

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam fase dewasa awal, individu menghadapi banyak tantangan terkait dengan perkembangan karier, hubungan interpersonal, dan pencarian identitas. Pada saat yang sama, perasaan kesepian atau *loneliness* dan perasaan krisis kehidupan yang terjadi di usia 20-an, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*, sering kali muncul. Pada dewasa muda ini banyak mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* salah satunya karena faktor seperti merasa sendiri, hal ini menyebabkan individu mulai ragu dengan masa depannya.

Di dalam fase dewasa awal, individu mulai mandiri dalam mengatasi masalah, menjelajahi lingkungan dan gaya hidup, serta membangun hubungan. Pada periode ini, individu berkesempatan untuk mengembangkan diri, memperkuat hubungan, serta mencari peluang untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan yang dimiliki (Permana & Astuti, 2021). Namun, fase ini juga dapat dianggap sebagai periode ketidakstabilan, dimana perubahan dari masa remaja ke dewasa awal dapat memberikan dampak besar bagi kehidupan individu (Arnett, 2004).

Setiap individu merespons fase ini dengan cara yang berbeda. Jika dapat merespons dengan positif dan mengatasi tantangan yang ada, akan lebih mudah beradaptasi dan memanfaatkan pengalaman ini untuk masa depan. Sebaliknya, jika individu kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan, bisa mengalami krisis emosional seperti kecemasan, ketakutan, kebingungan, dan perasaan tidak berdaya

(Robbins & Wilner, 2001).

Salah satu kelompok dewasa awal yang paling rentan terhadap *quarter life crisis* adalah mahasiswa tingkat akhir, yang telah menyelesaikan studi teori dan sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada fase ini, mahasiswa juga berada dalam tahap transisi dari dunia kampus ke dunia nyata, dengan harapan dan pandangan mengenai langkah selanjutnya setelah lulus (Riyanto & Arini, 2021). Namun, dengan berbagai tekanan yang ada, mahasiswa sering kali merasakan kecemasan, kebingungan, rasa bersalah, kemarahan pada diri sendiri atau situasi yang dihadapi, serta perasaan tertekan dan kehilangan harapan akan masa depan mereka (Aristawati et al., 2021). Jika perasaan tersebut tidak dapat diatasi, individu tersebut bisa mengalami *quarter life crisis*, yang dapat menyebabkan frustrasi, depresi, atau gangguan psikologis lainnya. Robbins dan Wilner juga menekankan bahwa krisis seperempat abad sering kali dialami oleh lulusan perguruan tinggi yang merasa cemas dan tertekan oleh keputusan-keputusan besar yang harus mereka ambil (Robbins & Wilner, 2001).

Krisis emosional ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis*, yang pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001) berdasarkan studi terhadap kaum muda di Amerika, yang dijuluki "*twentysomethings*." mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai perasaan cemas dan takut mengenai masa depan, terkait dengan pekerjaan, pendidikan, keuangan, hubungan romantis, dan interaksi sosial, yang biasanya dialami individu berusia 18 hingga 29 tahun, Sholihah (2024). Krisis ini muncul akibat ketidakstabilan hidup, perubahan yang konstan, banyaknya pilihan,

serta perasaan panik dan tidak berdaya yang dirasakan individu di usia 20-an. Krisis ini sering dimulai ketika seseorang berada di akhir pendidikan perguruan tinggi, dan sering kali disertai dengan perasaan cemas, khawatir, bingung, dan panik mengenai masa depan mereka. Hal ini dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lainnya (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu dapat menimbulkan beberapa penyesuaian dalam kehidupan sosialnya seperti malu, ketakutan, atau merasa rendah diri terhadap orang lain serta seringkali orang dewasa mengambil tindakan untuk menjauhkan diri dari orang lain, sehingga membuat mereka merasa kesepian. Berdasarkan pernyataan Meltzer, Bebbington, Dennis, Outhors, & Brugh (Zuraida, 2024), menjelaskan bahwa saat seseorang kesepian mereka sering kali menjadi segan membicarakan kehidupannya dengan orang lain. Ini karena mereka tidak mempercayai orang lain dan menghindari hubungan sosial secara langsung.

Orang dewasa yang memasuki tahun terakhir pendidikan juga akan mengalami fase kesepian, yaitu respons emosional dan kognitif terhadap situasi dimana seseorang memiliki sedikit hubungan sosial dan hubungan tersebut tidak memuaskan individu karena individu tidak memenuhi harapan. Orang dewasa awal yang saat ini terdaftar pada semester akhir studinya juga telah melalui beberapa tahapan semester untuk membina hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya. Namun pada kenyataannya, ada beberapa mahasiswa yang tidak mampu melakukan hal tersebut sehingga besar kemungkinan individu tersebut akan merasa kesepian atau sendirian saat menjalani pembelajaran di semester akhir. Hasbari (2020) berpendapat bahwa orang dewasa awal yang terdaftar di semester akhir perguruan tinggi sudah merasa lebih dewasa, membutuhkan hubungan yang

sehat, dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk belajar tentang berbagai pandangan dan gaya hidup. Munculnya *quarter life crisis* merupakan salah satu dampak dari kesepian, sesuai penjelasan yang diberikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal.

