

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di setiap perjalanan hidup, individu pasti akan melewati beberapa proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologis, yang dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa sampai dengan masa lanjut usia. Setiap tahap perkembangan yang dilewati tersebut memiliki proses pembelajaran, karakteristik, tugas yang berbeda serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Belajar menjadi suatu bagian yang penting bagi setiap individu apalagi dalam masa *new normal* akibat adanya pandemi covid-19. individu dituntut untuk memiliki wawasan dalam pemikiran serta dapat memecahkan masalah secara kreatif dan kritis. Seperti contoh dalam peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, individu akan belajar berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab (Papalia & Olds, 2009).

Seiring berakhirnya batas waktu individu pada masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar justru semakin meningkat, dikarenakan individu akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya yang lebih kompleks yaitu tahap dewasa. Pada masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mulai mengeksplorasi diri, menyelesaikan masalahnya sendiri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk hubungan dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2014). Fase transisi yang dilewati oleh setiap individu pada penghujung masa remaja bukan lagi sekedar masa transisi yang singkat, namun individu akan melewati proses yang panjang dan menentukan bagaimana masa depannya kelak. Fase transisi tersebut sering dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dicetuskan oleh Arnett (2009) yang merupakan suatu fase tersendiri yang dilewati oleh individu di penghujung masa remaja dengan kisaran usia mulai dari 18 tahun sampai 25 tahun. Pada masa *emerging adulthood* individu menghadapi banyak tantangan dari lingkungan sekitar, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan. Pada tahap ini masa kanak-kanak dan remaja telah berlalu, namun dilain sisi belum matangnya

kemampuan untuk mengemban tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu melakukan eksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia. Luasnya eksplorasi terhadap identitas diri menyebabkan ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri (Arnett, 2009). Eksplorasi yang telah dilakukan memberikan kontribusi dalam menjadikan fase *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usahanya mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, hal tersebut lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan yang lainnya. (Tanner et al, 2009).

Di tahap *emerging adulthood* tidak semua individu mampu melewati tantangan-tantangan dengan mudah. Beberapa diantaranya akan mengalami hambatan, lalu mencoba mengatasinya dan jika berhasil ia akan melanjutkan tugas selanjutnya. Namun beberapa individu lainnya sangat mungkin untuk terpuruk dan sulit untuk bangkit kembali sehingga mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Individu yang merasa kurang mampu untuk melewati tantang dan juga perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, kemudian akan muncul krisis emosional atau respon negatif dari dalam diri individu. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia dewasa awal ini mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan, kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood dan Scholtz, 2008).

Quarter life crisis merupakan suatu fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya (Robbins, 2001). Fischer (2008) menambahkan bahwa *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan yang akan datang seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. *Quarter life crisis* diartikan sebagai suatu reaksi yang emosional bagi individu yang baru saja meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang baru saja dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya di mana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang

terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

Banyaknya pilihan yang ada serta kebingungan untuk menentukan keputusan mana yang dirasa sesuai untuk diri dan lingkungan cenderung membuat beban tersendiri pada masa ini. Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa awal menjadi stres dan merasa terbebani (Atwood & Scholtz, 2008). Menurut Aida (2021) *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa di usia 20an tahun rentan terkena gangguan mental dikarenakan banyaknya penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi baik secara psikologis, emosional, maupun finansial.

Menurut survei yang diberitakan oleh Young (2018), sebanyak enam dari sepuluh *milenial* mengalami *quarter life crisis*. Subjek dalam penelitian tersebut adalah sebanyak 2000 orang yang berusia 25-35 tahun dan berdomisili di Inggris. Dari hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan terdapat beberapa faktor penyebab krisis seperti tekanan ekonomi, stres terkait pekerjaan, dan hubungan dengan lawan jenis. Sedangkan menurut penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* di kota Surabaya yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) diketahui bahwa sebanyak 275 dari subjek penelitian mengalami kondisi *quarter life crisis*. Subjek penelitian tersebut sebanyak 330 orang dengan rentang usia 20-29 tahun yang tinggal di kota Surabaya. Dari hasil penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *quarter life crisis*, seperti tekanan dari orang tua atau lingkungan sekitar untuk segera menikah, cemas akan pekerjaan, belum bisa hidup mandiri karena masih bergantung kepada orang tua, dan cemas akan hubungannya dengan lawan jenis.

Situasi pandemi yang telah berlangsung kurang lebih 2 tahun belakangan ini mengakibatkan semakin memperburuk kondisi mental individu. Individu dalam menjalani aktivitasnya tidak leluasa seperti dulu, dikarenakan diberlakukannya pembatasan aktivitas. Pembatasan aktivitas tersebut membuat individu banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan sesuatu di rumah. Pelajar yang biasanya pergi untuk bersekolah atau kuliah kini terpaksa harus belajar di rumah secara daring. Para pekerja kantor atau pabrik harus diistirahatkan dan bekerja di rumah.

Sebagai respon dari situasi tersebut membuat individu menjadi cemas. Rasa cemas yang timbul adalah seperti cemas akan tertular virus corona, cemas akan kelanjutan dari pekerjaan, atau pun cemas akan keselamatan keluarga. Dikutip dari DW (diakses pada 25 september 2021) menurut WHO Kekhawatiran akan tertular dan lamanya waktu isolasi diri yang ekstensif, terbukti merusak mental banyak orang. Selain itu, orang-orang juga terganggu oleh kekhawatiran tentang pengangguran dan krisis keuangan.

Menurut data dari Zurich Insurance Group (2020), 80% usia dewasa awal di seluruh dunia mengalami penurunan kondisi kesehatan mental selama pandemi covid-19. Di Indonesia sendiri dari data yang dihimpun oleh layanan telemedicine Halodoc menunjukkan konsultasi terkait kesehatan mental di platform tersebut meningkat hingga 300% selama pandemi Covid-19. Lonjakan drastis tersebut membuat layanan konsultasi kesehatan mental menjadi satu dari lima layanan konsultasi yang paling banyak digunakan pasien. Laporan Risiko Global 2021 oleh WEF dan Zurich menjelaskan memburuknya kondisi kesehatan mental kalangan dewasa awal ini diakibatkan prospek ekonomi dan pendidikan yang terbatas, Ditambah dengan melambatnya ekonomi selama masa pandemi telah mengakibatkan peningkatan jumlah pengangguran yang signifikan.

Tuntutan dan tekanan apalagi dalam kondisi pandemi seperti saat ini telah memberikan efek domino di segala bidang dan menggerogoti stabilitas kehidupan. Salah satu efeknya adalah meningkatnya pengangguran. Badan Pusat Statistik SAKERNAS (2020), tingkat pengangguran terbuka di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Persentase pengangguran lulusan diploma sebesar 21,4%, sedangkan 24,9% untuk lulusan universitas. Tingkat pengangguran angkatan kerja muda Indonesia relatif lebih tinggi daripada rata-rata pengangguran dunia dan cenderung meningkat pada tahun 2020. Pandemi covid-19 memperburuk situasi ketenagakerjaan karena sebagian pemuda di-PHK atau dirumahkan, dan jam kerja mereka dikurangi.

Selain itu penyebab lain yang memicu munculnya krisis emosional yang dialami individu pada kalangan usia 20 tahunan adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa depan (Arnett, 2009).

Arnett menambahkan bawasannya individu di negara Asia atau warga Amerika keturunan Asia masih memperoleh tuntutan yang besar dari pihak keluarga, khususnya orangtua, seperti untuk menikah sebelum memasuki usia 30 tahun. Hal tersebut masih terjadi dikarenakan budaya dan nilai-nilai yang dianut bangsa Asia lebih bersifat kolektivistik. Tak terkecuali di Indonesia, sebagai negara patriarki budaya di Indonesia masih menganggap bahwa pernikahan adalah salah satu pencapaian utama yang harus diraih oleh setiap individu. Hal tersebut sesuai dengan Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan tuntutan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk menikah dan memiliki anak sebelum usia 30 tahun ditemukan sebagai salah satu hal yang dapat memengaruhi tingginya *quarter life crisis* yang dirasakan oleh individu dewasa awal (Herawati & Hidayat, 2020). Adanya kondisi tersebut membuat segala penilaian dan tanggapan yang muncul dari lingkungan adalah suatu hal yang akan dianggap penting bahkan dapat memengaruhi bagaimana individu berperilaku.

Norma budaya, lingkungan keluarga dan pertemanan dapat memberikan tekanan kepada individu pada tahap dewasa awal untuk memperoleh karir yang ideal dengan penghasilan yang jelas dan menikah sebelum tenggat waktu usia. Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu munculnya *quarter life crisis* di Indonesia, terutama di kota-kota besar seperti kota Surabaya. Surabaya merupakan kota terbesar urutan kedua setelah Jakarta, yang memiliki tuntutan dan tekanan yang cukup besar. Hidup di perkotaan dapat menjadikan beban tersendiri untuk kesehatan mental seseorang. Anwar (2021) tingginya biaya hidup, persaingan ekonomi dan sosial yang ada di kota besar membuat seseorang mudah mengalami stres. Menurut psikolog Liza Marielly Djaprie mengatakan bahwa orang yang tinggal di kota besar perlu memiliki kemampuan lebih untuk mengolah stresnya.

Pada saat ini persaingan dan tuntutan yang dialami individu lebih banyak dirasakan pada masyarakat perkotaan daripada masyarakat pedesaan. Data mengenai kesehatan mental pada penduduk perkotaan di Indonesia menyebutkan, penghuni kota besar memiliki risiko sekitar 40 persen lebih besar untuk mengalami depresi, 20 persen untuk berpotensi gangguan kecemasan, dan dua kali lipat berpotensi schizofrenia dibanding penduduk kawasan pedesaan (Subagio, 2019).

Selain itu perbandingan depresi antara masyarakat kota dan desa cukup besar, yaitu 70 persen pada masyarakat kota dan 30 persen pada masyarakat desa menurut Dirjen Pengendalian Penyakit & Penyehatan Lingkungan dr. HM Subuh, MPPM (Nainggolan, 2017). Kondisi gangguan kesehatan mental masyarakat saat ini lebih mengarah pada gangguan neurosa yang merupakan salah satu gangguan kesehatan mental. Surabaya sebagai kota metropolitan kedua di Indonesia secara keseluruhan memiliki penderita gangguan kesehatan mental (Azizah & Jaya, 2018).

Quarter life crisis yang dialami oleh individu dalam budaya barat secara kontekstual sangat berbeda dengan budaya timur. Orang Asia lebih menekankan budaya tradisional dan kolektivisme, sehingga standar untuk pencapaian kedewasaan ditandai dengan dimulainya pernikahan. Apabila individu pada usia 30 tahun belum menikah, maka akan muncul stigma negatif pada masyarakat. Selanjutnya dalam hal finansial, individu sudah dapat dikatakan mandiri apabila telah mampu membantu finansial orang tua, meskipun belum mencapai kestabilan. Selain itu Sebagian besar orang tua bahkan telah memikirkan dan mempersiapkan kehidupan anaknya setelah menikah. Hal tersebut tentu saja berbeda dengan standard kedewasaan dalam budaya barat (Nelson L.J, Barger S. & Wo., 2004)

Masa dewasa awal adalah masa pembentukan kemandirian individu baik mandiri secara pribadi ataupun ekonomi, seperti karir yang mulai berkembang, mulai memilih pasangan, dan mulai membentuk sebuah keluarga (Santrock, 2013). Pada saat dihadapkan dengan berbagai macam tugas perkembangan, ada suatu titik di mana individu merasa kesulitan untuk menjalankan tugas perkembangan tersebut sehingga menjadikan masalah dalam hidup mereka. Seperti contoh individu yang belum mendapatkan pekerjaan disaat teman-temannya sudah bekerja atau bisa juga individu belum menikah disaat temannya telah menikah dan mempunyai anak. Hal seperti itu merupakan permasalahan yang ada pada masa dewasa, jika tidak diberi perhatian akan menjadi sebuah masalah besar yang berpengaruh pada kesehatan mental individu. Apalagi dalam kondisi pandemi covid-19 yang belum selesai yang semakin memperburuk situasi individu untuk bisa keluar dari kondisi *quarter life crisis*.

Periode krisis pada masa dewasa awal dapat berdampak pada kesehatan mental dan memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan, keinginan untuk dapat mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya berbagai emosi negatif seperti keraguan, kebingungan dan keputusasaan yang dapat memicu stres emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan (Murphy, 2011). Ketika seseorang berhasil melalui *quarter life crisis*, selain mencapai kehidupan yang lebih stabil, ia juga akan lebih mampu ketika dihadapkan pada permasalahan. Bahkan, individu yang berhasil melalui *quarter life crisis* juga akan menyadari bahwa perubahan yang tidak menyenangkan terkadang memang dibutuhkan agar bisa meraih yang diinginkan. Sebaliknya, ketika ia masih terjebak maka ia akan senantiasa mengalami perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, serta takut akan kegagalan (Argasiam, 2019). Individu yang gagal akan merasa *insecure* tentang pencapaian mereka, rencana jangka panjang, hingga tujuan hidup mereka di masa depan.

Kondisi *Quarter life crisis* yang dihadapi oleh individu di tahap dewasa awal merupakan efek dari kegagalan individu dalam menghadapi fase transisi dari remaja menuju dewasa. Individu mulai mempertanyakan hidupnya, merasa hanya jalan di tempat, kurang motivasi, bingung antara keluar dari zona nyaman atau tidak, tidak senang dengan capaian yang didapat, merasa terombang-ambing, tertekan dengan lingkungan, serta membandingkan diri dengan orang lain (Robinson, 2015). Jika sudah terjebak dalam *quarter life crisis* individu menjadi kehilangan arah, tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan dimasa depan. Diperparah dengan kondisi pandemi seperti ini yang membuat masalah menjadi lebih kompleks. Sehingga dengan kondisi tersebut membuat individu sulit untuk bangkit dari keterpurukan dan menjalani hari-harinya dengan ketidakbahagiaan. Tentu saja hal ini sangat merugikan individu karena tugas dari perkembangannya terganggu atau tidak berjalan dengan semestinya.

Untuk menghindari kegagalan dalam menghadapi masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal, maka seharusnya penduduk Surabaya di rentan usia 20-30 tahun tersebut memiliki kemampuan untuk memahami, mengenali, sekaligus

mengelola kesulitan atau masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu *adversity quotient* memiliki peranan yang penting bagi penduduk Surabaya dengan rentang usia tersebut untuk menghadapi problematika kehidupan, terutama di kota besar seperti kota Surabaya.

Adversity quotient adalah salah satu konsep psikologis tentang kecerdasan yang dikembangkan dan diperkenalkan oleh Paul Stoltz, Stoltz (2007) mendefinisikan *Adversity Quotient* sebagai kemampuan individu untuk menghadapi dan mengelola tantangan, masalah, atau kesulitan, dan juga mengubah hal tersebut menjadi sebuah kesempatan untuk pencapaian yang lebih besar. Stoltz menambahkan *adversity quotient* berpengaruh besar terhadap bagaimana individu menghadapi tekanan, kegagalan, dan situasi-situasi sulit yang terjadi dalam kehidupan (Stoltz, 2007). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Huda (2021) bahwa daya juang berperan penting dalam memengaruhi usaha seseorang dalam mengatasi kesulitan yang dialami. Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang kuat akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Kemampuan inilah yang sangat berperan dalam memengaruhi keberhasilan untuk menghadapi suatu tekanan dari suatu masalah.

Penelitian terdahulu dengan topik yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan beberapa hasil terkait dengan *adversity quotient* dan *quarter life crisis*. Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian Aini (2020) tentang *adversity quotient* dengan *burnout* pada tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan *burnout*. Semakin tinggi skor *adversity quotient* yang dimiliki, maka semakin rendah *burnout* atau tingkat kondisi stres berat akibat beban pekerjaan semakin rendah, begitupula sebaliknya. Penelitian Rahmawan dan Selviana (2021) dengan hasil terdapat hubungan positif antara *adversity quotient* untuk menghadapi *stress* mahasiswa pada tingkat akhir. Sujudi dan Ginting (2020) telah melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* di masa pandemi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi juga oleh situasi pandemi covid-19.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *adversity quotient* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kota Surabaya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kota Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kota Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan suatu kontribusi ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, Khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan serta mampu menambah pemahaman mengenai pentingnya *adversity quotient* dalam menghadapi fase *quarter life crisis* pada dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai wawasan bagi individu khususnya yang sedang berada pada tahap dewasa awal yang memasuki tahap krusial dan rentan terkena *quarter life crisis*. Sehingga mereka dapat melewatinya dan tanpa terpuruk dalam jangka waktu yang lama untuk bangkit kembali.

b. Bagi keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu informasi untuk meningkatkan *adversity quotient* dalam menghadapi suatu permasalahan seperti *quarter life crisis*. Sehingga setidaknya keluarga mengetahui

penyebab dari masalah yang dihadapi dan dapat memberikan dukungan pada orang terdekat.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membeirkan dasar pertimbangan dan dapat dijadikan sebai rujukan untuk keperluan riset selanjtnya yang berhubungan dengan *adversity quotient* dan *quarter life crisis*, khususnya pada individu dewasa awal apabila tertarik untuk melaksanakan riset dengan tema serupa.