

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.

B. Perumusan Masalah

Pada fase dewasa awal, yaitu saat berusia 20-an, banyak tantangan yang harus dihadapi, baik itu dalam hal karier, hubungan sosial, maupun pencarian identitas diri. Di masa ini, banyak individu yang juga mulai merasakan perasaan kesepian, yang seringkali datang bersamaan dengan apa yang disebut sebagai *quarter-life crisis*, sebuah krisis yang biasanya muncul ketika mulai merasa cemas dan ragu dengan pilihan hidup yang telah dibuat. Banyak mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* karena faktor-faktor seperti perasaan kesepian yang memunculkan keraguan tentang masa depan mereka.

Menurut Artiningsih & Savira (2021), Kesepian pada usia dewasa awal seringkali muncul karena berbagai faktor, seperti isolasi sosial, ketidakpastian karier, dan perubahan besar dalam hidup. Semua ini bisa membuat seseorang merasa bingung dan kehilangan arah. Di sisi lain, *quarter life crisis* muncul ketika mulai merasa khawatir tentang apakah sudah membuat keputusan yang tepat dalam hidup, mengenai pekerjaan, hubungan, dan apa yang diinginkan untuk masa depan. Kesepian sendiri sering digambarkan sebagai perasaan yang muncul ketika kehidupan sosial tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki. Ketika seseorang

merasa bahwa kualitas hubungannya kurang memadai atau ketika teman-teman yang dimiliki tidak bisa memberikan dukungan yang diharapkan, perasaan kesepian pun muncul. Pada titik ini, individu merasa terisolasi, kesulitan untuk berpartisipasi dalam kelompok, dan merasa tidak ada harapan untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik. Ini bukan hanya soal jumlah teman, tapi lebih kepada kualitas hubungan yang kita jalani (Agriyanti & Rahmasari, 2021)

Fenomena kesepian ini sangat relevan dalam konteks dewasa awal karena masa ini seringkali diwarnai oleh perpindahan lingkungan, perubahan jaringan sosial, dan tantangan dalam membangun hubungan yang bermakna. Ketika individu merasa kesepian, mereka cenderung meragukan kemampuan diri, kehilangan motivasi, dan merasa tidak mendapat dukungan sosial yang cukup untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Akibatnya, kesepian dapat memperdalam krisis yang dialami, membuat individu semakin tidak percaya diri dalam mengambil keputusan, dan memperparah perasaan terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan. (Malau, 2024)

Kesepian dan *quarter life crisis* saling terkait erat. Ketika individu menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti transisi dari pendidikan ke dunia kerja, sering merasa terisolasi dan cemas tentang masa depan. Perasaan kesepian ini seringkali memperburuk *quarter life crisis*, karena individu merasa lebih terasing dan tidak memiliki dukungan sosial yang cukup untuk menghadapinya (Artiningsih & Savira, 2021). Dengan kata lain, kesepian bisa membuat krisis kehidupan ini semakin berat, dan mengurangi rasa percaya diri untuk

menghadapinya. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, karena keduanya dapat memiliki dampak besar pada kesehatan mental dan emosional.

Terjadinya krisis kehidupan yang terjadi seperti isolasi sosial dimana seorang individu cenderung menyendiri, isolasi sosial yang dirasakan seperti tekanan karier dan perubahan lingkungan sehingga kerap memicu *loneliness*, yang kemudian memperparah *quarter life crisis* karena menurunkan kepercayaan diri dan memperhalus ketegaran emosional (Artiningsih, Savira, 2021) Berdasarkan fenomena di atas, maka diajukan perumusan masalah sebagai berikut adakah hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

C. Tujuan Penelitian

Untuk menganalisis hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengetahuan tentang hubungan antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal dan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang serupa atau sebagai

bahan pertimbangan untuk pengembangan berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada masyarakat, khususnya pada dewasa awal dalam menyikapi *quarter life crisis* pada kehidupan sehari-hari.

