

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti akan melewati tahapan-tahapan perkembangan dalam periode hidupnya. Levinson (dalam Mönks, Knoers, & Haditono, 2004) memaparkan bahwa terdapat empat periode kehidupan, yaitu anak dan remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir. Periode kehidupan individu ditandai dengan adanya tugas-tugas yang harus dipenuhi. Tugas-tugas tersebut biasanya disebut dengan tugas perkembangan. Menurut Havighurst (dalam Mönks, Knoers, & Haditono, 2004), tugas perkembangan atau *developmental task* adalah tugas yang harus dilakukan oleh individu dalam periode kehidupan tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan.

Setiap periode kehidupan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda-beda. Saat individu memasuki periode masa dewasa awal, mereka akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan harapan sosial di lingkungannya. Tugas perkembangan masa dewasa awal menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2011) yakni mulai bekerja, mendapat tanggung jawab warga negara, menemukan jodoh, memulai hidup bersama pasangan, membangun keluarga, merawat anak, mengatur keluarga, dan bergabung pada kelompok sosial.

Pada kehidupan modern ini, tuntutan dan harapan sosial tidak hanya berasal dari lingkungan individu secara fisik tetapi juga dapat berasal dari lingkungan non-fisik, seperti media sosial. Media sosial telah menjadi sesuatu yang melekat pada kehidupan saat ini. Banyaknya pengguna media sosial dapat berasal dari banyaknya pengguna internet. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna internet di Indonesia tersebar di seluruh wilayah, salah satunya Surabaya. Jawa Timur merupakan provinsi peringkat ke-3 setelah Jawa Barat dan Jawa Tengah yang menjadi penyumbang pengguna internet terbanyak di Indonesia. Namun berdasarkan persentase pengguna internet per jumlah penduduk Ibukota, Surabaya menjadi Ibukota Provinsi peringkat ke-1 sebesar 83% mengalahkan

Ibukota Provinsi Jawa Barat dengan 82,5% dan Ibukota Jawa Tengah dengan 70% (Irawan, dkk., 2020).

Hasil survei yang dilakukan Pranata (2014) adalah masyarakat Surabaya rata-rata mengakses media sosial lebih dari lima jam per hari melalui *smartphone*. Aktivitas masyarakat Surabaya di media sosial adalah 81,8% membaca berita, 76,6% mengunggah foto/video, 68% menulis komentar, 66,2% *update* status, dll. Survei tersebut juga menginformasikan bahwa media sosial yang paling sering diakses yaitu *Instagram* dengan persentase sebanyak 83,1%. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian oleh Istidha (dalam Satria, 2019) bahwa media sosial terpopuler nomor satu di Surabaya yaitu *Instagram* dengan persentase sebesar 79,6%.

Belakangan ini salah satu media sosial yang populer dan marak digunakan adalah *Instagram*. Menurut survei oleh Royal Society for Public Health Inggris (dalam Dewi, 2017), *Instagram* merupakan media sosial terburuk urutan nomor satu bagi kesehatan mental dibandingkan dengan media sosial lain, seperti YouTube, Facebook, Twitter, dan Snapchat. Napoleon Cat (dalam Iman, 2020) merilis data pengguna *Instagram* di Indonesia pada Mei 2020 yaitu sebanyak 69,2 juta pengguna yang didominasi oleh golongan usia produktif. Dari data tersebut menunjukkan bahwa individu yang memasuki usia dewasa awal menjadi pengguna *Instagram* dominan di Indonesia, yaitu 25 juta pengguna dengan rentang usia 18-24 tahun atau sebanyak 36-38% dan 21 juta pengguna dengan rentang usia 25-34 tahun atau sebanyak 31-33%.

Munculnya krisis pada usia dewasa awal dapat disebabkan karena adanya perkembangan teknologi yang membuat individu memiliki kemudahan dalam mengakses kehidupan dan informasi orang lain di media sosial, seperti *Instagram*. Melalui *Instagram*, individu dapat mengakses foto dan video yang dibagikan oleh sesama penggunanya. Tidak sedikit unggahan pengguna *Instagram* merujuk pada pencapaian dalam hidup, seperti kesuksesan, keberhasilan, ataupun kebahagiaan yang telah dimiliki. Hal ini yang menyebabkan individu sering tidak percaya diri dan cenderung membandingkan dirinya dengan apa yang dilihat di media sosial (Sari, 2021).

Hasil penelitian dari Sari (2021) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa informan yang memberikan gambaran mengenai *quarter-life crisis* yang dialaminya. Informan A, seorang wanita berusia 21 tahun, memiliki kesibukan bekerja. Informan A merasa cemas dan khawatir dengan masa depannya. Informan A juga sering merasa tidak percaya diri dengan pencapaian yang telah diraih saat ini. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan belum siap untuk berada di masa dewasa dan masih nyaman di masa remajanya. Selain itu, Informan A juga sering melihat pencapaian orang lain di media sosial sehingga merasa tidak percaya diri dengan apa yang telah dicapai saat ini. Ada pula Informan B, seorang wanita berusia 21 tahun, memiliki kesibukan bekerja. Informan B merasa ragu dengan dirinya sendiri dan memiliki permasalahan pada hubungan interpersonal. Selain itu, Informan B sering kali merasa tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri karena sering membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

Menurut Wibowo (2017), individu yang ragu, menanyakan, dan mencari identitas dirinya dapat diidentifikasi sebagai tanda stres menuju masa dewasa. Stres yang dialami individu dewasa awal dapat lebih kompleks karena individu mengalami peralihan dari remaja ke dewasa, atau dapat juga dikatakan dari individu yang sebelumnya bergantung pada orang lain menjadi individu yang dituntut untuk mandiri, sehingga individu dewasa awal perlu untuk memikirkan dan mempersiapkan masa depannya. Saat periode kehidupan memasuki masa dewasa awal, individu dihadapkan dengan berbagai macam pilihan, tuntutan dalam mengambil keputusan, dan merasakan banyak perubahan kondisi dalam hidupnya. Selain itu, saat masa dewasa awal individu juga banyak terbebani oleh rencana untuk mempersiapkan masa depan.

Papalia dan Feldman (2006) mengatakan bahwa saat memasuki masa dewasa awal, individu sudah mulai mampu mengeksplorasi diri, mulai hidup secara mandiri, dan mulai mengembangkan nilai atau norma yang telah diperoleh pada tahap perkembangan sebelumnya. Adanya eksplorasi diri, individu diharapkan dapat menemukan keinginan, harapan, mimpi, dan menghadapi tantangan, seperti kepentingan akademis, kehidupan karir dan pekerjaan, memiliki relasi, status, peran

baru dalam kehidupan saat ini dan masa depan. Namun, individu yang tidak berupaya menggali potensi diri dan memutuskan pilihan dengan baik akan memungkinkan untuk mengalami persoalan dalam menjalani kehidupan. Adanya kesenjangan antara kondisi diri dengan tuntutan yang dimiliki dalam kehidupan sehingga mengakibatkan individu mengalami ketidakberdayaan, kebingungan, keraguan, dan ketakutan akan masa depan yang disebut dengan krisis seperempat hidup atau *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Fischer (2008) mengartikan *quarter-life crisis* sebagai perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian di kehidupan masa depan seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. *Quarter-life crisis* umumnya dirasakan oleh individu hingga usia 30-an. Menurut Wibowo (2017) *quarter-life crisis* merupakan fase kehidupan yang kerap dialami oleh individu berusia 20-an hingga 30-an. *Quarter-life crisis* sering kali membuat individu dipenuhi dengan tanda tanya mengenai dirinya sendiri. Tanda tanya yang berakut seputar tujuan, motivasi, bahkan arah dalam hidupnya. *Quarter-life crisis* ditandai dengan adanya rasa bingung dan cemas dalam menentukan arah hidup untuk menghadapi masa depan (Indrianie, 2020).

Berdasarkan hasil riset Dr. Oliver Robinson (Putri, 2019) ditemukan bahwa dari 1.100 individu dewasa awal usia 20-30 tahun mengalami *quarter-life crisis* sebesar 86%. Serupa dengan riset Dr. Oliver Robinson, terdapat survei mengenai *quarter-life crisis* yang hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 75% individu dalam rentang usia 25-33 tahun mengaku pernah mengalami krisis seperempat hidup. Rata-rata individu yang mengalami *quarter-life crisis* saat berusia 27 tahun. Berdasarkan riset tersebut juga menemukan bahwa sebanyak 61% responden mengatakan penyebab nomor satu *quarter-life crisis* yaitu pekerjaan atau karir. Selain itu, terdapat 48% responden yang mengungkapkan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih sukses dapat membuat dirinya merasa cemas (LinkedIn Corporate Communications, 2017).

Quarter-life crisis dapat dialami wanita maupun pria. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa wanita lebih banyak mengalami *quarter-life crisis*, sebanyak 51%, dibandingkan pria, sebanyak 41% (LinkedIn Corporate

Communications, 2017). *Quarter-life crisis* memang lebih rentan dialami oleh wanita daripada pria. Hal tersebut disebabkan karena wanita lebih mengedepankan perasaan daripada logika (Urbanhire, 2018). Namun, ketika pria mengalami *quarter-life crisis* maka akan lebih sulit untuk keluar dari zona tersebut.

Quarter-life crisis yang dialami individu dalam jangka panjang pasti akan mempengaruhi kehidupannya, khususnya secara psikologis, seperti stres. Kondisi stres pada individu yang terkumpul akan menyebabkan permasalahan lain, seperti masalah tindak kekerasan (Yuliawati & Handadari, 2013), rendahnya harga diri (Asnita, Arneliwati & Jumaini, 2015), dan buruknya kualitas hidup (Hasana & Harfe'i, 2019). *Quarter-life crisis* yang dialami individu dapat diperparah dengan adanya upaya untuk membandingkan kondisi diri dengan orang lain. Fardouly dkk. (2018) menyebutkan bahwa penggunaan *Instagram* dapat menyebabkan peningkatan resiko kemungkinan penilaian diri dan memperbandingkan hidup orang lain di dunia maya yang dianggap lebih bagus dari dirinya sendiri.

Kerentanan individu mengalami *quarter-life crisis* terjadi saat usia 20-an hingga 30-an tahun, dimana tergolong pada tahap usia dewasa awal. *Quarter-life crisis* pada individu dewasa awal dapat disebabkan karena belum memiliki kesiapan dalam menghadapi dunia yang sebenarnya. Hal tersebut dapat membawa dampak bagi kehidupan individu. Individu dapat merasa *mindlessness* atau terjebak dengan berbagai pikiran yang mengganggu seputar pendidikan, pekerjaan, atau relasi dengan orang lain (Germer, 2013). Selain itu, individu juga dapat mengalami *rumination* atau suasana hati yang buruk karena secara tidak sadar individu melakukan perenungan terhadap perasaan sedih dan kecemasan yang dirasakan (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008).

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* memungkinkan dapat mengabaikan kesadaran akan pengalaman diri saat ini karena terlalu memikirkan rencana masa depannya. Bagi individu merencanakan masa depan memang penting. Namun, perlu diingat bahwa individu hidup pada saat ini dan hal-hal yang perlu dicoba pastinya dilakukan pada masa kini (Indrianie, 2020). Sebagai upaya individu mampu berfokus pada masa kini, individu perlu berada dalam kondisi *mindfulness* dalam menjalani kehidupannya. Menurut Baer dkk. (2006) *mindfulness* adalah

peningkatan kesadaran penuh yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) dan penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). *Mindfulness* juga diartikan sebagai kemampuan dalam memfokuskan perhatian secara langsung, keterbukaan pikiran, keterbukaan pengalaman, dan penerimaan diri dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, 2005).

Menurut Thouless (2000), kesadaran muncul dari berbagai hubungan antara pengalaman yang disadari dan peristiwa neurologik, seperti pada *cortex* otak manusia. Ketika berada di usia dewasa, bagian otak yang sedang aktif berkembang adalah *prefrontal cortex* (Indriane, 2020). Fungsi dari *prefrontal cortex* yaitu membuat perencanaan, penilaian, pertimbangan, dan mengendalikan keinginan yang muncul dalam pikiran. Individu usia dewasa akan mulai memikirkan keinginan untuk rencana masa depan. Pada bagian *prefrontal cortex* ini terkadang muncul banyak keinginan. Hal ini dapat menyebabkan perilaku individu menjadi seolah terhenti sehingga keinginan-keinginan tersebut seolah-olah hanya muncul dalam pikiran saja tanpa diwujudkan dalam perilaku yang nyata. Proses ini yang terkadang diinterpretasikan individu sebagai kegalauan. Banyaknya pertimbangan dan kendali yang dilakukan oleh fungsi *prefrontal cortex* dapat membuat individu sulit untuk menentukan keputusan yang akan diambil. Oleh karena itu, adanya kesadaran atau *mindfulness* dapat membantu individu lebih fokus pada suatu keinginan tertentu sehingga dapat berperan mengatasi kegalauan usia dewasa awal atau *quarter-life crisis*.

Mindfulness diketahui memiliki manfaat positif dari hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian dari Waskito, Loekmono, dan Dwikurnaningsih (2018) menjelaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan signifikan yang positif dengan kepuasan hidup mahasiswa. Terdapat juga beberapa penelitian yang mengatakan bahwa *mindfulness* memiliki peranan bagi kondisi psikologis individu. Ada pula hasil penelitian dari Hidayat dan Fourianalistyawati (2017) yang menunjukkan *mindfulness* berperan dalam menurunkan stres mahasiswa tahun pertama. Selain itu, Wuryansari dan Subandi (2019) program *mindfulness* secara signifikan dapat menurunkan depresi pada narapidana. Hal ini menunjukkan bahwa, *mindfulness* tampak memiliki manfaat positif untuk

mengatasi beberapa permasalahan psikologis yang dialami individu dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Hayes dan Feldman (2004) menunjukkan adanya keterkaitan antara *mindfulness* dan *quarter-life crisis*. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *mindfulness* memiliki potensi untuk menurunkan kecemasan, khawatir, marah, takut, dan reaksi *overthinking* lainnya. Individu yang merasa cemas, khawatir, dan takut dalam menjalani kehidupan usia dewasa awal dapat mengarahkan pada kondisi *quarter-life crisis*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Donald dkk. (2016) menemukan bahwa *mindfulness* terbukti berdampak positif dalam memberikan respon terhadap kemungkinan stres yang datang setiap hari. Dari beberapa penelitian di atas, *mindfulness* diketahui mampu memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis individu.

Mindfulness berpusat pada pengalaman pribadi individu, yang dapat berupa pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan nafas (Germer, 2009). Individu yang memiliki kesadaran akan pengalaman pribadinya memungkinkan memberi dampak pada kondisi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Ketika *mindfulness* hadir dalam diri individu dan memperoleh kesadaran mengenai pengalamannya, maka individu dapat merasakan emosi negatif sebelumnya. Hal ini akan membantu individu untuk mulai menyadari pikiran yang tidak realistis dengan kondisi dirinya saat ini. Oleh sebab itu, dengan *mindfulness* individu yang mengalami *quarter-life crisis* dapat fokus pada pengalaman saat ini dan membentuk ruang penerimaan terhadap sensasi, pikiran, dan perasaan yang tidak nyaman, sehingga individu dapat menyadari dan menerima kondisi yang dialami.

Permasalahan psikologis pada masa dewasa awal dapat menyebabkan individu mengalami *quarter-life crisis*. Dalam hal ini, *mindfulness* dapat menjadi variabel bebas yang dapat memiliki hubungan dengan *quarter-life crisis* pada pengguna *Instagram*. *Mindfulness* dapat merujuk pada kondisi dimana mengesampingkan perhatian pada masa lalu atau masa depan dan lebih membawa individu untuk fokus pada kondisi sekarang ini. Oleh karena itu, individu pengguna *Instagram* yang mengalami *quarter-life crisis* dapat menghadirkan kesadaran dalam dirinya sehingga memungkinkan untuk bisa mengembangkan kemampuan

atau keahlian diri agar dapat memandang baik kehidupan, memiliki harga diri yang baik, memiliki relasi positif, dan tidak mudah cemas dan depresi (Kabat-Zin, 2005).

Berikut ini terdapat beberapa penelitian terdahulu. Pertama, penelitian oleh Muttaqien dan Hidayati (2020) dengan judul ‘Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015’ dapat ditarik kesimpulan *self efficacy* memiliki hubungan dengan arah negatif dengan *quarter life crisis* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,421. Kedua, penelitian yang berjudul ‘Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa’ oleh Habibie, Syakarofath dan Anwar (2019) hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas memiliki peran yang signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,034 dan arahnya negatif. Ketiga, penelitian dari Savitri dan Listiyandini (2017) dengan judul ‘*Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja’ hasil penelitian mengungkapkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. Berdasarkan dari penelitian di atas dapat diketahui bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka *quarter-life crisis* semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya.

Permasalahan *quarter-life crisis* merupakan masalah yang cukup serius karena *quarter-life crisis* yang dialami individu dalam jangka panjang pasti akan berdampak bagi kehidupannya. Selain itu, mengingat adanya kerentanan individu yang mulai memasuki usia dewasa awal untuk mengalami berbagai masalah psikologis.

Saat ini masih belum banyak penelitian yang membahas mengenai hubungan *mindfulness* dengan fenomena *quarter-life crisis* pada pengguna media sosial, khususnya *Instagram*. Ketika menggunakan *Instagram*, individu dapat melihat unggahan pengguna lain sehingga memungkinkan individu memberikan penilaian dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini yang dapat menjadikan individu berada dalam kondisi *quarter-life crisis*. Dengan demikian, *mindfulness* diperlukan bagi individu dewasa awal agar dapat berfokus pada pengalaman saat ini dan dapat menerima berbagai kondisi tanpa memberikan penilaian.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka penelitian ini menemukan rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat hubungan *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada keilmuan Psikologi Positif dan juga keilmuan Psikologi Sosial mengenai hubungan *mindfulness* dengan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pengguna *Instagram* Usia Dewasa Awal

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat bagi individu pengguna *Instagram* yang sedang berada dalam fase *quarter-life crisis* dengan menciptakan kondisi *mindfulness* sehingga mampu melewati krisis yang dialami dalam kehidupannya.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan pembelajaran bagi anggota keluarga yang cenderung ikut andil dalam menentukan masa depan individu sehingga dapat memperkeruh kondisi krisis yang dirasakan.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pembelajaran bagi masyarakat terkait norma, nilai kultural, dan komentar yang bisa saja menyebabkan individu usia dewasa awal mengalami *quarter-life crisis* karena menjadikan hal tersebut menjadi tuntutan dan beban dalam hidupnya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat menjadi sumber rujukan atau referensi mengenai *mindfulness* dan *quarter-life crisis* pengguna *Instagram* usia dewasa awal.