

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Proses perkembangan manusia dimulai sejak masa anak-anak, masa remaja, dewasa, hingga mencapai usia lanjut. Setiap tahap perkembangan memiliki ciri khasnya sendiri serta tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh setiap individu (Santrock, 2019). Salah satu tahap yang menjadi fokus perhatian banyak orang adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa yaitu tahap dewasa awal. Menurut Arnet (2015) dewasa awal atau biasa disebut dengan *emerging adulthood* adalah suatu periode perkembangan individu dari masa remaja akhir hingga usia 20 tahun akhir yang berfokus pada secara spesifik di usia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan langkah bagi seorang individu di mana adanya penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial.

Pada masa dewasa awal, individu mulai menghadapi banyak tantangan dan masalah, mengalami tekanan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Hurlock, 2002). Pada masa ini individu sudah mulai mengeksplorasi dirinya sendiri mulai terpisah dengan orang tua dan memilih hidup mandiri (Papalia & Feldman, 2014). Di masa ini individu seringkali berhadapan dengan berbagai tuntutan dan tantangan dari lingkungannya. Mereka menghadapi keputusan penting mengenai pendidikan, karir, hubungan, dan tanggung jawab baru yang muncul dengan kemandirian penuh. Setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda dan semakin besar dibanding tahap sebelumnya, oleh karena itu individu melakukan eksplorasi di kondisi peralihan tersebut. Dengan berbagai masalah yang dihadapi individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab dengan pilihan yang akan diambil, hal ini tentunya tidaklah mudah dan memerlukan pemikiran yang matang agar keputusan yang diambil tidak salah.

Ketika individu dihadapkan dengan tantangan dan tuntutan lingkungan, individu akan merespons dengan berbagai cara. Ada beberapa individu yang bersemangat tentang prospek menemukan dan mengalami kehidupan di depan mereka, tetapi ada juga individu

yang gugup, tidak bahagia, khawatir dan percaya bahwa mereka tidak berguna. Biasanya individu yang tidak mampu merespons lingkungannya dengan baik akan merasa terganggu kondisi psikologisnya. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, diperkirakan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti memiliki perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, dapat mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

*Quarter life crisis* merupakan krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, terutama pada usia 20 an hingga 29 (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* fenomena yang terjadi di kalangan dewasa awal dimana individu menjadi tidak percaya diri atau ragu akan kemampuan yang mereka miliki, terkadang individu merasa kebingungan dengan arah masa depan, dan merasa putus asa (Nash & Murray, 2010). Ketika individu menghadapi *quarter-life crisis* mereka akan mengalami ketidakpastian dalam mengambil keputusan, memiliki pandangan diri yang negatif terhadap dirinya, merasa terjebak dalam situasi yang sulit, mengalami kegelisahan, kesedihan, dan kekhawatiran terkait hubungan dengan orang lain, serta berbagai perasaan dan pengalaman lainnya (Robbins & Wilner, 2001)

Fase *quarter life crisis* ini dapat memberikan berbagai dampak pada individu seperti munculnya kecemasan-kecemasan tertentu seperti kecemasan terhadap karir, finansial, kecemasan terhadap persaingan pekerjaan, ataupun pendidikan, ketakutan menjalin hubungan interpersonal, terkadang individu menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga dapat menimbulkan stress, kecemasan, dan bahkan depresi (Argasiam *et al.*, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn (2017) terkait *quarter life crisis* menunjukkan bahwa sebanyak 75% dari 6.014 partisipan dari berbagai negara, seperti Amerika, Inggris, India, dan Australia dengan rentang usia 25-33 tahun pernah mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak 60% dari mereka menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi selama fase *quarter-life crisis* diakibatkan karena masalah pencarian pekerjaan, karir dan 40% lainnya

mengatakan karena mereka membanding-bandingkan diri mereka dengan teman-teman yang sudah sukses. The Guardian (2019) juga menemukan dalam risetnya bahwa terdapat 86% generasi milenial mengalami *quarter life crisis* di mana mereka merasa kecewa, kesepian, *insecure*, sampai depresi (Ginting & Argasiam, 2022).

Hal diatas juga sejalan dengan penelitian Kasumaningrum & Jannah (2023) menemukan bahwa sebesar 73,1% dari 300 orang yang berusia 18-28 tahun pernah mengalami *quarter life crisis*. Dimana dewasa awal ini mengalami keraguan dan kebingungan terkait pilihan di masa depan, memiliki perasaan putus asa terkait kemampuan dirinya yang merupakan akibat dari kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, memiliki pandangan diri yang negatif karena ketidakmampuan dalam memperoleh pencapaian, mengaku terjebak pada situasi sulit karena permasalahan hidup yang makin menantang, mengaku tertekan secara finansial dikarenakan belum memiliki pendapatan, mengaku khawatir mengenai relasi interpersonal dengan heteroseksual seperti halnya putus cinta, serta mengaku mencemaskan terkait masa depan seperti karir, melaksanakan pernikahan, serta memilih studi lanjut.

Bandung merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Barat sekaligus kota metropolitan terbesar di Jawa Barat dan menjadi pusat kegiatan perekonomian, pendidikan, dan pariwisata (Bandung.go.id, 2020). Berdasarkan data BPS Bandung 2022 ditemukan rata-rata penduduk Bandung didominasi oleh penduduk dengan kelompok umur 20-29 tahun. Artinya bahwa kelompok umur ini berada dalam rentang usia dewasa awal di mana usia ini rentan mengalami fase *quarter life crisis*, karena adanya persaingan ketat dalam dunia kerja atau akademis, ketidakpastian ekonomi, tekanan hidup modern, tantangan sosial, masalah keseimbangan hidup, dan pertimbangan identitas pribadi merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian pada individu dewasa awal.

Berdasarkan penelitian Andayani (2020) ditemukan bahwa 90% dari 400 dewasa awal di Kota Bandung mengalami *quarter life crisis*. Dewasa awal ini mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang mana keputusan yang dipilih saat ini ternyata membuat

ia berada dalam situasi yang sulit, mereka mengetahui apa yang harus dilakukan tapi mereka tidak tahu bagaimana melakukannya, merasakan kecemasan terhadap karir dan pendidikan dimasa depan, merasa tertekan ketika melihat orang disekitarnya lebih sukses dan berhasil dibandingkan dirinya, merasa apa yang dilakukan selama ini sia-sia, bahkan mereka merasa sedikit putus asa dan takut akan kegagalan, dan merasa tidak yakin terhadap dengan relasi yang saat ini dibangun. Penelitian Andayani (2020) ini juga menemukan bahwa *quarter life crisis* yang dialami dewasa awal di kota Bandung rata-rata didominasi oleh wanita.

Hal diatas sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh badan riset dari LinkedIn (2017), ditemukan bahwa *quarter life crisis* yang terjadi pada generasi milenial banyak dialami wanita sebesar 61%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih (2021) dan Kasumaningrum & Jannah (2023) menemukan bahwa rata-rata skor *quarter life crisis* wanita lebih tinggi daripada pria. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, tertekan akan tuntutan sekitar serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Selain itu penelitian tersebut didukung oleh teori Dickerson (dalam Roslinda & Michael, 2019) menyatakan bahwa *quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada pria karena adanya tuntutan wanita saat ini tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga saja tetapi wanita dituntut untuk dapat bekerja, memiliki karier, dan memiliki kondisi finansial yang baik serta membangun kehidupan sosial dan hubungan interpersonal.

Dengan adanya hubungan interpersonal tersebut, wanita dewasa awal ditargetkan untuk segera menikah, mengingat usia mereka yang sudah cukup matang dalam menjalani kehidupan berumah tangga bersama pasangan. Hal ini juga disebabkan oleh budaya kolektivisme yang menjadi ciri masyarakat Indonesia, di mana pencapaian kedewasaan dan penyerahan tanggung jawab seringkali dipersepsikan melalui pernikahan sebelum usia mencapai 30 tahun. Karenanya, jika wanita dewasa awal masih belum menikah, hal tersebut mungkin akan menimbulkan pandangan negatif di masyarakat karena tidak sejalan

dengan budaya tersebut. Hal inilah yang membuat wanita dewasa muda menjadi tertekan (Rosalinda & Michael, 2020).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa individu mengalami *quarter-life crisis* disebabkan berbagai macam hal seperti kecemasan terhadap perihal karir, pendidikan, dan hubungan. Kecemasan ini juga dipengaruhi karena adanya perilaku individu membandingkan diri dengan individu lainnya dan menganggap bahwa individu lainnya lebih sukses daripada dirinya (Nurdifa, 2020). Sedangkan menurut Robbins (2001) faktor *quarter-life crisis* berkaitan dengan kebimbangan dalam pengambilan keputusan, adanya putus asa, adanya kekhawatiran terhadap hubungan pertemanan, keluarga, dan pasangan, terjebak dalam situasi yang sulit, tertekan, penilaian diri yang negatif menganggap dirinya lebih rendah dari orang lain sehingga hal tersebut akan memunculkan kecenderungan individu untuk membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Perilaku membandingkan diri ini biasa disebut dengan perbandingan sosial atau *social comparison*.

Perilaku *social comparison* merupakan salah satu hal yang dapat mendorong individu mengalami *quarter-life crisis* (Pinggolio, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian (Iqomah *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa Individu yang mengalami *quarter life crisis* disebabkan karena seringnya membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain. Perbandingan sosial merupakan dorongan dari dalam diri individu untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan dirinya dengan cara membandingkan dengan pendapat dan kemampuan orang lain (Festinger, 1954).

Perbandingan sosial dilakukan oleh individu bertujuan untuk memperoleh informasi dan penilaian mengenai diri mereka sendiri sesuai dengan kebutuhan mereka. Perbandingan sosial yang dilakukan individu didasarkan pada dua aspek, yaitu aspek *opinion* dan *ability*. *Opinion* merupakan perbandingan sosial yang didasarkan pada suatu opini, pengetahuan, dan informasi yang didapatkan oleh individu lain. Sedangkan *ability*

adalah perbandingan sosial yang didasarkan pada suatu kemampuan atau kinerja yang dimiliki individu lain (Gibbons & Buunk, 1999).

Perbandingan sosial menjadi semakin dominan dalam kehidupan. Individu cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam berbagai aspek, seperti prestasi akademik, karier, hubungan, kehidupan sosial, dan penampilan fisik. Perbandingan sosial mungkin menjadi perilaku positif ketika individu berfokus pada meniru hal-hal positif untuk mendorong evaluasi diri positif. Namun, perbandingan sosial juga dapat mengarah ke perilaku negatif seperti Individu yang sering melakukan perbandingan sosial akan cenderung menimbulkan pengaruh dan konsekuensi, konsekuensi tersebut membuat individu merasakan kepuasan yang rendah terhadap harga diri dan optimis yang rendah, timbulnya gejala depresi, kecemasan, neurotisme, dan peningkatkan pengaruh negatif lainnya (Gibbons & Buunk, 2005).

Perbandingan sosial ini memiliki hubungan yang kuat terhadap *quarter life crisis* Individu (Fuad, 2023) di mana individu yang mengalami perbandingan sosial yang tinggi akan menyebabkan *quarter life crisis* individu tersebut meningkat. Penelitian Sulistia (2021) menemukan bahwa *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal salah satunya dipengaruhi oleh perilaku membandingkan-bandingkan diri dengan orang lain yang dilakukan di media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2021) yang menunjukkan bahwa krisis yang muncul pada individu dikarenakan kemudahan teknologi yang memudahkan melihat kehidupan di sosial media sehingga menyebabkan individu cenderung minder dan membandingkan dirinya dengan apa yang di lihat di sosial media. Penelitian Johan (2021) juga menyatakan bahwa *sosial comparison* yang dilakukan *emerging adult* memiliki korelasi dengan kecemasan sosial. Kecemasan yang dirasakan individu *emerging adults* merupakan bagian dari aspek *quarter life crisis*.

Selain perbandingan sosial, *peer pressure* juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis* pada individu. *Peer pressure* merupakan suatu tekanan sosial yang berasal dari teman yang mengharuskan individu untuk mengikuti, berperilaku dengan

cara yang sama agar diterima di kelompok tersebut (Santrock, 2003). Teman disini bukan berarti hanya teman sekolah tetapi dapat juga teman kerja, orang di lingkungan sekitar, keluarga, bahkan seseorang yang dilihat dari sosial media (Cakrawardana, 2019). *Peer pressure* dapat mendorong individu untuk mengikuti tren atau gaya hidup tertentu yang mungkin tidak sesuai dengan nilai-nilai, minat, atau tujuan mereka sendiri. Ini dapat menyebabkan rasa ketidakpuasan dan kebingungan dalam mencari identitas dan tujuan hidup mereka sendiri.

*Peer pressure* merupakan persepsi individu tentang penerimaan tekanan yang dilakukan oleh teman terhadap individu dan seberapa kuat individu merasa tertekan oleh orang lain dan merasa tidak nyaman sehingga dapat menimbulkan *quarter life crisis* (Cakrawardana, 2019). Menurut Robbins dan Winner dalam Syachri (2022) menyatakan bahwa orang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya juga mengalami *peer pressure*. Hal ini disebabkan karena adanya perilaku individu membandingkan-bandingkan pencapaian dan penghasilannya dengan temannya.

Tekanan teman sebaya menyebabkan orang lain menyesuaikan diri, menilai, percaya atau berperilaku dengan cara yang sama dengan penilaian, keyakinan, atau tindakan kelompok (Engel *et al.*, 2005). Tekanan teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap kesadaran diri dan tindakan pada individu, dimana perilaku Individu akan bergantung pada persetujuan teman sebaya sehingga pada akhirnya individu tidak mandiri dalam menciptakan bentuk identitas dirinya atau individu menjadi krisis identitas karena tindakannya sangat bergantung dengan individu lain (Chao, 2022).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Intannia *et al.*, (2020) menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh lingkungan keluarga dan tekanan teman sebaya terhadap perilaku seseorang. Hal demikian sejalan dengan penelitian Simarmata & Karo (2018) menunjukkan hasil bahwa pengaruh lingkungan dan teman sangat mempengaruhi pembentukan sikap, tingkah laku dan perilaku sosial seorang sehingga individu merasa berbeda dengan lingkungan atau temannya akan cenderung mengalami *quarter life crisis*.

Semakin meningkatnya tekanan teman sebaya, maka semakin tinggi pula terjadinya *quarter life crisis* pada individu (Syachri *et al.*, 2022). *Quarter life crisis* merupakan periode dimana individu sedang mencari identitas diri dan merasa cemas karena belum menemukan arah dan tujuan hidupnya. Dimana persepsi masyarakat tentang dewasa yang ideal harus mapan dan mengetahui teman sebaya yang lebih sukses membuat individu merasa gelisa pada dewasa awal.

Berdasarkan fenomena di atas, maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait hubungan antara perbandingan sosial dan *peer pressure* dengan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal. Belum banyak penelitian-penelitian yang mengaitkan antara ketiga variabel tersebut sehingga hal tersebut membuat penulis tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara perbandingan sosial dan *peer pressure* dengan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan *peer pressure* dengan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mengenai hubungan antara perbandingan sosial dan *peer pressure* dengan *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan dalam bidang ilmu psikologi sosial mengenai *quarter life crisis* pada wanita dewasa awal.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi wanita dewasa awal penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka lebih mengetahui dan memahami gambaran fase *quarter life crisis*. Hadirnya penelitian ini

juga diharapkan dapat membantu wanita dewasa awal untuk dapat menghadapi tantangan ini dengan baik

- b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan untuk para orang tua dapat mendampingi dan memberikan dukungan yang lebih efektif kepada anak-anak mereka dan membantu mereka melalui fase ini dengan lebih baik.