

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan manusia memiliki karakteristik yang berbeda-beda, setiap perkembangan tersebut memiliki tugas perkembangan yang menuntut selalu terpenuhi. Erikson (Siswanti et al, 2023) berpendapat bahwa ada delapan tahapan perkembangan manusia yang harus dilalui yaitu bayi, balita, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak tengah, masa kanak-kanak akhir, remaja, dewasa sampai lansia. Menurut Hurlock (Rahim et al, 2022) pada setiap tahapan perkembangan terdapat tugas perkembangan yang harus diselesaikan agar individu hidup bahagia dan menghindari masalah besar. Masa dewasa awal merupakan masa stabilitas dan reproduksi, masa kesulitan dan ketegangan emosi, masa isolasi dan sosial, masa keterikatan dan ketergantungan, masa mencari perubahan.

Masa dewasa awal adalah perkembangan manusia dari fase remaja menuju dewasa yang dimulai dari umur 16 tahun sampai 40 tahun. Dalam kehidupan manusia, masa dewasa memiliki peran penting karena individu mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian. Adapun tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal yang harus dihadapi yaitu membangun hubungan rumah tangga, meningkatkan karir, berkontribusi terhadap masyarakat, tidak tergantung kepada orang lain (Dwilianto et al, 2024). Masa dewasa awal merupakan fase penting individu untuk mengeksplor lebih luas tentang dirinya yang mencakup pendidikan, karir, hubungan relasi pertemanan atau dengan lawan jenis. Dalam

proses mengeksplor individu dapat merasakan ketidakstabilan dalam diri karena banyaknya perubahan yang dialami (Kirana, 2022).

Pada masa dewasa awal individu akan sering mendapat beberapa pertanyaan dari masyarakat seperti pertanyaan tentang pekerjaan, karir, pencapaian dan hubungan dengan lawan jenis. Hal tersebut membuat individu pada usia dewasa awal harus siap menghadapi tantangan sosial yang menganggap mereka sudah dewasa. Salah satu fenomena yang terjadi pada individu usia dewasa awal yaitu *quarter life crisis* atau bisa disebut dengan istilah krisis seperempat abad (Herawati & Hidayat, 2020).

*Quarter life crisis* merupakan definisi dari fenomena krisis identitas akibat ketidakstabilan individu pada proses perkembangan dari fase remaja menuju dewasa (Fazira et al, 2023). *Quarter life crisis* dapat terjadi apabila individu tidak mempunyai pedoman untuk menghadapi situasi tersebut (Mafazania et al, 2024). *Quarter life crisis* merupakan kondisi individu yang mengalami krisis identitas di lingkungan sosial yang ditandai dengan perasaan khawatir tentang masa depan yang mendatang, perasaan khawatir tentang jenjang karir di masa depan tidak sesuai dengan harapan (Lailatuzzahro, 2024).

*Quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, penggunaan media sosial, kondisi mental dan emosional, kesejahteraan psikologis, faktor keuangan dan tekanan pekerjaan (Ratih & Winta, 2024). *Quarter life crisis* juga dapat dipengaruhi tidak adanya keberfungsian keluarga, pertumbuhan individu yang kurang baik, dan kecenderungan memikirkan peristiwa negatif (Melati 2024).

Salah satu pemicu utama terjadinya *quarter life crisis* yaitu ekspektasi yang terlalu tinggi baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Selain itu, media sosial turut menjadi salah satu pemicu fenomena *quarter life crisis* karena suatu standar kesuksesan yang tidak realistis yang dilihat dari beberapa postingan, ketika sebuah keberhasilan harus dicapai secara instan dan dipamerkan secara virtual. Hal tersebut menjadi salah satu beban bagi generasi muda untuk membandingkan kesuksesan mereka dengan orang lain karena merasa belum seberhasil teman temannya (Widiantoro, 2024).

Fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada individu yang memasuki usia dewasa, individu yang berada dikelas akhir, serta mahasiswa tingkat akhir. Fenomena *quarter life crisis* juga sering terjadi di lingkungan sekitar terutama dilingkup pertemanan sebaya yang belum mempunyai pekerjaan. Selain itu *quarter life crisis* juga terjadi kepada individu yang kurang percaya diri dan merasa *insecure* terhadap diri sendiri. Contoh fenomena *quarter life crisis* yang terjadi disekitar yaitu kekhawatiran tentang hubungan dengan lawan jenis, kecemasan ketika melihat teman teman sebaya bercerita tentang kehidupannya sehingga menimbulkan nilai negatif pada diri dan sering membandingkan dengan orang lain. Menjadikan kehidupan orang lain sebagai tolak ukur sehingga individu merasa tertekan. (Hurlock, 2011)

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* adalah salah satu fenomena yang dialami oleh individu usia dewasa awal yang disebabkan oleh ketidakstabilan individu pada proses perkembangan dari fase remaja, keadaan mental dan sosial.

## B. Perumusan Masalah

*Quarter life crisis* adalah keadaan individu pada masa dewasa awal dengan kondisi yang tidak stabil, banyaknya keputusan yang harus diambil dengan hati-hati, perasaan khawatir, serta keputusasaan dalam diri. Individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung berusaha mengubah dirinya untuk mencapai masa depan yang sesuai dengan harapan (Fazira et al, 2023). Apabila *quarter life crisis* tidak segera diatasi maka masa *quarter life crisis* akan berlangsung lama dan berdampak pada perjalanan hidup individu dimulai dari karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kesepian, kecenderungan yang mengarah ke depresi, merasa kehidupannya tidak maju bahkan membenci kehidupannya serta gangguan psikis lainnya (Ansar et al, 2023).

Kecerdasan adalah kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang, salah satu jenis kecerdasan yaitu kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah perpaduan dari emosi dan rasio perilaku individu yang membuat individu terarah dalam kehidupan (Razali, 2023). Menurut Goleman (2009) kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan individu yang mencakup kemampuan mengenal emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain dan membina hubungan. Kecerdasan emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan merasakan emosi, menerima dan membangun emosi dengan baik, memahami emosi sehingga dapat mengembangkan emosi dan intelektual.

Kecerdasan emosional termasuk faktor penting untuk melindungi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi lebih dapat mengelola emosi yang dimiliki (Hafizhah &

Paramita, 2023). Kecerdasan emosi memiliki pengaruh bagi individu dalam cara merespon orang lain serta merespon segala peristiwa yang terjadi. Selain itu, kecerdasan emosi juga dapat mempengaruhi sikap untuk mengenal diri individu ataupun orang lain yang memiliki dampak pada pengendalian diri dalam menghadapi segala masalah hidup (Cahyaningrum, 2024).

Salah satu cara menghadapi *quarter life crisis* yaitu membangun kecerdasan emosional untuk mengatasi ketidakpastian. Kecerdasan emosi dapat membantu individu untuk merespon semua rasa cemas serta ketakutan terhadap masa depan dengan baik, mengurangi rasa stres, dan membangun ketahanan emosi yang lebih kuat (Vee, 2023). Kecerdasan emosi merupakan pondasi bagi diri untuk mengenali diri sendiri, mengelola emosi ketika realita tidak sesuai harapan, memotivasi diri untuk mencapai harapan, membangun empati kepada orang lain serta strategi menjalin hubungan yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* yang dialami individu pada usia dewasa awal.

### **C. Tujuan Penelitian**

Membuktikan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang keilmuan psikologi serta dapat menjadi bahan referensi dan pertimbangan bagi penelitian dengan tema yang serupa selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Manfaat bagi responden

Manfaat bagi responden adalah harapan untuk mempertahankan serta meningkatkan kecerdasan emosi agar dapat terhindar dari fenomena *quarter life crisis* serta dapat terus semangat menjalani kehidupan.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dan sumber data.

