

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebutuhan dalam tugas perkembangan pada masa dewasa adalah suatu hal yang harus dipenuhi. Jika kebutuhan ini belum terpenuhi, maka akan muncul hambatan dalam mencapai tugas perkembangan selanjutnya, yang pada gilirannya dapat menimbulkan kecemasan dalam diri manusia (Utami, Hakim & Junaidin, 2019). Semakin seseorang bertambah usia, semakin besar pula kebutuhan dan keinginan yang ingin mereka capai. Hal ini mengakibatkan munculnya perasaan kebingungan dan kecemasan, terutama di masa dewasa awal, khususnya pada rentang usia 20 hingga 30 tahun yang dikenal sebagai masa *Quarter-Life Crisis*. Istilah "*Quarter-Life Crisis*" pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) untuk menggambarkan perasaan transisi dari kehidupan perkuliahan ke dunia kerja, terutama dialami pada usia remaja akhir hingga pertengahan 30-an, walaupun intensitasnya lebih sering terjadi pada usia 20-an.

Saat mencapai usia dewasa awal, seperti yang diungkapkan oleh Santrock (2010), manusia masih dalam proses eksplorasi terhadap jalur karir yang ingin mereka pilih, identitas pribadi mereka, dan gaya hidup yang ingin mereka adopsi. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Erikson (dalam Saraswati, 2011) yang menyatakan bahwa dewasa awal, yang biasanya berkisar antara usia 20 hingga 30 tahun, menghadapi peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Pada fase ini, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan, termasuk dalam hal pemilihan pasangan hidup. *Quarter-Life Crisis* kemudian dapat menciptakan perasaan kebingungan, kecemasan, dan keraguan diri yang dapat mempengaruhi proses pemilihan pasangan hidup. Hal ini karena menurut Robinson (2013) (dalam Yeler, dkk, 2021) manusia dewasa awal diharapkan untuk membuat keputusan penting tentang kehidupan dewasa mereka, seperti dengan siapa menikah dan dimana bekerja.

Di Indonesia, fenomena *quarter-life crisis* banyak dialami oleh generasi milenial. Berdasarkan penelitian Sari (2021) salah satu penyebab *quarter-life crisis* yang muncul pada milenial di Indonesia dikarenakan kemudahan teknologi yang membuat kemudahan pula dalam mengakses kehidupan dan informasi seseorang di media sosial dan hal ini yang menyebabkan individu sering tidak percaya diri dan cenderung membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di media sosial. Kehadiran media sosial telah menciptakan standar dan citra yang tidak realistis tentang kehidupan yang sempurna, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis pada generasi milenial.

Menurut Yeler, dkk (2021) manusia yang mengalami *quarter-life crisis* bahwa langkah-langkah besar seringkali berdampak pada stres atau membatasi kemungkinan perkembangan diri mereka. Robinson (2013) (dalam Yeler, dkk, 2021) menjabarkan bahwa masa *quarter-life crisis* ini penting dalam perkembangan manusia karena mencakup pengakhiran hubungan-hubungan lama, dimulainya komitmen-komitmen baru, dan pengalaman emosi yang intens (Robinson, 2013). Maka dari itu pemahaman tentang *quarter-life crisis* dan dampaknya terhadap perkembangan manusia, salah satunya adalah pemilihan pasangan hidup menjadi penting dalam konteks penelitian.

Menurut Jay (2012) transisi manusia dewasa awal yang awalnya menjalani hubungan romantis tanpa mengarah pada seseorang atau orang yang dipilih sebagai pasangan hidup, kemudian mengalami perubahan untuk menentukan perhitungan tentang kapan pernikahan dan memiliki anak. Dalam transisi ini, banyak yang merasa bahwa gaya hidup sebelumnya terlihat bebas dan kurang teratur tiba-tiba menjadi memalukan (Jay, 2012) untuk kemudian perlu disesuaikan dengan masa menjadi dewasa dengan tanggung jawab lebih besar. Hal ini mencerminkan perubahan prioritas dalam hidup seiring pertambahan usia dan perjalanan ke tahap dewasa berikutnya. Termasuk bagaimana manusia dewasa awal kemudian membuat prioritas untuk memulai proses pemilihan pasangan hidup.

Proses pemilihan pasangan hidup menjadi penting untuk manusia, selain sebagai manusia, juga merupakan makhluk sosial. Manusia secara alami memiliki dorongan untuk berinteraksi dengan sesama manusia. Hubungan sosial ini terjadi karena adanya kebutuhan sosial yang perlu dipenuhi, yang mengharuskan manusia untuk saling bergantung satu sama lain dan seringkali didasarkan pada kesamaan sifat

atau minat (Umanailo, 2020). Hal ini juga ditegaskan oleh Hantono (2018), yang menggambarkan manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa keterlibatan manusia lain dalam kehidupan mereka. Oleh karena itu, selain kebutuhan akan privasi, manusia juga memiliki kebutuhan akan interaksi sosial.

Hubungan sosial yang terbentuk dapat terjadi baik dengan manusia yang sudah dikenal sebelumnya maupun dengan manusia yang baru ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai makhluk sosial, manusia juga mengalami dorongan untuk membentuk keluarga dan melanjutkan keturunan. Masa pemilihan pasangan hidup ini terutama terjadi saat seseorang berada pada usia dewasa awal. Menurut Bird (1994) (dalam Setiyawati & Sakti, 2014), pemilihan pasangan hidup adalah proses antara dua manusia yang dimulai dengan ketertarikan awal, berlanjut ke tahap perkenalan, dan akhirnya menuju komitmen jangka panjang yang sering berakhir dengan pernikahan.

Proses pemilihan pasangan hidup tidak selalu mudah. De Genova (2008) (dalam Rosalinda & Michael, 2019) mengungkapkan bahwa memilih pasangan hidup adalah proses yang panjang dan rumit karena manusia berharap dapat memilih pasangan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka. Pernikahan menjadi sangat penting dalam kehidupan dewasa awal, dan pada tahap ini, manusia dianggap berhasil jika mereka dapat menjalin hubungan dengan lawan jenis mereka (Saraswati, 2011). Namun, pemilihan pasangan hidup juga dapat menciptakan kecemasan, seperti yang disoroti oleh Safitri dan Jayanti (2023).

Selain memengaruhi perasaan cemas pada manusia dewasa awal, masalah pemilihan pasangan hidup juga dapat berdampak pada keputusan untuk tidak menikah. Pilihan untuk tidak menikah adalah keputusan pribadi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah ketakutan akan membuat pilihan yang salah dalam pasangan hidup. Hal ini dapat memiliki dampak jangka panjang, seperti yang terjadi di Jepang, yang telah mengalami penurunan jumlah penduduk sejak tahun 2010 akibat angka kelahiran yang rendah (Oizumi, Inaba, Takada, Enatsu, Kinjo, 2022). Penurunan jumlah penduduk ini terkait erat dengan banyak manusia di usia produktif yang memilih untuk tidak menikah, yang pada gilirannya mempengaruhi masyarakat, ekonomi, pendapatan pajak, dan tenaga kerja yang tersedia.

Proses pemilihan pasangan hidup merupakan proses yang rumit karena manusia memiliki preferensi dan kriteria dalam menentukan pasangan yang cocok untuk mereka (Rosalinda & Michael, 2019). Pemilihan pasangan hidup mempunyai beberapa aspek yaitu status sosial ekonomi, memberikan dukungan kepada pasangan, dan daya tarik fisik. Dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* dapat merasa bingung dalam proses ini. Seiring bertambahnya usia, ruang lingkup pemilihan pasangan menjadi lebih terbatas, dan manusia merasa bahwa kesempatan untuk menemukan pasangan hidup yang cocok juga semakin sedikit (Townsend, 1993). Permasalahan ini dapat menciptakan *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal, dan inilah yang menjadi fokus penelitian ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan diatas, berikut adalah identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*?

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang difokuskan oleh penelitian ini adalah gambaran pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “bagaimana gambaran pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*?”

1.5. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam bidang psikologi dan dapat menjadi masukan landasan teoritis untuk penelitian selanjutnya mengenai pengembangan ilmu psikologi, utamanya mengenai gambaran pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Dewasa Muda

Dengan harapan, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan atau memberikan masukan bagi dewasa awal yang berada pada fase *Quarter-Life Crisis*.

1.6.2.2 Bagi Konselor

Dengan harapan, hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para konselor dalam menangani klien dengan usia dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* dan memiliki permasalahan berkaitan dengan pemilihan pasangan hidup.

1.6.2.3 Bagi penelitian Selanjutnya

Dengan harapan, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan salah satu pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang *Quarter-Life Crisis* dan pemilihan pasangan hidup.

