

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia akan memasuki salah satu tahap perkembangannya ialah menjadi dewasa. Di dalam kajian psikologi perkembangan masa dewasa dibagi menjadi tiga tahap yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Pada penelitian ini hanya berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa ketika individu mengalami perubahan kompleks terkait dengan peran orang dewasa dan proses psikologis yang mendasarinya (Shulman, 2005). Masa dewasa awal diawali pada usia 20 tahun hingga 30 tahun, pada masa ini, individu akan memikul tanggung jawab lebih besar dari periode perkembangan sebelumnya atau periode yang telah individu lalui (Erikson dalam Franz J, 2001). Di masa ini, individu akan melakukan pencarian dan pematangan untuk kehidupannya di masa depan. Tanda individu sudah mencapai status dewasa adalah bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri.

Individu yang memasuki tahap dewasa awal akan dituntut untuk menjadi dewasa, menjadi individu yang mandiri, mampu menentukan jalan hidupnya sendiri, mampu meningkatkan kualitas diri, serta mampu mendapatkan pekerjaan yang layak ataupun dapat mempunyai karir yang baik. Terdapat tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu membangun karir dengan tujuan mempersiapkan kehidupan ekonomi di masa depan, mencari kecerdasan emosional untuk mendapatkan teman hidup yang bertujuan untuk membangun rumah tangga (Hurlock, 2004).

Setiap individu akan memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi tuntutan dari lingkungannya. Ada beberapa individu yang merespon dengan antusias karena merasa dirinya mendapat tantangan untuk menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, tetapi ada sebagian individu akan dipenuhi rasa khawatir, cemas, tertekan maupun merasa dirinya tidak berharga (Murphy, 2011). Bagi individu yang sudah

mempersiapkan dirinya dengan baik, akan melewati masa ini dengan mudah dan merasa sudah siap untuk menjadi dewasa. Individu yang sudah mempersiapkan dirinya dengan baik akan menjadikan masa dewasa sebagai masa yang menyenangkan untuk dijalani karena akan ada banyak kesempatan bagi dirinya mencoba berbagai hal untuk mendapatkan arti kehidupan yang akan dijalani lebih mendalam. Individu memiliki lebih banyak kesempatan untuk dapat mengeksplorasi nilai serta pandangan hidup yang lebih bervariasi, dihadapkan oleh banyaknya pilihan yang akan dipilih, memiliki waktu yang lebih banyak untuk bersosialisasi bersama teman-temannya, dapat merasakan kebebasan dari pantauan orang tua lebih besar, serta merasa tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis (Santrock, 2002).

Sebagian individu lainnya yang tidak mempersiapkan dirinya dengan baik akan mengalami rasa kekhawatiran maupun ketakutan ketika akan memasuki masa dewasa (Murphy, 2011). Hal ini akan menimbulkan krisis emosional. Robbins & Wilner (2001) menyebutnya dengan istilah *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang dapat memunculkan reaksi negatif pada individu seperti ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, kecemasan, serta kepanikan karena rasa tidak berdaya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik dalam penelitian indeks kebahagiaan di Jawa Barat. Indeks yang cukup dominan adalah mengenai kecemasan dan kekhawatiran yaitu sekitar 62,5% untuk indikator tidak cemas dan khawatir. Angka ini menunjukkan indikator terendah sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek ini yang lebih banyak memengaruhi kecilnya indeks kesejahteraan di Jawa Barat (Badan Pusat Statistik). Tingkat kecemasan yang tinggi di Jawa Barat salah satunya terjadi pada masa dewasa awal.

Penelitian Allison (2010) memaparkan bahwa adanya respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, takut, cemas, dan gelisah. Nash & Murray (2010) menjelaskan bahwa ketika mengalami fase *quarter life crisis* yang dihadapi ialah masalah

terkait cita-cita dan harapan, kehidupan pekerjaan dan karier, maupun membina rumah tangga.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) yang berjudul *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Pekanbaru menunjukkan hasil penelitian bahwa total responden pada penelitian ini sebanyak 236 orang. Tingkat *quarter life crisis* responden pada penelitian kebanyakan berada pada kategori sedang yaitu 102 responden (43,22%), dilanjutkan pada kategori tinggi sebanyak 66 responden (27, 97%), seterusnya berada pada kategori rendah sebanyak 34 responden (10,17%) dan terakhir kategori sangat rendah yaitu sebanyak 9 responden (3,82%).

Kelurahan Pengasinan berdiri sejak tahun 1981, sebagai pemekaran dari Kelurahan Margahayu. Daerah Pengasinan Bekasi berbatasan dengan desa Jatimulya dan Pondok Timur di sebelah timur, Jalan tol Jakarta-Cikampek, Unisma dan Kalimalang di sebelah utara, Kelurahan Rawa Lumbu Utara dan Kelurahan Sepanjang Jaya di sebelah barat, sedangkan di sebelah selatan yaitu Kelurahan Bojong Menteng dan Kelurahan Mustika Jaya. Kawasan yang tercakup di daerah Kelurahan Pengasinan antara lain, Pondok Hijau Permai, Taman Bekasi Asri, Perum Bumi Bekasi Baru Utara, Narogong, dan Perum Bumi Bekasi Baru Selatan Bagian Timur. Kelurahan Pengasinan mempunyai 30 RW (Rukun Warga), dengan jumlah populasi rentang usia 15-65 tahun yaitu sekitar 61.152 jiwa. Sedangkan, populasi usia 20-25 tahun (dewasa awal) berjumlah 6.000 jiwa berdasarkan data kependudukan Kelurahan Pengasinan tahun 2021.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui proses wawancara terhadap 5 dewasa awal dengan usia 20 sampai 25 tahun pada tanggal 19-29 desember 2021 di Pengasinan Bekasi, peneliti menemukan permasalahan terkait dengan fenomena *quarter life crisis*. Disaat memasuki usia 20 tahunan, 5 dari 5 responden merasa tertekan, cemas, khawatir, dan takut akan masa depannya. Responden merasa khawatir akan cita-cita, harapan, pekerjaan dan karir. Responden merasa beban hidup semakin bertambah dan merasa takut dalam menjalani masa dewasa.

Selanjutnya 5 dari 5 responden merasa khawatir akan hubungan interpersonal dengan orang lain seperti hubungan dengan orang tua, dengan pasangan seperti takut untuk memulai suatu hubungan atau ada rasa takut ketika berinteraksi dan bertemu dengan lawan jenis dan 1 dari 5 responden merasa takut untuk kejenjang yang lebih serius atau pernikahan karena dirinya belum siap menjalaninya.

Respon emosional negatif yang dirasakan pada individu dalam fase *quarter life crisis* jika berlangsung dalam rentang waktu lama dapat menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya yang dapat berupa masalah psikologis seperti perilaku agresi, stres, depresi serta rendahnya kesejahteraan psikologis (Widyadari, 2021).

Dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan di fase dewasa awal, individu perlu mempunyai suatu kemampuan untuk dapat bertahan. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki individu untuk mampu bertahan ialah *emotional intelligence*. Landa (2006) mengatakan bahwa individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi akan memiliki kapasitas lebih kuat dalam mengatasi situasi yang penuh tantangan maupun stres. Selanjutnya, Roy (2013) juga mengatakan bahwa *emotional intelligence* yang tinggi dapat membantu individu menjaga keharmonisan dalam dirinya, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dijelaskan oleh Bar-On (2006) bahwa *emotional intelligence* ialah suatu kemampuan emosi yang dapat mempengaruhi individu dalam memahami diri sendiri dan keberhasilan dalam mengatasi tekanan sehari-hari, tuntutan, serta tantangan. Kemudian, Bar-On juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki *emotional intelligence* tinggi cenderung akan lebih optimis, mampu menghadapi tekanan, mampu mengatasi masalah, fleksibel, lebih realistis.

Diperkuat berdasarkan pemaparan Goleman (2009) mengenai individu dengan *emotional intelligence* yang baik akan mampu mengontrol emosi di dalam dirinya dan mengubahnya menjadi kekuatan yang lebih positif. Kemampuan individu dalam mengatur emosi memungkinkan individu dapat menghilangkan emosi negatif yang dirasakannya, sehingga dapat membantu

keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan serta menangani permasalahan dalam hidup dengan baik. Selain itu, *Emotional intelligence* juga dapat membimbing individu untuk mengelola emosinya sehingga individu dapat memotivasi diri sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi akan melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, sehingga memungkinkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Sharma, 2012).

Penelitian Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer (Magnano, 2016) mengatakan bahwa individu dengan *emotional intelligence* tinggi mampu beradaptasi dengan situasi penuh tekanan. Selain itu, dapat lebih baik menangani kebutuhan emosional dari keadaan stres dan penuh tekanan, mampu memahami dan mengevaluasi emosi serta memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara efektif. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amstrong (2011) *emotional intelligence* berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit. Hal ini dikarenakan ketika individu memiliki *emotional intelligence* yang baik sedang dalam keadaan stres, individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan keadaan. *Emotional intelligence* yang rendah seringkali dikaitkan dengan beberapa gangguan mental, seperti kecemasan, depresi (Lolaty, 2014). Didukung oleh penelitian Arsalan (2014) yang menunjukkan bahwa tingginya *emotional intelligence* individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan yang dialami, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 5 dewasa awal mengenai variabel *emotional intelligence* di temukan permasalahan, 5 dari 5 responden mengatakan belum cukup baik dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan, seperti pada responden HA mengatakan mood buruk yang dirasakan dapat berlangsung selama seminggu, responden AM mengatakan melampiaskan emosi negatif dengan bermain game dan mengeluarkan uneg-uneg berkata kasar serta pernah memukul tembok ketika merasa kesal, responden MD mengatakan hanya memendam

perasaannya sendiri dan merasa sulit konsentrasi, responden R dan UT mengatakan sering *lost control* ketika sedang emosi dan melampiaskannya kepada orang yang ada di dekatnya.

Diungkapkan oleh Extremera & Fernandez (2006), bahwa individu dengan tingkat *emotional intelligence* yang tinggi akan mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisir atau bahkan menghindari perasaan cemas. *Emotional intelligence* juga berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, individu dengan tingkat *emotional intelligence* tinggi juga dapat mengendalikan emosi negatif yang dirasakannya menjadi sesuatu hal yang positif.

Studi empiris lain juga menyebutkan bahwa selain *emotional intelligence*, *Self efficacy* juga dapat mempengaruhi kondisi krisis yang dialami oleh individu pada usia dewasa awal (Amalia, dkk., 2021). Ketika sedang menghadapi tekanan dan tuntutan pada masa dewasa awal, hal yang harus dilakukan individu ialah yakin dengan dirinya akan mampu menghadapi tahap ini dengan baik. Berdasarkan pemaparan Bandura (1997) mengatakan bahwa *self efficacy* dapat memberikan individu keyakinan diri dalam menjalankan kehidupan serta memberikan motivasi kepada dirinya sendiri. Individu yang kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam hal menguasai situasi sekarang, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan hidupnya, maka akan mengalami krisis. Sederhananya, ketika individu tidak yakin dirinya dapat menjalankan tugas perkembangan dewasa awal, individu tidak akan bisa mencapai tujuan hidupnya, hal inilah yang akan menyebabkan individu mengalami krisis di masa dewasa awal.

Disebutkan juga oleh Bandura & Locke (2003) bahwa rendahnya *self efficacy* akan mengakibatkan tingkat kecemasan menjadi tinggi dan disertai perilaku menghindar karena individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola pengambilan keputusan, sehingga mereka cenderung menghindar dan menganggapnya sebagai ancaman. Diperkuat oleh penelitian Saba (2018) terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa

tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Keyakinan individu ini akan mempengaruhi perilaku yang akan mereka pilih, usaha-usaha yang akan dilakukan agar dapat mencapai tujuan, serta perhitungan waktu berapa lama untuk bertahan dalam menyelesaikan rintangan supaya dapat menyesuaikan pilihan dan tujuan yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai variabel *self efficacy* ditemukan permasalahan, 5 dari 5 responden mengatakan tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam meraih kesuksesan karir di masa depan, 1 dari 5 responden merasa pesimis dengan kemampuan yang dimilikinya karena membandingkan kemampuannya dengan teman yang mendapatkan beasiswa, 1 dari 5 responden merasa masih sering mudah menyerah.

Individu yang mempunyai *self efficacy* rendah akan merasa kurang yakin pada kemampuan dirinya sendiri (pesimis), kurang mampu dalam menyelesaikan hambatan yang dialami, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Dampaknya, ketika individu menghadapi tugas sulit cenderung lebih memikirkan hambatan yang akan dihadapi, kekurangan diri sendiri serta hasil yang diperoleh akan merugikan diri sendiri. Kondisi tersebut akan mengakibatkan individu mengalami krisis dewasa awal (Amalia, dkk., 2021). Hal ini memberikan gambaran bahwa individu yang mempunyai *self efficacy* yang rendah, dapat mempengaruhi kondisi krisis individu tersebut atau bisa disebut dengan *quarter life crisis*. Seperti disebutkan pada penelitian Firdaus (2020) bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*.

Maka, berdasarkan uraian fenomena lapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan *quarter life crisis* pada dewasa awal di pengasinan dan berdasarkan studi-studi terdahulu yang telah dijabarkan, terdapat kontribusi *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap fenomena *quarter life crisis*, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah yang berjudul “*Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dalam penelitian ini ditentukan suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *quarter life crisis*, *emotional intelligence*, dan *self efficacy* pada dewasa awal di Pengasinan?
2. Bagaimana hubungan antara *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan?
3. Bagaimana hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan?
4. Bagaimana pengaruh *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan?

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *quarter life crisis*, *emotional intelligence*, dan *self efficacy* pada dewasa awal di Pengasinan.
2. Mengetahui hubungan antara *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan.
3. Mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan.
4. Mengetahui pengaruh *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan.

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi bagi bidang psikologi tentang hubungan *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Bagi penulis atau pihak lain yang membaca penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumber pengetahuan atau sumber referensi



tentang peran *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.

## **2. Manfaat Praktis**

- a) Bagi penulis menambah ilmu tentang hubungan *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.
- b) Bagi dewasa awal yang menjadi sampel penelitian agar mengetahui karakteristik *quarter life crisis* yang ada pada dirinya sehingga mengetahui cara mengatasinya. Dewasa awal diharapkan mengetahui penyebab *quarter life crisis* sehingga dapat mengantisipasi dan menemukan jalan keluar agar dapat mengatasi *quarter life crisis* tersebut.

