan datang.

Guncangan kondisi setiap individu pada saat mengalami *quarter life crisis* berbeda antara satu dengan yang lainnya. Status pekerjaan, perbedaan pendidikan terakhir yang dicapai, status sosial ekonomi, keadaan individu yang merantau maupun tinggal bersama orang tua, hingga gender yang membuat individu memiliki tekanannya tersendiri. Perbedaan di setiap kondisi memiliki tingkat krisisnya masing-masing dengan tuntutan yang diterima (Alisa Munaya Asrar, 2022). Situasi tersebut akan menjadi sulit dihadapi, karena dapat menimbulkan perasaan negatif, tidak berdaya, takut gagal, meragukan kemampuan sendiri, serta nasib yang tidak menentu (Rosalinda & Michael, 2019). Reaksi yang ditunjukkan individu dapat berupa kegalauan hidup, kecemasan akan masa depan, hingga meragukan keputusan di masa lalu (Herawati et al., 2020).

Fase krisis yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Thouless (dalam Nugroho &

Aryani, 2020) menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi yang dialami seseorang, emosi dan kasih sayang yang dirasakan, serta kemampuan intelektual yang dimiliki. Sementara itu untuk faktor eksternal meliputi kehidupan lingkungan sosial, jenjang pendidikan, tradisi dan kebudayaan yang dianut, serta mengenai tuntutan yang diterima setiap harinya.

Robbins dan Wilner (2001) memiliki perbedaan pandangan terkait faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yang menyatakan bahwa harapan dan mimpi, agama dan spiritualitas, serta identitas diri sebagai faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Kemudian, hubungan dalam hal percintaan, keluarga, pertemanan, tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi. Keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Dukungan yang diberikan mencakup aspek emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan sebagai hal yang dibutuhkan ketika individu mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada dukungan keluarga sebagai faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

Dukungan keluarga sebagai dukungan yang diterima individu dari anggota keluarganya dengan adanya perasaan nyaman, baik secara fisik maupun psikis ketika menghadapi situasi sulit (Taylor, 2006). Sari (2016) mendefinisikan dukungan keluarga sebagai hubungan interpersonal yang terjalin antar anggota keluarga dengan ditunjukkannya rasa penerimaan dan kepedulian. Sementara itu, Fiedman (1998) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga sebagai bentuk dukungan yang diterima individu dari pihak keluarga, yaitu ayah, ibu, kakak adik, istri, anak, maupun keluarga lainnya atas apa yang diperlukan. Dukungan keluarga dapat diartikan pula sebagai bentuk penguat yang disalurkan oleh keluarga untuk anggota keluarga lainnya sebagai bentuk dukungan dari proses pengambilan keputusan yang hendak ditentukan (Chaplin, 2011).

Dukungan keluarga menjadi penguatan seorang individu untuk bertahan dalam situasi sulit yang sedang dihadapi. Sarafino (2011) menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat memberikan kenyamanan, perhatian, rasa penerimaan, maupun pertolongan. Dengan adanya dukungan keluarga individu akan lebih merasa berharga, percaya diri, dan diterima atas apa yang dialami. Dukungan yang diberikan berbentuk nyata, dapat melalui bantuan ekonomi, saran, masukan, atau nasihat dari kata-kata



yang diucapkan, sehingga dapat membuat ketenangan pihak yang menerima dukungan tersebut (Rahmatunnisa, 2022). Dukungan lainnya yang dapat dirasakan berupa pemberian perhatian, pengetahuan, informasi, waktu untuk berada di sisi individu, dan kebutuhan lainnya yang dapat ditunjukkan ketika menghadapi permasalahan (Baranczuk, 2019).

Individu yang menghadapi *quarter life crisis* merasakan berbagai hal negatif yang timbul atas bayangan atau ekspektasi yang dilihat dan diterima dari lingkungan sekitarnya (Alisa Munaya Asrar, 2022). Dukungan keluarga menjadi hal yang diperlukan sebagai sumber penguat bagi individu yang mengalami masa krisis tersebut. Sebagai pihak terdekat, keluarga akan memahami karakter anggotanya, sehingga cara pemberian dukungan dapat sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Individu yang sedang mengalami masa krisis mengharapkan hadirnya sosok keluarga yang mengerti kondisinya dan dapat memberi ketenangan emosional. Individu akan lebih merasakan keberhargaan dalam dirinya atas dukungan dan perhatian yang didapatkan untuk bisa bangkit kembali dan menjadi individu yang lebih tangguh dalam menghadapi kondisi dan situasi sulit pada fase *quarter life crisis* (Rahmatunnisa, 2022).

Penelitian terdahulu terkait *quarter life crisis* dengan dukungan keluarga menunjukkan adanya pengaruh pada lulusan *fresh graduate* psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2021-2022. Pengaruh yang diberikan sebesar 8,2% dengan korelasi negatif. Hal tersebut berarti peningkatan dukungan keluarga dapat mempengaruhi penurunan *quarter life crisis* (Rahmatunnisa, 2022). Di samping itu, penelitian lain terkait *quarter life crisis* juga dilakukan oleh Saprowi (2022) menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa pemberian dukungan sosial pada aspek dukungan keluarga memiliki sumbangan tertinggi terhadap *quarter life crisis* dibandingkan dukungan teman dan *significant other*.

Berdasarkan literatur jurnal yang telah dikaji peneliti, terlihat bahwa penelitian mengenai *quarter life crisis* dan dukungan keluarga, khususnya untuk wilayah Jabodetabek masih terbatas. Hal tersebut menjadi sesuatu yang menarik karena akan ada banyak aspek yang dapat digali dari wilayah Jabodetabek yang berhubungan dengan kondisi individu dan perkembangan kota. Jabodetabek sebagai cakupan wilayah perkotaan terbesar di Indonesia dengan perkembangan pembangunan yang

pesat serta dinamika yang lebih tinggi (Juhadi, 2018). Wilayah Jabodetabek berkembang menjadi kota besar yang berperan sebagai pusat pemerintahan, bisnis, perdagangan, jasa, pendidikan, kebudayaan, hingga pariwisata (Silitonga, 2010). Pesatnya perkembangan kota dapat menjadi tuntutan individu untuk terus berkembang disegala aspek kehidupannya, baik dalam pendidikan, pekerjaan, hingga kehidupan yang dijalaninya.

Pesatnya perkembangan kota Jabodetabek membuat Individu merasakan banyak tuntutan akan ekspektasi yang harus dipenuhi. Pemenuhan ekspektasi menyebabkan timbulnya tekanan dari segala sisi yang berdampak pada terjadinya *quarter life crisis*. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana dukungan keluarga memengaruhi *quarter life crisis* yang terjadi di kota besar, yaitu Jabodetabek. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Dukungan keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran dukungan keluarga pada individu usia *emerging adulthood* yang mengalami *quarter life crisis* di Jabodetabek ?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran *quarter life crisis* yang dialami oleh usia *emerging adulthood* di Jabodetabek ?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek ?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pemaparan pada bagian identifikasi masalah, bahwa permasalahan dalam penelitian ini difokuskan untuk mengetahui “Pengaruh Dukungan keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini mengenai “Apakah terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek ?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat yang diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai kajian dalam psikologi, memberikan sumbangan ilmu psikologi, secara umum pada variabel dukungan keluarga dan *quarter life crisis*, dan menjadikan suatu bentuk referensi mengenai gambaran akan penelitian terkait.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran informasi mengenai peran dukungan keluarga pada usia *emerging adulthood* yang mengalami *quarter life crisis* di Jabodetabek, sehingga dukungan keluarga dapat optimal bagi individu di usia *emerging adulthood* untuk melalui *quarter life crisis*. Dan penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat sebagai perluasan literatur terhadap penelitian terkait.