

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan yang dialami oleh manusia akan melalui beberapa proses. Setiap manusia akan melewati tahapan-tahapan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis. Ada delapan tahapan yang dilalui oleh setiap manusia salah satunya adalah dewasa awal. Setiap tingkatan perkembangan tersebut pastinya mempunyai tugas dan tuntutan tersendiri yang akan dijalani oleh para individu, tak terkecuali pada periode perkembangan individu menuju dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan manusia yang dimulai dari usia 18-25 tahun. (Santrock, 2011).

Masa dewasa awal ini merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, meliputi perubahan tubuh, intelektual, dan peran sosial. Masa dewasa awal juga merupakan masa untuk membangun kemandirian finansial dan pribadi, mencapai kemajuan karir, memilih pasangan, menguasai hubungan intim, dan memulai sebuah keluarga. (Santrock, 2018). Masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi yang ditandai dengan kesulitan, stress emosional, isolasi sosial, perubahan nilai dan modifikasi gaya hidup. (Hurlock, 2009). Ketika dihadapkan dengan berbagai macam tugas perkembangan di usia dewasa awal, ada suatu saat dimana individu merasa kesulitan untuk menjalani tugas perkembangan tersebut sehingga menjadi masalah dalam hidup mereka, salah satunya adalah menghadapi dunia sosial.

Salah satu negara dengan jumlah penduduk dewasa dan produktif yang cukup besar yang akan terkena dampak fenomena bonus demografi antara tahun 2030-2040 adalah Indonesia (Bappenas, 2017). Sekitar 43 juta orang di Indonesia saat ini berada dalam masa perkembangan dewasa awal, atau antara usia 20 dan 29 tahun. (Badan Pusat Statistik, 2020). Indonesia dapat memanfaatkan jumlah penduduk produktif yang besar, terutama penduduk usia dewasa awal, untuk membangun bangsa. Oleh karena itu, sangat penting bagi pembangunan negara untuk memastikan bahwa individu dewasa awal Indonesia adalah orang-orang yang produktif. Individu dewasa awal harus dapat menyelesaikan tanggung jawab perkembangannya agar menjadi produktif. Pada kenyataannya, orang dewasa awal memiliki hambatan dan rintangan ketika menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini, yang menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. *Quarter-life crisis* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan

ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan kecemasan yang nyata disebabkan oleh hambatan dan rintangan ini.

*Quarter Life Crisis* adalah fase kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan masa depan seseorang. Mereka khawatir tentang hubungan, karir/pekerjaan, dan kehidupan sosial di usia 20-an. (Herawati & Hidayat, 2020). *Quarter Life Crisis* ini salah satu fenomena masalah psikologis dewasa awal yang banyak diperbincangkan akhir-akhir ini. Banyak orang di usia 20-an mulai mempertanyakan kemampuan mereka, merasa tidak terinspirasi dan bingung tentang tujuan hidup mereka, dan membandingkan diri mereka dengan orang-orang yang telah mencapai lebih dari yang mereka miliki.

Orang-orang yang melewati masa ini merasa ketakutan dan cemas tentang masa depan dan mulai berpikir tentang apa tujuan hidup mereka. Orang-orang yang melalui krisis ini biasanya tidak memiliki keterampilan untuk menangani masalah ini, yang menyebabkan orang mempertanyakan kemampuan mereka dan apakah mereka akan dapat menanganinya dengan baik atau tidak. (Safriyantini, 2020). Berdasarkan literatur yang dibaca, beberapa area permasalahan yang dialami individu pada *quarter life crisis* ini adalah seputar mimpi dan harapan kedepannya, tantangan di bidang akademis, kehidupan pekerjaan dan karier, relasi interpersonal dan identitas diri.

Seperti yang telah dipaparkan di atas individu yang rentan mengalami *quarter life crisis* adalah mereka yang berada pada usia 20-an dan mahasiswa berada pada rentang usia itu. Mahasiswa menjalani perkuliahannya dan pada akhirnya berusaha menyelesaikan akademiknya. Proses menyelesaikan akademik tersebut terjadi pada mahasiswa akhir. Masalahnya proses itu bisa saja tidak berjalan baik dan membuat mahasiswa akhir mengalami kesulitan dalam menjalaninya yang memunculkan keraguan, kekhawatiran dan bahkan perasaan tertekan seperti yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*.

Data penelitian lapangan oleh (Sujudi, 2020) tentang fenomena *quarter life crisis* pada subjek menemukan berbagai faktor saat individu mengalami *quarter life crisis*. Ada faktor internal dan faktor eksternal. Jika faktor yang berasal dari dalam adalah pada sisi psikologis individu, yaitu kemalasan diri, suka ragu-ragu dan cenderung santai. Jika ada faktor eksternal, yaitu masalah keluarga, pengerjaan skripsi, tugas kuliah, dosen yang menghambat mahasiswa, perkembangan teknologi, biaya hidup, biaya kuliah, dan tekanan dari orang tua atau keluarga.

Di dalam sebuah penelitian (Philip & Vasquez, 2018) penelitian tersebut melaporkan bahwa karena tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses, individu di masa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis*. Orang yang sedang atau telah menyelesaikan studi di perguruan tinggi akan mengalami *quarter life crisis* di masa dewasa awal, dan mereka merasa khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan. Sehingga fase *quarter life crisis* ini bukan dialami mahasiswa saja melainkan orang-orang yang telah selesai menyelesaikan studi maupun yang sudah bekerja.

Di awal usia 20-an hingga 30-an, 86 persen generasi milenial mengalami krisis seperempat kehidupan, menurut The Guardian, yang dikutip oleh Forbes. Selain mempertanyakan tempatnya di masyarakat, orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* juga mulai merasakan kecemasan, kesedihan, dan kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan mereka. Lebih lanjut, kondisi *quarter life crisis* ini juga sudah digambarkan dalam Al-Qur'an QS Al-Baqarah(2): 155 sebagai suatu ujian bagi manusia:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Berdasarkan ayat di atas dapat diketahui bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan ujian yang bisa saja menimpa setiap orang. Oleh karena itu, sebagai umat manusia harus selalu sabar dalam menghadapi setiap ujian kehidupan yang diberikan oleh Allah SWT.

Menurut Robinson (2018) individu dewasa awal di fase seperempat kehidupan ini kerap kali mengkhawatirkan masa depannya, tidak puas terhadap diri sendiri, ragu akan kemampuan dirinya, merasa hidupnya yang hanya diam ditempat, dan mulai mempertanyakan tujuan hidup kedepannya seperti apa. Sehingga, hal ini membuat individu di usia dewasa awal, merasa kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri yang bisa mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologisnya. Di dalam studi yang berbeda, Stone et al. dalam (Luhmann, 2017) melihat populasi di Amerika Serikat dan menemukan bahwa masa dewasa muda adalah saat ketika tingkat rata-rata kepuasan hidup pribadi menurun seiring bertambahnya usia. Selain itu, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa, tanpa memandang usia atau pendidikan,

tekanan yang berkembang selama fase transisi ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah. (Rossi & Mebert, 2011)

Kesejahteraan psikologis atau dalam istilah psikologi nya dikenal dengan *psychological well-being* (PWB). *Psychological well-being* adalah hasil evaluasi individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman dan harapan hidup, dan digunakan untuk menggambarkan status kesehatan mental berdasarkan realisasi fungsi mental positif. (Wolfson, 2016). Keadaan *psychological well-being* ini dapat dijelaskan sebagai kepuasan hidup, kesehatan mental, dan kebahagiaan. Hal ini tentunya sangat penting agar manusia dapat memainkan perannya dengan baik setiap saat. (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* dapat ditandai dengan individu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, mampu menerima berbagai aspek dalam dirinya baik positif, maupun negatif dan tidak adanya tanda-tanda depresi. Huppert (2009) juga mengemukakan bahwa *psychological well-being* menjelaskan tentang kehidupan yang berjalan dengan baik, adanya kombinasi perasaan yang baik dan peranan yang efektif.

Menurut penelitian (Koydemir et al., 2021) orang yang berada dalam kesehatan psikologis yang baik cenderung berperilaku dengan cara yang mendukung upaya mereka untuk mencapai tujuan, mempertahankan hidup mereka, dan memaksimalkan potensi mereka. Oleh sebab itu, individu yang baru saja memasuki usia dewasa diharapkan memiliki *psychological well-being* yang baik agar dapat menghadapi fase *quarter life crisis* ini. Individu pada dewasa awal sering mengkhawatirkan kehidupan di masa depannya dan merasakan emosi-emosi negatif. Hal ini sesuai dengan penelitian Allison dalam (Afnan et al., 2020), yang merinci sejumlah pengalaman seseorang, khususnya antara usia 18 dan 29 tahun, bahwa perasaan tidak menyenangkan seperti stres muncul selama fase *quarter life crisis* yang mengindikasikan rendahnya *psychological well-being*.

Untuk mengatasi hal tersebut, perlunya usaha dalam mengurangi stres yang dirasakan, hal ini dikenal dengan istilah *coping*. Menurut penelitian Mawarpury (2013) *coping strategy* dapat dijadikan indikator kesejahteraan psikologis, (Mawarpury, 2013). *Coping* adalah reaksi perilaku yang membantu dan dapat digunakan untuk mengatasi masalah atau meminimalkan stres pada fungsi diri atau kelompok yang disebabkan oleh peristiwa. (Maryam, 2017). Menurut Carver, *coping strategy* adalah tindakan yang dilakukan individu untuk mengatasi efek negatif dari keadaan stres yang dialaminya terhadap kondisi fisik dan psikologisnya. Manajemen stres

dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, ada *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *less useful coping*. Tujuan dari *problem-focused coping* adalah untuk menemukan jawaban permasalahan serta untuk memecahkan masalah, *emotion-focused coping* adalah upaya untuk mengurangi emosi setelah berbagai tekanan, sedangkan *less useful coping* adalah usaha untuk mengatasi masalah dengan pengalihan pada suatu kegiatan. Ketiga gaya coping ini berkaitan dengan cara kognitif dan emosional seseorang untuk mengatasi situasi yang membuat tertekan.

Peneliti menemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seperti usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, spiritualitas, dukungan sosial, optimisme, kontrol emosi, keterikatan dan hubungan yang tulus, dan pengendalian tujuan hidup. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk memfokuskannya pada faktor pandangan positif. Di dalam psikologi, pandangan positif ini dikenal dengan istilah optimisme. Optimisme adalah ketika seseorang memandang segala sesuatu yang terjadi padanya secara positif, bermakna dan komprehensif. (Muskerina, 2018). Pernyataan lain juga menyebutkan optimisme adalah sifat individu untuk mengharapkan hasil yang baik dari peristiwa yang terjadi dalam hidup dan optimisme akan mengarah pada kesehatan psikologis dan fisik yang positif (Sarwar et al., 2019) Orang yang optimis adalah orang yang memiliki keyakinan tentang masa depan yang membawa mereka untuk melanjutkan upaya menuju tujuan yang diharapkan walaupun dalam pencapaiannya terdapat beberapa kesulitan.

Optimisme pada diri individu akan membantu individu untuk berpikir positif dan yakin terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki sikap optimis dalam menghadapi tekanan-tekanan akan memandang dirinya lebih positif sehingga lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan masalah dengan berbagai cara dan dapat menurunkan tingkat stressornya yang disebabkan oleh *quarter life crisis* ini serta mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wade & Tavriss (2017) yang menunjukkan bahwa ketika sedang menghadapi tekanan dan masalah yang penuh tekanan individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi akan menganggapnya sebagai sesuatu yang bisa diatasi. Harpan (2015) menyebutkan bahwa optimisme membantu dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang dalam hidup. Menjadi optimis adalah memiliki pandangan hidup yang positif dan keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam tujuan mereka dan memperbaiki keadaan mereka dan memperoleh hasil yang baik dari apa yang diupayakan.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk memperkuat fenomena melalui penyebaran kuesioner dengan menggunakan *google form* kepada 50 responden yang berusia 18-25 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa individu di rentang usia 18-25 tahun pernah merasa khawatir terhadap masa depannya sebesar, merasa tidak cukup puas dalam pencapaiannya saat ini, ragu akan kemampuan diri. Hal ini merupakan ciri-ciri individu di fase *quarter-life crisis*. Responden juga menjelaskan apa saja hal-hal yang membuat mereka khawatir dalam menghadapi masa depan, dalam hal ini responden paling banyak menjawab mengenai mereka takut akan kehidupan yang tidak sesuai dengan rencana dan harapan serta bagaimana karir dan finansial mereka kedepannya, merasa banyak pilihan, tidak tahu apa yang ingin mereka capai serta mudah bersikap pasrah dan cemas, hal ini sesuai dengan ciri-ciri individu di fase *quarter life crisis*. (Sutanto et al., 2020). Hasil studi awal juga menunjukkan ketika individu mengalami perasaan-perasaan tersebut individu melakukan upaya untuk mengatasinya dengan cara menonton video yang dapat membangkitkan motivasi, meningkatkan kemampuan diri dengan mempelajari hal baru, melakukan hobi dan kegiatan positif, mendekati diri ke tuhan, serta bercerita kepada orang terdekat yang mana hal ini termasuk dalam *coping strategy*.

Pada penelitian Matunis & Bahri (2016), 66,16 persen mahasiswa milenial di Unsyiah kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan. Robinson, Cimporescu, dan Thompson (2020) juga melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* yang mencoba untuk memastikan hubungan antara *quarter life crisis* dan gejala depresi serta kesehatan psikologis pada lulusan baru dari sebuah institusi yang berbasis di London, hasil temuan menunjukkan bahwa 61 orang terus-menerus menghadapi krisis. Penelitian yang dilakukan oleh (Freire et al., 2016) dengan subjek mahasiswa dari University of A Coruña, sebuah universitas di utara Spanyol dengan 21.362 mahasiswa didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara *coping strategy* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam konteks akademik yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi penggunaan *coping strategy*.

Penelitian yang dilakukan (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *psychological well-being* pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro tahun pertama, artinya mahasiswa kedokteran yang memiliki optimisme yang tinggi, maka juga memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Kardas et al., 2019) pada rentang usia 17-30 tahun bahwa

optimisme memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* dan dapat dijadikan prediktor dari *psychological well-being*.

Penelitian tentang *coping strategy* dan optimisme dengan *psychological well-being* memang telah banyak dilakukan di berbagai konteks, akan tetapi jika dikaitkan dengan fenomena *quarter life crisis* secara empirik belum banyak dilakukan. Krisis emosional yang menyebabkan stress dalam menghadapi tuntutan perkembangan masa dewasa awal yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang menurun merupakan fenomena yang sering terjadi di sekitar kita, oleh karena itu peneliti sangat tertarik meneliti dan mengkaji lebih lanjut mengenai fenomena tersebut. Peneliti berasumsi bahwa ketika individu mempunyai *coping strategy* yang baik dan tingkat optimisme yang tinggi maka kesejahteraan psikologis individu tersebut juga baik. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti berminat untuk mengkaji lebih dalam fenomena *quarter life crisis* dikaitkan dengan *psychological well-being* serta variabel strategi coping dan tingkat optimisme. Sehingga penelitian ini peneliti beri judul “Pengaruh Strategi Coping dan Tingkat Optimisme terhadap *Psychological Well-Being* Dewasa Awal di Fase *Quarter-Life Crisis*?”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat diambil oleh peneliti adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh secara parsial *coping strategy* terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*?
2. Apakah terdapat pengaruh secara parsial optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*?
3. Apakah terdapat pengaruh secara simultan *coping strategy* dan optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial *coping strategy* terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*.

2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara simultan *coping strategy* dan optimisme terhadap *psychological well-being* dewasa awal di fase *quarter life crisis*

## **Kegunaan Penelitian**

### **Manfaat Teoritis.**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan menambah bahan referensi dalam ilmu psikologi khususnya di bidang Psikologi Positif yaitu *coping strategy*, optimisme dan *psychological well-being*.

### **Manfaat Praktis.**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat khususnya pada usia dewasa awal mengenai pengaruh antara *coping strategy* dan optimisme dengan *psychological well-being*. Diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi penelitian-penelitian berikutnya dengan topik yang relevan dengan penelitian ini serta sebagai intervensi pada dewasa awal dalam menghadapi fase *quarter life crisis*

