

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, 1 dari 4 penduduknya adalah individu berusia 16-30 tahun, dengan 20,67% pada kelompok usia 16-18 tahun, 40,21% pada kelompok usia 19-24 tahun, dan 39,12% pada kelompok usia 25-30 tahun (Statistik Pemuda Indonesia 2019). Individu dalam rentang usia tersebut sedang mengalami periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan (Undang-undang No. 40 Tahun 2009). Selain itu, Arnett (2000) menyatakan bahwa periode usia pada rentang 18-25 tahun merupakan *volitional years* atau periode dimana individu memiliki kesempatan paling banyak untuk melakukan eksplorasi identitas dalam aspek cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia. Ia menyebut periode tersebut sebagai tahap perkembangan beranjak dewasa atau *emerging adulthood*.

*Masa* beranjak dewasa merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, *self-focus* atau fokus terhadap diri sendiri, perasaan berada di tengah-tengah atau *feeling in-between*, dan banyaknya kemungkinan dan optimisme (Arnett, 2015). Individu tidak lagi sepenuhnya bergantung pada orang tua tetapi masih belum memiliki berbagai komitmen orang dewasa seperti pekerjaan jangka panjang dan berkeluarga. Periode tersebut merupakan periode dalam hidup yang paling bebas

**IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**

untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan hidup di masa depan dibandingkan dengan periode atau tahap perkembangan lain (Arnett, 2000). Selain itu, berbeda dari tahapan perkembangan lain, periode ini tidak memiliki “naskah” normatif yang pasti mengenai apa yang harus dilakukan yang menyebabkan banyaknya kemungkinan yang dapat dilakukan tanpa adanya kepastian mengenai mana pilihan yang benar (Atwood & Scholtz, 2008).

Bagi sebagian orang, masa beranjak dewasa merupakan masa kejayaan dimana individu merasakan kehidupan yang menyenangkan dan menarik. Mereka memiliki kebebasan untuk bereksplorasi pada berbagai aspek hidup karena mereka sudah lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, tetapi mereka juga masih belum memiliki komitmen stabil seperti pekerjaan jangka panjang, pernikahan, kehidupan sebagai orang tua, dan peran atau tanggung jawab orang dewasa lainnya. Masa tersebut merupakan kesempatan untuk berfokus pada dirinya sendiri. Kesempatan tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan berbagai pengalaman hidup sebelum memasuki masa stabil yang terjadi pada masa dewasa, mengembangkan keterampilan di kehidupan sehari-hari, mendapatkan pemahaman lebih baik tentang siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan di hidupnya, dan mempersiapkan diri menuju masa dewasa. Pada masa ini juga, individu melihat banyaknya pilihan dan harapan akan impian besar yang dapat ia raih karena tidak hasil atau arah yang pasti mengenai masa depan (Arnett, 2015).

Walaupun bagi sebagian orang masa tersebut merupakan masa yang menarik, tetapi sebagian orang lain merasa kesulitan dalam mengalami periode tersebut (Arnett, 2007). Robbins (2004) mendefinikan respon dari ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan rasa panik akibat rasa tidak berdaya yang dapat terjadi pada masa transisi menuju ke tahap perkembangan dewasa sebagai krisis hidup seperempat abad atau *quarter-life crisis*.

Krisis hidup seperempat abad dapat berupa gejala ringan seperti meragukan diri sendiri hingga menyebabkan depresi klinis. Individu meragukan diri sendiri apakah mereka dapat mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi. Mereka dihadapkan dengan dunia baru yang dinilai baru, mengerikan, sulit, dan tidak sesuai dengan ekspektasi dan mengalami masalah identitas, cemas untuk menjadi orang dewasa, takut akan kegagalan, tidak mampu membuat pilihan yang besar, dan kesulitan menyeimbangkan hidup (Robbins, 2004). Ditemukan pula individu beranjak dewasa cenderung meyakini bahwa pilihan yang akan dilakukan pada masa ini akan berdampak pada kehidupan mereka seumur hidup. Hal itu membuat mereka bingung dan mencoba menentukan pilihan terbaik dalam waktu yang lama, yang kemudian menyebabkan stress pada individu (Robbins & Wilner, 2001). Sciaba (2002, dalam Murphy 2011), menemukan bahwa perubahan dalam hidup pada masa beranjak dewasa menyebabkan perasaan negatif seperti cemas, sedih, depresi, takut, gelisah, dan tidak puas. Murphy (2011) menemukan bahwa sebagian besar dari partisipan menyatakan bahwa

masa beranjak dewasa merupakan masa krisis. Perasaan negatif seperti tidak yakin, cemas, frustrasi, dan gelisah muncul saat memikirkan kemampuan untuk mengontrol kehidupannya yang sekarang. Robbins (2004) menemukan bahwa adanya kebingungan yang terjadi mengenai akan apa yang ingin dilakukan di masa depan pada masa beranjak dewasa. Pada masa transisi ini terdapat tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi. Kecemasan dapat disebabkan perasaan tertekan untuk berproses ke masa dewasa, khawatir bahwa proses yang dijalani terlalu lambat dan takut tertinggal dari orang lain, dan kebingungan terhadap ketidakstabilan yang terjadi pada masa beranjak dewasa (Arnett, 2015).

*Krisis hidup seperempat abad* dapat dialami individu beranjak dewasa dengan latar belakang yang berbeda-beda. Bagaimana mereka melalui masa beranjak dewasa bergantung pada sumber daya personal, keluarga, sosial, interaksi dinamis dan timbal balik, serta dukungan yang didapatkan pada masa tersebut (Wood dkk., 2018). Pada masa remaja, individu sedang berada pada masa akademis dimana saat sekolah mereka tahu apa yang harus dilakukan sebagai seorang siswa. Sedangkan setelah individu melewati masa remaja yang ditandai oleh lulus dari pendidikan sekolah menengah, individu akan dihadapkan oleh dunia nyata dimana tidak ada peta dan arah pasti mengenai apa yang harus dilakukan untuk menuju ke masa dewasa. Mereka menentukan sendiri arah tujuan mereka (2004). Beberapa individu memilih untuk melanjutkan jenjang pendidikan hingga pendidikan tinggi, dan sebagian lain tidak. Berdasarkan Statistik Pemuda Indonesia 2019, 37,59% pemuda tamat hingga sekolah menengah dan 9,98%

pemuda melanjutkan jenjang pendidikan tinggi. Krisis hidup seperempat abad yang ditemukan pada mahasiswa di Indonesia diantaranya dilematis terkait akademik yang tidak kunjung tuntas dan kekhawatiran karir dan tuntutan lain setelah lulus (Mutiara, 2018). Krisis juga dapat terjadi di luar aspek pendidikan. Di Indonesia, krisis hidup seperempat abad dapat terjadi akibat tuntutan dari lingkungan karena Indonesia yang merupakan salah satu negara Asia cenderung memiliki nilai kolektivisme. Keluarga cenderung memiliki harapan-harapan tertentu terhadap individu beranjak dewasa (Arnett, 2015).

Walaupun krisis dapat memberi dampak negatif pada kesehatan mental individu, krisis ini juga memberikan dampak baik pada individu dalam mengembangkan dirinya. Menurut Erikson (1968), dalam proses perkembangan krisis berfungsi sebagai titik balik dan waktu yang krusial dimana individu berkembang ke fase berikutnya dengan menyusun sumber daya pertumbuhan, pemulihan, dan lainnya.

Melewati krisis hidup seperempat abad merupakan hal yang penting bagi individu beranjak dewasa. Tahap perkembangan individu beranjak dewasa akan mempengaruhi perjalanan hidup individu selanjutnya secara signifikan. Selain itu, pembentukan identitas merupakan hal yang utama terjadi pada masa beranjak dewasa karena memiliki dampak secara langsung pada psikologis, identitas moral, dan mencapai karakter psikologis, personal, dan sosial yang penting bagi transisi menuju masa dewasa (Wood dkk., 2018).

Untuk berhasil melewati krisis, perlu adanya strategi coping yang sesuai dalam menangani permasalahan yang dialami. Dalam studi Walshe (2018) yang dilakukan melalui pertanyaan terbuka dalam sebuah kuisioner, ditemukan bahwa terdapat tiga macam cara coping untuk menghadapi krisis hidup seperempat abad yang telah mereka alami, yakni olahraga fisik, terapi dengan berbicara dengan orang lain, dan berpikir positif. Selain itu, menurut studi Mutiara (2018), berbagi perasaan dengan orang lain, banyak beraktivitas, mencari koneksi dalam hal karir, menyendiri untuk mengevaluasi diri, dan mendekati diri dengan sang pencipta adalah beberapa strategi coping yang dilakukan individu yang mengalami krisis hidup seperempat abad. Walaupun begitu, dalam penelitian-penelitian tersebut, strategi coping bukan merupakan topik utama yang dibahas. Temuan-temuan mengenai strategi coping individu yang mengalami krisis hidup seperempat abad tersebut tidak dikaji secara mendalam.

Mengingat pentingnya individu beranjak dewasa untuk berhasil dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad dan sedikitnya penelitian ilmiah mengenai strategi coping terhadap krisis hidup seperempat abad, maka penulis membuat suatu penelitian berjudul “strategi coping pada individu beranjak dewasa yang mengalami krisis hidup seperempat abad” untuk mendapat pemahaman mengenai strategi coping apa saja yang diterapkan dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad atau *quarter-life crisis* secara ilmiah dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi diri mereka.

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, untuk mendapat pemahaman mengenai strategi coping pada individu beranjak dewasa, dapat dirumuskan *grand tour question* yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yakni “bagaimana strategi coping individu beranjak dewasa yang mengalami krisis hidup seperempat abad?”. Untuk mengeksplorasi proses coping, bentuk coping, dan sumber daya coping individu beranjak dewasa yang mengalami krisis hidup seperempat abad, *grand tour question* tersebut kemudian diturunkan menjadi tiga pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana proses strategi coping individu dalam menghadapi krisis yang ia alami?
- b. Apa saja bentuk strategi coping individu dalam menghadapi krisis yang ia alami?
- c. Bagaimana sumber daya individu dalam melakukan coping akan krisis yang ia alami?

## 1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Terdapat berbagai literatur yang membahas mengenai krisis hidup seperempat abad. Studi *mixed-method* dengan 14 partisipan yang dilakukan oleh Black (2010) meneliti mengenai eksplorasi kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan krisis hidup seperempat abad pada siswa yang telah lulus. Ditemukan bahwa karir, finansial, studi akademik, dan hubungan, merupakan faktor yang memiliki

dampak signifikan pada kepuasan hidup dan emosi pada masa krisis hidup seperempat abad. Selain itu ditemukan pula persepsi mengenai pendidikan yang lebih tinggi berdampak pada kepuasan hidup dan kemampuan untuk coping dalam menghadapi stressor di masa tersebut.

Murphy (2011) melakukan penelitian kualitatif mengenai pengalaman-pengalaman yang terjadi pada masa transisi ke masa dewasa, yang mana ditemukan bahwa masa tersebut merupakan masa yang menantang dan dapat menjadi krisis. Beberapa stressor yang ditemukan pada masa tersebut adalah hubungan personal, tempat tinggal, masalah finansial, dan perkembangan identitas. Krisis hidup seperempat abad juga dianggap dapat menjadi sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan individu beranjak dewasa.

Studi yang dilakukan oleh Robinson dkk. (2013) menemukan bahwa terdapat empat fase dalam krisis hidup seperempat abad. Fase pertama adalah kebingungan dan keraguan akan peran dan komitmen yang dimiliki, fase kedua adalah pengambilan langkah aktif dalam keluar dari komitmen yang telah ia buat, fase ketiga ialah individu telah mengadaptasi gaya hidup baru dengan mengeksplorasi identitas dan mencoba hal alternatif, dan fase empat adalah saat individu berkomitmen terhadap peran baru yang telah ia ambil, dimana individu merasa lebih menjadi diri sendiri.

Penelitian Robinson (2015) menjelaskan mengenai dual tipologi dari krisis hidup seperempat abad, yakni *locked-in* dan *locked-out*. *Locked-in* adalah kondisi dimana individu merasa terjebak akan komitmen yang telah ia buat,



sedangkan *locked-out* adalah kondisi dimana individu merasa gagal untuk masuk ke kehidupan dewasa.

Keterkaitan antara *emotional intelligence*, *self-esteem*, dan *coping efficacy* telah diteliti oleh Walshe (2018). Penelitian tersebut menggunakan *cross-sectional* dan *correlational survey* dengan pendekatan *mixed method*. 155 responden dengan mengisi link survey yang berisi pertanyaan kuantitatif dan pertanyaan terbuka. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* dan *emotional intelligence*, individu akan lebih baik dalam melakukan *coping* akan situasi stressful atau krisis. Selain itu, ditemukan pula pengalaman krisis yang terjadi yakni stress kerja dan ketidakpuasan, masalah hubungan dan keluarga, dan kesehatan mental. Terdapat juga temuan tiga coping yang dilakukan atau harus dilakukan dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad, diantaranya adalah olahraga fisik, terapi bicara, dan berpikiran positif. Walaupun terdapat temuan mengenai coping, strategi coping bukan merupakan fokus dari penelitian tersebut.

Beberapa studi mengenai krisis hidup seperempat abad juga ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2012) membahas mengenai intervensi pada individu yang menghadapi krisis hidup seperempat abad, yakni dengan terapi yang menggunakan pendekatan *solution-focused*. Ditemukan bahwa intervensi tersebut menghasilkan perubahan yang positif dalam individu-individu tersebut. Sedangkan dalam skripsinya, Mutiara (2018) meneliti mengenai gambaran krisis hidup seperempat abad pada mahasiswa Bimbingan Konseling

Islam (BKI) tingkat akhir. Ditemukan bahwa 82% mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami krisis hidup seperempat abad tingkat sedang. Dalam penelitiannya pula didapati beberapa upaya kecil untuk menghadapi krisis hidup seperempat abad, seperti berbagi perasaan dengan orang lain, banyak beraktivitas, mencari koneksi dalam hal karir, menyendiri untuk mengevaluasi diri, dan mendekatkan diri dengan sang pencipta. Selain itu, pada studi Balzarie & Nawangsih (2019), ditemukan bahwa resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami krisis hidup seperempat abad berada pada tingkat resiliensi rata-rata. Studi mengenai peran religiusitas dan krisis hidup seperempat abad yang dilakukan oleh Habibie dkk. (2019), menemukan bahwa religiusitas dapat memprediksi siswa dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad dan tantangan-tantangan yang dialami. Selain itu, ditemukan pula studi mengenai pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami krisis hidup seperempat abad yang dilakukan pada 137 subjek dengan hasil bahwa semakin tinggi harga diri seseorang, maka individu tersebut akan semakin memilih dalam menentukan pasangan.

Dari sekian penelitian yang ditemukan pun belum ditemukan penelitian yang berfokus pada strategi coping dalam krisis hidup seperempat abad pada individu beranjak dewasa. Dibutuhkan kajian mengenai strategi coping yang dilakukan individu dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad karena coping merupakan hal yang penting untuk *well-being* individu beranjak dewasa (Black, 2010). Oleh karena itu, ditulislah penelitian ini untuk melengkapi

pengetahuan mengenai krisis hidup seperempat abad, yaitu dengan meneliti pada strategi coping dalam krisis hidup seperempat abad pada individu beranjak dewasa.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dijabarkan, tujuan dari penelitian ini adalah mendapat pemahaman tentang strategi coping pada individu beranjak dewasa (*emerging adult*) yang mengalami krisis hidup seperempat abad (*quarter-life crisis*) dengan mengeksplorasi proses coping, bentuk coping, dan sumber daya coping individu tersebut.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### 1.1.2 Manfaat Teoritis

- a. Melengkapi pengetahuan mengenai strategi coping atau pun krisis hidup seperempat abad di Indonesia ataupun individu beranjak dewasa di Indonesia
- b. Menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan mengenai strategi coping dalam krisis hidup seperempat abad pada individu beranjak dewasa di Indonesia

##### 1.1.3 Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menggambarkan strategi coping yang dapat dilakukan dalam menghadapi krisis hidup seperempat abad di Indonesia
- b. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan rujukan bagi individu yang sedang mengalami krisis hidup seperempat abad untuk meningkatkan kesadaran akan masalah yang sedang dihadapi dan bagaimana cara menghadapinya
- c. Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan isu kesehatan mental yang marak terjadi
- d. Sebagai penerapan ilmu yang telah diperoleh selama menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi dalam *setting* sosial yang sebenarnya.