

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tugas-tugas perkembangan akan dijalani oleh setiap individu mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia. Ada beberapa tugas perkembangan yang harus individu lalui agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, khususnya bagi orang dewasa awal, karena masa dewasa awal ini masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan perkembangannya dan siap menerima tempatnya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Antara usia 18 dan 40, masa dewasa awal dimulai. Ketika perubahan mental dan fisik disebabkan oleh berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996).

(Arnett, 2000) memperkenalkan istilah *emerging adulthood* yang mengacu pada transisi antara masa remaja dan masa dewasa, fase yang dialami oleh individu antara usia 18 dan 29 tahun. Individu yang memasuki tahap ini meninggalkan masa remaja dan mulai memasuki masa dewasa. Periode ini ditandai adanya perubahan, pencarian identitas, dan tumbuhnya kemandirian individu. Individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam mengenai pendidikan, identitas diri, pekerjaan, dan hubungan 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 dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya Arnet 2006 (Arini, 2021).

Beberapa orang tidak selalu mengalami krisis saat memasuki masa dewasa awal atau usia 20-an, namun bisa menjadi masa yang menyenangkan karena ada banyak kesempatan untuk mencoba hal baru dan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Selain itu, individu akan memiliki lebih banyak pilihan untuk dipilih, lebih banyak waktu untuk bersosialisasi dengan teman, lebih banyak kesempatan

untuk mengeksplorasi berbagai nilai dan perspektif tentang kehidupan, lebih banyak kebebasan dari pengawasan orang tua, dan tugas akademik yang akan menantang kemampuan intelektual mereka (Santrock & Halonen, 2010). Namun di sisi lain, ada beberapa orang ketika mereka mencapai usia dewasa akan mengalami kecemasan dan ketakutan ketika akan memasuki masa dewasa.

Menurut (Murphy, 2011) menyatakan bahwa masa dewasa merupakan masa krisis. Individu akan memiliki emosi negatif seperti merasa tidak yakin, cemas, gelisah, dan frustrasi. Individu akan mengalami emosi tersebut setiap kali mereka mempertimbangkan kapasitas mereka untuk mengarahkan kehidupan mereka saat ini. Biasanya terdapat ketidakstabilan, rasa ketidakamanan, fokus diri yang besar, serta memiliki peluang bercampur dengan rasa ketidakpastian dan frustrasi (Arnett, 2001). (Khairani, 2013) menyatakan bahwa individu akan mengalami ketegangan emosional berupa kekhawatiran terhadap berbagai persoalan hidup yang dihadapinya di masa dewasa awal.

Lingkungan masyarakat akan memberi mereka banyak tuntutan dan tantangan saat mereka mendekati masa dewasa awal. Banyaknya tuntutan dan tantangan dapat membuat individu sulit untuk memilih jalan hidup. Biasanya individu yang tidak mampu merespons lingkungannya dengan baik akan merasa terganggu kondisi psikologisnya. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* Robbins & Wilner (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter life crisis adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya ditandai saat

individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. Robbins dan Wilner (Black, 2010).

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% 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.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui proses wawancara terhadap 5 orang dewasa awal di Pengasinan Bekasi dengan usia 20 sampai 25 tahun pada tanggal 18 desember 2021-2 januari 2022, peneliti menemukan fenomena bahwa 5 dari 5 responden mengalami *quarter life crisis*. 4 dari 5 responden merasa tertekan, cemas, khawatir, takut dan bimbang akan masa depannya. Disaat memasuki usia 20 tahunan responden khawatir jika setelah lulus kuliah sulit mendapatkan pekerjaan, responden takut tidak punya karir yang baik karena kurangnya skill yang dimiliki. Responden ingin kembali ke masa anak-anak karena tekanan yang didapat saat dewasa. Responden bimbang dengan pilihannya karena keinginan responden dengan orang tuanya berbeda.

Berikutnya 5 dari 5 responden merasa khawatir akan hubungan interpersonalnya dengan orang lain seperti hubungan dengan pasangannya, responden selalu gagal dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis. Responden takut terlalu lama menyusahkan orang tuanya, responden takut membuat keluarganya kecewa, responden takut teman-temannya menjauhi dirinya karena responden kurang asik dalam bergaul, responden sulit percaya dengan temannya karena pernah dikecewakan. Selain itu, 2 dari 5 responden merasa salah dalam mengambil keputusan dikarenakan responden terlalu terburu-buru dan ragu dalam mengambil keputusan. Selanjutnya 1 dari 5 responden sering membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang sudah berhasil.

Mendukung pernyataan tersebut (Nash & Murray, 2010) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantang kepentingan akademis serta kehidupan pekerjaan dan karir. Dari beberapa kisah diatas memberikan gambaran bagaimana kondisi individu ketika sedang mengalami *quarter life crisis*. Ada perasaan gelisah, takut dan khawatir. Gambaran perasaan tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Herawati & Hidayat, 2020) yang berjudul *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di pekan baru menunjukkan hasil penelitian bahwa total responden pada penelitian ini adalah sebanyak 236 orang. Tingkat *quarter life crisis* responden pada penelitian kebanyakan berada pada tahap sedang yaitu 102 responden (43.22%), dilanjutkan pada kategori tinggi sebanyak 66 responden (27.97%), kemudian sangat tinggi sebanyak 34 reponden (10.17%) dan terakhir pada kategori sangat rendah yaitu sebanyak 9 responden (3.82%).

Penelitian ini lebih memfokuskan pada faktor internal, yaitu Religiusitas. penelitian (Habibie dkk, 2019) mengatakan bahwa religiusitas berperan bagi individu di dalam menghadapi masa *quarter life crisis*. (Hawari, 1997) berpendapat bahwa seseorang yang mempunyai religiusitas yang kuat, memiliki pedoman hidup dan daya tahan yang baik ketika menghadapi masalah. Ketika dihadapkan pada keraguan atau perasaan tertekan karena keadaan atau kejadian yang tidak terkendali, orang yang memiliki tingkat religiusitas tinggi dianggap lebih tangguh dan mapan. (Wen, 2010), mampu mengelola stres dengan baik (Yudra dkk, 2018), dan dapat menurunkan kecemasan (Maisaroh & Falah, 2022) (Shekhar & Hussain, 2017). Artinya, Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa religiusitas pada diri individu turut berkontribusi terhadap berbagai kondisi negatif dan permasalahan yang dihadapi, Selain itu, tingkat religiusitas dapat menjadi faktor pemicu dan faktor pelindung. Bahkan religiusitas dianggap mempunyai pengaruh terhadap daya kelentingan ketika berada dalam masa-masa yang sulit atau resiliensi individu (Suryaman & Mabruri, 2018)

Menurut Taylor (2009) agama juga dapat membantu proses coping, karena agama memberikan individu sistem kepercayaan dan cara berpikir tentang stres atau tekanan dalam hidup, serta cara untuk mengurangi penderitaan sehingga individu dapat menemukan makna (hikmah) dibalik tekanan dan kejadian yang dialami dalam hidup mereka. sehingga ketika dihadapkan pada krisis, individu dapat mempertahankan pandangan positif dan percaya bahwa ia selalu dapat mengatasi hambatan yang dihadapinya, bahkan jika gagal mereka akan tetap berusaha mencari cara lain.

Menurut (Rusdi, 2012) keberfungsian saling berkaitan erat dengan kapasitas individu untuk bisa memecahkan masalah dengan baik, berpikir jernih, optimis, dan percaya diri. Sehingga ketika individu dihadapkan pada krisis, akan membantunya untuk menghadapi segala tantangan yang ada. Di masa *quarter life crisis* rentan terjadi stres dan kecemasan dan disinilah peran agama tersebut diperlukan. Pelaksanaan praktik agama seperti berdoa, melakukan ritual keagamaan, akan memberikan kenyamanan dan makna dalam menghadapi tantangan hidup yang membuat seseorang mengalami stres dan kecemasan. Kozaryn (2009) menyatakan bahwa agama dapat membantu manusia dalam mencapai kepuasan hidup.

Penelitian ini juga melakukan kajian terhadap faktor internal yang menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*, yaitu harga diri. Penelitian (Rosalinda, I., & Michael, T, 2019) mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara harga diri terhadap *quarter life crisis*. Byrne (2004), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat individu mengenai dirinya sendiri, mulai dari aspek positif sampai aspek negatif. Harga diri dipandang sebagai bagaimana seseorang mempersepsikan atau memandang dirinya sendiri, maka penilaian tersebut bersifat subjektif. Hal ini dinilai sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian karena dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang.

Tanya dan Dennis (Sharma dan Bali, 2013) mengatakan bahwa orang yang memiliki harga diri yang tinggi, memiliki kemampuan untuk memulihkan diri sendiri dengan cepat dari permasalahan mental, fisik dan emosional. Seseorang

yang memiliki harga diri yang tinggi memiliki kemampuan alami untuk kembali bangkit dari kondisi krisis, memperbaiki perasaan negatif dan psikopatologi yang pada akhirnya mengantarkan seseorang tersebut untuk memiliki tingkat resilien yang tinggi. Individu yang memandang dirinya positif maka terbentuklah harga diri yang positif, seperti optimisme dan kebanggaan pada diri sendiri, sebaliknya, individu yang memandang dirinya negatif, maka harga diri yang dihasilkan juga negatif seperti inferioritas, pesimis, dan menunjukkan emosi-emosi negatif lain. Orang dewasa yang mengekspresikan emosi negatifnya akan mengedepankan emosi dan perasaan mereka dalam menilai sesuatu (Suhron, 2016). Saat mengedepankan emosi dan perasaan orang dewasa akan cenderung khawatir tentang kemampuan dan penampilannya, sehingga perasaan khawatir yang dirasakan terlalu lama akan membuat seseorang terjebak dalam *quarter life crisis*.

Hal ini memberikan gambaran bahwa individu yang mempunyai harga diri yang rendah dapat mempengaruhi kondisi krisis individu tersebut atau bisa disebut dengan *quarter life crisis*, seperti disebutkan pada penelitian (Rosalinda & Michael, 2019) bahwa harga diri berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Berikut pernyataan responden mengenai harga diri mereka :

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui proses wawancara terhadap 5 orang dewasa awal di Pengasinan Bekasi dengan usia 20 sampai 25 tahun mengenai variabel harga diri ditemukan permasalahan, 3 dari 5 responden merasa masih belum bisa menerima kondisi fisiknya karena tersinggung dengan omongan orang lain yang mengomentari negatif bentuk tubuhnya, responden ingin mengubah bentuk tubuhnya jika ada biaya, responden masih mencoba menerima kondisi fisiknya saat ini.

Berikutnya 3 dari 5 responden saat berkomunikasi dengan orang lain merasa canggung dan kurang pandai untuk membangun obrolan dengan orang lain yang belum akrab, responden merasa minder saat berkomunikasi dengan orang lain yang berwawasan luas. Selain itu, 4 dari 5 responden merasa kurang puas dengan kemampuan yang dimilikinya dan merasa tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya, kurangnya skill yang dimiliki responden membuat responden kurang puas

dengan kemampuan yang dimilikinya, responden merasa kemampuan yang dimiliki hanya sekedar bisa saja tidak mahir.

Coopersmith (Putra, 2017) mengungkapkan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Setelah dilakukan studi pendahuluan terdapat adanya kekhawatiran dengan masa depannya mereka mengatakan bahwa dirinya merasa pesimis dengan kemampuan yang mereka miliki serta merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri sehingga mereka ragu untuk menentukan rencana karir di masa depan.

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 religiusitas dan harga diri terhadap fenomena *quarter life crisis*. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini secara empirik dalam satu penelitian ilmiah yang berjudul “Religiusitas dan Harga Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dibuat suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran religiusitas, harga diri dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan harga diri dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh religiusitas dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka dapat ditentukan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana gambaran religiusitas, harga diri dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan Bekasi
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan religiusitas dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan harga diri dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan
4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh religiusitas dan harga diri terhadap *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Pengasinan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan sebagai bahan referensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sama, sehingga dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi dan sebagai referensi bila diadakan penelitian lebih lanjut khususnya bagi pihak yang ingin mempelajari mengenai hubungan religiusitas dan harga diri dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pengasinan.

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 mengeksplere 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 digunakan sebagai bahan rujukan dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.