

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Quarter life crisis kerap dialami oleh individu dewasa awal yang telah memasuki dunia kerja namun belum menikah, karena individu seringkali merasa tertekan oleh ekspektasi sosial, membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya, serta menghadapi tuntutan untuk sukses dalam berbagai aspek kehidupan, sehingga dalam tekanan tersebut individu cenderung mengalami stres akibat kesepian dan merasa tidak mampu mengendalikan arah hidupnya karena ketidakpastian masa depan (Hapsari, 2022). Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* adalah periode krisis emosional yang umum dialami oleh individu usia 20 sampai 30 tahun yang ditandai dengan kebingungan arah hidup, ketidakpastian identitas, dan khawatir terhadap masa depan, krisis ini banyak dialami oleh dewasa awal di Indonesia.

Beberapa penelitian terkait fenomena *quarter life crisis* telah dilakukan di Indonesia, seperti penelitian yang dilakukan (Lismawanti, dkk., 2022) menemukan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter life crisis*, dengan pemicu utama berupa tekanan finansial (82%), perasaan tidak layak (79%), dan tuntutan sosial (65,6%). Data BPS (2021) mencatat adanya lebih dari 7,6 juta mahasiswa di Indonesia, kelompok usia yang rentan mengalami *quarter life crisis*, terutama saat memasuki masa transisi ke dunia kerja. Pamungkas dan Hendrastomo (2024) juga menegaskan bahwa ketiadaan rencana hidup setelah kuliah menjadi salah satu penyebab utama krisis ini.

Fazira, dkk., (2022) meneliti faktor penyebab *quarter life crisis* pada dewasa awal dipicu oleh kombinasi kompleks antara faktor internal, seperti ketidakpastian arah hidup, keraguan dalam mengambil keputusan penting, perasaan rendah diri, serta kecemasan berlebih terhadap masa depan yang belum pasti, dan faktor eksternal yang mencakup tekanan sosial dari lingkungan sekitar, ekspektasi keluarga yang tinggi, serta berbagai tantangan dalam dunia kerja dan pendidikan yang menuntut adaptasi cepat, dimana keseluruhan tekanan ini dapat memunculkan gejala psikologis seperti stres berkepanjangan, penurunan rasa percaya diri, dan kebingungan identitas.

Penelitian Sari (2022) terungkap bahwa 87,38% individu mengalami *quarter life crisis* yang dipicu oleh perasaan bingung, rendahnya kepercayaan diri, serta ketidakpastian mengenai arah dan tujuan hidup, yang menunjukkan bahwa pencapaian pendidikan tinggi atau proses menuju kelulusan tidak serta-merta membebaskan individu dari tekanan emosional dan psikologis yang umum terjadi pada tahap perkembangan dewasa awal, karena meskipun individu tersebut berada pada fase transisi menuju kemandirian, banyak dari mereka masih merasa tidak siap menghadapi tuntutan realitas kehidupan, seperti tanggung jawab karier, tekanan sosial, dan ekspektasi diri yang belum terpenuhi.

Penelitian Herawati dan Hidayat (2020) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh dewasa awal, dengan mayoritas individu berada pada tingkat sedang 43,22% dan tinggi 27,97%, terutama dialami oleh perempuan, individu yang belum menikah, serta tidak memiliki pekerjaan, yang cenderung mengalami tekanan sosial dan ekonomi yang

lebih besar serta ketidakpastian mengenai masa depan, khususnya dalam hal stabilitas karier, kejelasan peran sosial, dan pencapaian tujuan hidup, sehingga membuat individu lebih rentan mengalami kebingungan identitas, krisis eksistensial, dan stres psikologis dalam menghadapi tuntutan transisi menuju kedewasaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum, dkk., (2023) menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang 64,61%, dengan tingkat keparahan yang dipengaruhi secara signifikan oleh faktor demografis seperti usia, status pekerjaan, dan status pernikahan, di mana individu yang belum menikah dan tidak memiliki pekerjaan tetap cenderung lebih rentan terhadap krisis ini akibat kurangnya dukungan emosional dan ketidakstabilan ekonomi yang memperkuat rasa ketidakpastian dalam menghadapi masa depan, sehingga fenomena ini tidak hanya bersumber dari dinamika psikologis internal, tetapi juga erat kaitannya dengan struktur sosial dan tekanan lingkungan yang dihadapi pada masa transisi menuju kedewasaan.

Berdasarkan uraian diatas, banyak faktor yang menjadi pemicu munculnya *quarter life crisis* meliputi ketidakpastian karier yang seringkali muncul setelah individu lulus kuliah dan menghadapi dunia kerja yang tidak selalu sesuai harapan, tekanan sosial dari lingkungan, seperti harapan untuk segera memiliki pekerjaan tetap, menikah, maupun mencapai prestasi tertentu juga turut memperburuk kondisi ini. Selain itu, rasa cemas terhadap masa depan, ketakutan akan kegagalan, serta perasaan tidak berdaya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan seringkali membuat individu dewasa awal merasa terjebak dalam

kondisi psikologis yang penuh kebingungan dan keresahan berkepanjangan. Faktor relasi sosial yang tidak stabil dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal juga memperkuat perasaan krisis yang dialami dewasa awal. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor yang dapat memengaruhi individu mengalami *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

Quarter life crisis (krisis seperempat abad) merupakan suatu fase krisis identitas yang kerap dialami oleh individu pada tahap dewasa awal, fase ini biasanya ditandai dengan munculnya perasaan cemas, kebingungan, kehilangan arah, hingga keraguan terhadap tujuan hidup (Robinson, 2015). Fenomena tersebut seringkali dipicu oleh tekanan sosial, ketidakpastian dalam karir, kesendirian, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, terutama pada individu usia 20an yang belum menikah dan sedang merintis kehidupan profesional (Amalia, 2021).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi individu mengalami *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola serta melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu, individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dan mampu menghadapi tantangan, mampu menghadapi tekanan secara efektif, serta tidak mudah menyerah dalam situasi sulit, sebaliknya, individu dengan *self*

efficacy rendah cenderung akan mengalami perasaan bingung, ragu terhadap kemampuan diri, dan merasa cemas terhadap masa depan.

Merujuk pada penelitian Bandura (1997) *self efficacy* tentu saja menjadi salah satu faktor yang kemungkinan dapat memengaruhi individu dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis* di fase dewasa awal. Adapun penelitian yang pernah meneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Firdaus (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis*, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula kecenderungan individu mengalami *quarter life crisis* pada masa dewasa awal. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa individu dengan *self efficacy* yang baik cenderung mampu menyusun perencanaan masa depan secara lebih terarah, menetapkan tujuan hidup yang realistis, serta memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan ketidakpastian hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Schunk dan DiBenedetto (2021) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi memainkan peran penting dan signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah berada dalam masa transisi menuju kehidupan dewasa, studi yang melibatkan 125 individu ini menunjukkan bahwa beberapa komponen kecerdasan emosi, seperti motivasi diri yang mendorong individu untuk terus maju meski menghadapi ketidakpastian, empati yang memungkinkan individu memahami dan terhubung dengan pengalaman emosional individu lain, serta keterampilan sosial yang mempermudah pembentukan hubungan interpersonal

yang suportif secara nyata berkontribusi dalam mereduksi intensitas gejala *quarter life crisis*. Sementara itu, aspek lain seperti kesadaran diri dan pengendalian diri ternyata tidak memberikan pengaruh yang signifikan, yang mungkin disebabkan belum optimalnya kemampuan refleksi diri dan manajemen emosi dalam konteks tekanan krisis identitas yang khas pada masa dewasa awal, temuan ini menegaskan bahwa penguatan dimensi-dimensi kecerdasan emosi tertentu dapat menjadi strategi penting dalam intervensi psikologis untuk membantu mahasiswa akhir mengelola kecemasan, kebingungan arah hidup, dan tekanan sosial yang menyertai fase krisis ini.

Penelitian yang dilakukan Rahmatunnisa (2022) yang meneliti pengaruh *family support* terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*, terdapat 6 individu mengalami *quarter life crisis* kategori tinggi 4,7%, 100 individu mengalami *quarter life crisis* kategori sedang sebesar 78,8%, dan 21 individu 16,5% mengalami *quarter life crisis* kategori rendah. Selain itu Fauziyyah (2024) juga meneliti penelitian yang sama memperoleh hasil 40,1% *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dukungan keluarga, 59,9% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti relasi romantis dan sosial, tekanan dalam bidang akademik, serta kehidupan dalam dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Alkatiri dan Aprianty (2024) yang meneliti pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal mengungkap bahwa sebagian besar individu, yakni sebesar 70% mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang, sementara 17% lainnya mengalami pada tingkat tinggi, dan hanya 14% yang berada pada tingkat rendah,

temuan ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* cukup meluas dan memiliki intensitas yang beragam di kalangan dewasa awal, karena tingginya angka individu yang mengalami krisis ini berkaitan erat dengan intensitas paparan terhadap media sosial, dimana perbandingan sosial yang terus-menerus serta tekanan untuk menunjukkan pencapaian hidup secara *online* dapat memicu kecemasan, keraguan diri, dan ketidakpastian dalam menentukan arah kehidupan, baik dalam aspek karier, relasi, maupun pencapaian pribadi.

Lismawanti, dkk., (2022) meneliti *emotional intelligence* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal sebanyak 110 individu yang merupakan *fresh graduate* berusia antara 20 hingga 25 tahun, hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 68,8% dari partisipan berada pada kategori *quarter life crisis* tingkat sedang, 14,2% berada pada tingkat tinggi, dan hanya 17% yang berada pada tingkat rendah, dengan demikian, dapat diartikan bahwa sekitar 83% dari dewasa awal yang menjadi subjek penelitian mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi.

Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astanu, dkk., (2022) yang meneliti pengaruh dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* melibatkan 100 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar serta kematangan karier yang baik berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa, sementara kurangnya dukungan sosial dan kesiapan karier yang belum matang justru meningkatkan risiko terjadinya krisis tersebut, sehingga kedua faktor

tersebut sangat krusial untuk diperkuat sebagai upaya strategis dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis dan menghadapi berbagai tantangan emosional selama masa transisi krisis menuju kedewasaan dan kehidupan profesional.

Penelitian Masluchah, dkk., (2022) menemukan ada hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan *quarter life crisis* mahasiswa. Artinya semakin tinggi konsep diri mahasiswa akan semakin rendah *quarter life crisis* mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan dari sejumlah ahli dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Dalam hal ini *self efficacy* sangat penting dimiliki oleh dewasa awal karena dapat mengurangi dampak negatif *quarter life crisis* sehingga menjadikannya sebagai fokus utama dalam upaya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh individu dewasa awal. Penelitian ini berharap agar individu yang sedang berada di fase seperempat abad dan terjebak fase *quarter life crisis* dapat lebih meningkatkan *self efficacy* atau keyakinan diri individu, sehingga permasalahan yang terjadi pada individu dapat dilewati dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menganalisis apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dewasa awal di Kabupaten Jombang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* dewasa awal di Kabupaten Jombang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, dengan memperluas wawasan teoritis tentang hubungan *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Temuan ini juga diharapkan memperdalam pemahaman peran keyakinan diri terhadap terjadinya krisis seperempat abad pada dewasa awal, serta menjadi acuan bagi penelitian serupa di konteks dan pendekatan berbeda.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dewasa awal yang mengalami krisis identitas, tekanan sosial, atau kebingungan arah hidup dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya *self efficacy* atau keyakinan diri dalam mengatasi tantangan transisi menuju kedewasaan. Hasilnya juga dapat dimanfaatkan praktisi psikologi dan konselor untuk merancang program intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dalam menghadapi *quarter life crisis*.