

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses pematangan dan pengalaman. Manusia tidak pernah statis. Berbagai perubahan dalam perkembangan bertujuan untuk memungkinkan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya (Hurlock, 2007). Tugas perkembangan merupakan tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Perjalanan individu dari masa remaja menuju masa dewasa merupakan fase yang penting. Menurut Erikson, tahap awal kedewasaan dimulai antara usia 20 dan 30 tahun, dimana individu mulai menerima tanggung jawab yang lebih tinggi daripada tahap perkembangan sebelumnya dan mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai, dan membangun hubungan (Papalia & Feldman, 2014).

Arnett (2000) memperkenalkan istilah dewasa muda yang merujuk pada perubahan masa remaja ke masa dewasa, fase yang biasa dijumpai oleh individu antara usia 18 sampai 29 tahun. Individu dengan tahap ini akan meninggalkan masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa. Periode ini ditandai adanya perubahan, pencarian jati diri, dan tumbuhnya kemandirian individu. Individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam mengenai pendidikan, identitas diri, pekerjaan, dan hubungan interpersonal dengan lawan jenis sehingga individu memiliki tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan pada masa remajanya. Hal ini dapat menyebabkan ketidakstabilan karena individu mengalami banyak perubahan jika dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya (Arnet dalam Arini, 2021).

Menurut Murphy (2011), masa dewasa merupakan fase krisis yang ditandai dengan emosi negatif seperti kecemasan, kegelisahan, frustrasi, dan

ketidakpastian. Individu akan mengalami emosi ini ketika mereka mempertimbangkan kemampuan mereka untuk mengontrol kehidupan mereka saat ini. Umumnya, ada ketidakstabilan, kegelisahan, fokus diri yang berlebihan, ketakutan, dan kekecewaan (Arnett, 2000). Khairani (2013) berpendapat bahwa pada masa dewasa awal individu akan mengalami ketegangan emosional yang berupa rasa khawatir terhadap berbagai persoalan yang dihadapi. Memasuki dewasa awal, individu akan mendapat banyak tuntutan dan tantangan dari lingkungannya. Banyaknya tuntutan dan tantangan yang dihadapi dapat membuat individu merasa kebingungan memilih keputusan yang akan diambil dan di jalani. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan terhadap suatu ketidakpastian, sehingga dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi di sekitar usia 20-an (Fischer dalam Zwagery & Yuniarrahmah, 2021). Pada tahun 2001, Robbins dan Wilner mengidentifikasi *quarter life crisis* yang mengacu pada naik turunnya kehidupan orang dewasa yang baru muncul (Herawati & Hidayat, 2020). Masalah muncul ketika individu masih bingung tentang identitasnya sehingga tidak dapat memenuhi tanggung jawab perkembangannya. Kesulitan pada titik ini ialah bahwa mereka belum dewasa tetapi harus memutuskan hal-hal yang sifatnya dewasa, masih tergantung secara ekonomi pada orang tua mereka, dan diharapkan peranan mereka pada masa transisi dari kanak-kanak, remaja hingga menuju dewasa (Robinson dalam Permatasari, 2021).

Quarter life crisis bisa mengakibatkan emosi keraguan diri, yang bisa menimbulkan keputusasaan. Individu yang mengalami krisis akan merasakan keraguan tentang kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Individu akan menghadapi kehidupan baru yang dianggap sulit

dan tidak sesuai dengan harapannya, takut menjadi dewasa, bermasalah dengan identitas diri, takut gagal, tidak dapat mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan dalam mengatur hidupnya (Robbins, 2004). Macrae (Umah, 2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat individu dewasa awal yang mengalami serangan panik dan mulai mempertanyakan kemampuan mereka sendiri dalam mengarungi masa dewasa pada saat usia 20-30an sebagai akibat dari krisis ini. Dalam penelitian Vasquez (2015) menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan, hubungan interpersonal, dan harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses menjadi penyebab individu yang mendekati masa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis*.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* merasa khawatir dengan kehidupannya, ia merasa bahwa hidupnya terasa monoton dan berjalan ditempat, serta merasakan kekhawatiran yang berlebihan tentang masa depan yang tidak sesuai dengan kehidupan yang telah mereka bayangkan dan rencanakan sebelumnya. Selain itu, ia akan khawatir tidak memiliki pekerjaan, khawatir tidak memiliki kemapanan di masa depan dan cenderung mempertanyakan serta menyesali keputusan hidup yang sudah diambilnya. Noor (Sabila, 2022) menjelaskan bahwa individu yang mengalami krisis ini akan merasa kehilangan motivasi dalam hidup, merasa dirinya gagal, kehilangan kepercayaan diri serta makna hidup, serta memisahkan diri dari lingkungannya.

Kurniasari (2017) menemukan bahwa kepribadian merupakan predisposisi individu ketika menghadapi krisis. Artinya individu cenderung memberikan respon atau reaksi yang berbeda ketika menghadapi krisis sesuai dengan kepribadiannya. Kepribadian adalah pola karakteristik perilaku seseorang dalam arti yang luas yang meliputi pikiran, perasaan, dan motivasi (Baumert dkk., 2017). Penelitian ini berfokus pada faktor internal, yaitu kepribadian kesungguhan. Karena memiliki perencanaan yang rapi, melakukan segala sesuatu secara terencana, gigih, rajin, sabar, dan berpendirian kuat, kepribadian kesungguhan cenderung lebih baik ketika dihadapkan pada keadaan yang tidak menyenangkan dan merugikan (Ercan, 2017).

Individu dengan kepribadian kesungguhan yang tinggi cenderung terorganisir, pekerja keras, dan disiplin, sehingga jarang mengalami permasalahan sehari-hari yang dapat menyebabkan tekanan emosional (Shaheen, Jahan, & Shaheen, dalam Geshica & Musabiq, 2017). Kepribadian kesungguhan juga berkaitan dengan keuletan. Ketika individu menghadapi kesulitan dan keputusan, individu akan tetap tekun sampai tujuannya tercapai dan tidak akan berhenti untuk menyerah (Wijaya & Utami, 2021).

Penelitian ini juga melakukan kajian terhadap salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial secara efektif dapat meningkatkan dinamika psikologis dan kontribusi fisik dan kognitif yang diterima dari keluarga, teman, tetangga dan institusi (Gülaçti, 2010). Dukungan sosial dapat menurunkan stres psikologis, meningkatkan kesehatan emosional, dan mengatur emosi negatif yang dibutuhkan individu ketika menghadapi krisis. Makna positif dari dukungan sosial muncul ketika individu mempersepsikan dukungan sosial sebagai bentuk dicintai, diperhatikan dan dihormati. (Li dkk., 2020). Perasaan ini menumbuhkan emosi positif yang membantu individu mengatasi stres dan kecemasan yang mereka alami selama krisis. (Wijaya & Utami, 2021).

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 orang dewasa awal dengan usia 20 sampai 25 tahun pada tanggal 19-30 Desember 2021 di Pengasinan Bekasi, peneliti menemukan permasalahan terkait dengan fenomena *quarter life crisis*. Disaat memasuki usia 20 tahunan responden merasa beban hidup semakin bertambah, ada konflik dalam diri antara diri responden dan konflik dengan keluarga, 4 dari 5 responden merasa tertekan, cemas, khawatir, dan takut akan masa depannya. Responden sering menyalahkan dirinya sendiri karena tidak mampu berbuat apa-apa atas masalah yang sedang dihadapinya Responden juga merasa belum mencapai apa yang diharapkannya seperti, melanjutkan pendidikan, mendapatkan pekerjaan dan karier yang layak, dan masih tergantung dengan orang tua.

Berikutnya 4 dari 5 responden sering membandingkan dirinya dengan temannya yang seakan-akan hidupnya kelihatan lebih mudah dari responden dan tidak pernah susah menurut responden, responden tidak merasa yakin dengan kemampuan diri sendiri karena susah untuk menerima diri sendiri baik secara fisik maupun kognitif, merasa *Insecure, negative thinking* dan belum sepenuhnya mengenal diri sendiri penyebab responden tidak yakin dengan kemampuannya. Selain itu, 1 dari 5 responden merasa salah dalam mengambil jurusan yang tidak sesuai dengan keinginan responden dan merasa tidak sesuai dengan minat responden. Selanjutnya 5 dari 5 responden merasa khawatir akan hubungan interpersonal dengan orang lain seperti hubungan dengan pasangan, 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 khawatir jika suatu saat menikah nanti ditinggal oleh pasangannya.

Hal ini di dukung penjelasan Murphy (2011), dalam penelitiannya bahwa masalah kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam satu bidang kehidupan, keinginan untuk mengatur hidup dengan lebih baik, memikirkan keputusan yang berlebihan, munculnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, keputusasaan, hingga stress emosional yang berkepanjangan.

Masa krisis dimulai dari ketidakberdayaan, kelelahan mental dan kesedihan hingga depresi dan keputusasaan. Individu mengalami ketakutan hingga kecemasan akan perubahan dalam hidupnya seperti sulit mengambil keputusan, menyesali sesuatu yang telah dilakukan, ketidakpastian tentang makna hidup, membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri.

Berikutnya berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui proses wawancara terhadap 5 orang dewasa awal dengan usia 20 sampai 25 tahun mengenai variabel kepribadian kesungguhan di temukan permasalahan, 3 dari 5 responden suka menunda pekerjaan seperti tugas kampus, karena tidak mengerti tugas tersebut sehingga malas mengerjakannya, tidak mencari tahu hal yang responden tidak mengerti, kurang berusaha, tidak percaya diri, dan takut salah, selalu menunggu *mood*, sehingga sering di forsir jika sudah *deadline*. Selanjutnya, 2 dari 5 responden merupakan orang yang tidak suka menunda-nunda tugas, menetapkan jadwal dengan baik, suka membuat list kegiatan atau tugas yang akan dikerjakan, berusaha mendapatkan apa yang diinginkan, ketika gagal responden berusaha untuk bangkit lagi, responden punya rencana jangka panjang seperti melanjutkan pendidikan dan bekerja.

Sutherland dkk., (2007) mengungkapkan bahwa individu dengan kepribadian kesungguhan memiliki tekad dan cenderung peka dengan hal-hal kecil dan teliti. Senada dengan hal tersebut pada penelitian sebelumnya Feist & Feist (2010) berpendapat bahwa kepribadian kesungguhan menggambarkan orang-orang yang teratur, terorganisir, ambisius, fokus pada pencapaian, dan memiliki disiplin yang tinggi. Lebih lanjut dikatakan, kepribadian kesungguhan adalah kecenderungan untuk teratur, bertanggung jawab dan mau bekerja keras. Responden dengan kepribadian kesungguhan akan tetap memiliki pendirian yang teguh, yakin dan berusaha untuk tidak menyerah dan mengejar keinginannya sehingga menghindarkan responden dari stres yang memicunya.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti melalui proses wawancara terhadap 5 orang dewasa awal dengan usia 20 sampai 25 tahun mengenai variabel dukungan sosial ditemukan permasalahan, 2 dari 5 responden merasa teman-teman responden yang paling banyak mendukung dan membantu responden dengan alasan selalu ada permasalahan di rumah dan tidak mendapatkan dukungan ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah, selain itu responden lainnya merasa temannya yang sering mendukung karena kedua orang tuanya sibuk dengan pekerjaan. Berikutnya, 3 dari 5 responden merasa cukup mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan juga pasangan, responden mendapatkan saran untuk mempertimbangkan jangka panjang baik dan buruknya dari keluarga terutama orang tua, selalu di dukung, di beri solusi, di beri kepercayaan, selalu didengarkan, selalu dikabari, diberi ruang untuk bicara, dan juga diberikan kebebasan untuk memilih sehingga responden merasa dicintai, dihormati dan dihargai.

Menurut (Luyckx dkk., 2007) orang tua yang memberikan dukungan dan kemandirian yang seimbang dapat menginspirasi individu dalam mengeksplorasi dan pengembangan identitas. Selain itu, menurut (Collins & Laursen, 2004) orang tua yang memberikan dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional akan memberikan keamanan kepada individu ketika menuju dunia luar dan membentuk hubungan baru. Tidak hanya dukungan dari orang tua, sumber dukungan selama masa dewasa awal dapat menjadi pelengkap ketika teman dan pasangan juga ikut memberikan dukungan (Markiewicz dkk., 2006). Selain itu, dukungan sosial dapat membantu menurunkan stress psikologis, meningkatkan kesehatan emosional, dan mengendalikan emosi negatif (Li dkk., 2020). Oleh karena itu, individu membutuhkan dukungan sosial ketika menghadapi *quarter life crisis* yang dapat menyebabkan kepanikan, perasaan lebih sulit, stres, tidak stabil, memicu kecemasan, dan bahkan tidak berdaya.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat dikatakan bahwa permasalahan tidak hanya terdapat pada variabel *quarter life crisis* saja, akan tetapi juga pada

variabel kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial. Maka akan dipaparkan beberapa penelitian terdahulu mengenai kemunculan *quarter life crisis* yang mendapat sumbangan pengaruh dari kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial diantaranya yaitu, penelitian terbaru yang telah dilakukan terkait kepribadian kesungguhan dengan *quarter life crisis* oleh Wijaya & Utami (2021) terhadap kelompok usia 18-25 tahun sebanyak 286 orang menyebutkan hasil yang ditemukan pada penelitian ini adalah kepribadian kesungguhan memiliki korelasi negatif terhadap krisis usia seperempat abad secara keseluruhan maupun per-aspek. Hal ini menjelaskan bahwa semakin kuat kepribadian kesungguhan pada individu, maka akan mengoptimalkan peran kepribadian kesungguhan terhadap terjadinya krisis usia seperempat abad. Dengan kata lain, semakin kuat kepribadian kesungguhan yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah krisis usia seperempat abad yang dialami.

Sementara itu, penelitian terbaru yang telah dilakukan terkait dengan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* oleh Salma (2022) kepada 150 orang dengan kriteria subjek berusia 18 sampai 25 tahun yang menyatakan hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang artinya apabila dukungan sosial individu tinggi maka *quarter life crisis* yang dialami individu rendah, begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial individu rendah maka *quarter life crisis* yang dialami individu tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Putri (2020) terhadap 89 mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* pada mahasiswa begitu pula sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah *quarter life crisis* pada mahasiswa.

Maka, berdasarkan uraian fenomena lapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan fenomena *quarter life crisis* di Pengasinan Bekasi, dan juga berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang telah dijabarkan, terdapat kontribusi kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial terhadap

fenomena *quarter life crisis*. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah yang berjudul “Pengaruh Kepribadian Kesungguhan dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas maka dapat ditentukan suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kepribadian kesungguhan, dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan kepribadian kesungguhan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran kepribadian kesungguhan, dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan kepribadian kesungguhan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi.
4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagaimana pengaruh antara kepribadian kesungguhan dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Manfaat lainnya, yaitu dapat menambah khazanah keilmuan dibidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh pembaca, khususnya dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad. Diharapkan fase krisis hidup seperempat abad menjadi kesempatan untuk mengeksplor diri membangun hubungan relasi sosial yang baik serta mampu mengatasi permasalahan yang terjadi selama fase krisis hidup seperempat abad.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan rujukan dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.