

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase perkembangan manusia mempunyai kompleksitas permasalahan yang unik pada setiap fasenya. Proses kematangan individu berkembang seiring berjalannya waktu, dan menjadi suatu kebutuhan bagi individu yang menjalani proses transisi tersebut. Keadaan ini seringkali menimbulkan krisis dan permasalahan internal dalam diri individu. Fase perkembangan dalam perjalanan hidup manusia dimulai dari masa kanak-kanak, dilanjutkan dengan masa remaja, masa dewasa awal, hingga mencapai lanjut usia (Karpika & Segel, 2021).

Setiap fase pertumbuhan mencakup karakteristik, tugas, dan tuntutan berbeda yang harus dipenuhi oleh individu. Di antara tahapan-tahapan tersebut, masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa dianggap sebagai masa yang sangat penting dan memerlukan perhatian yang khusus (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Masa dewasa awal, juga disebut sebagai masa dewasa baru, dimulai antara usia 18 dan 40 tahun, setelah masa remaja akhir (Hurlock, 2003). Menurut *World Health Organization* (WHO), dewasa awal dimulai dari usia 22-44 tahun. Sedangkan menurut Santrock (2012) dewasa awal dimulai dari usia 18-25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, individu secara aktif mempertimbangkan jalur karir masa depan, tempat tinggal, hubungan interpersonal dan memilih hidup mandiri atau menikah. Pada masa transisi ini

merupakan momen yang sangat penting dan merupakan fase penting dalam perjalanan perkembangan hidup seseorang (Upton, 2012).

Menurut Upton (2012) sebagian individu mengartikan bahwa masa dewasa awal merupakan fase yang memberikan kesempatan bagi individu untuk melakukan perubahan positif dalam hidupnya. Namun di sisi lain, beberapa individu mengalami kesulitan akibat meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian yang muncul pada masa dewasa.

Nugsria dkk, (2023) menyajikan temuan dari penelitiannya, yang meneliti empat kelompok orang dewasa awal. Hasilnya menunjukkan bahwa individu dengan ijazah sekolah menengah atas menunjukkan tingkat kecemasan tertinggi ketika dihadapkan pada *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana yang mana pada fase tersebut termasuk ke dalam usia dewasa awal.

Fenomena *quarter life crisis* merupakan kejadian nyata yang mempengaruhi individu dalam rentang usia 20 sampai 35 tahun. Periode ini ditandai sebagai tahap awal perkembangan orang dewasa, yang sering disebut sebagai masa dewasa awal. Dalam penelitian Kimandita (2019), Kimandita melakukan wawancara dengan seorang partisipan perempuan berusia 23 tahun, yang dilaporkan mengalami *quarter life crisis* sejak usia 22 tahun. Krisis ini mengakibatkan perasaan putus asa ketika menghadapi aspirasi masa depan dan upaya mencapai kemandirian finansial.

Selain itu, responden lain dalam penelitian Kimandita menyatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali mendapati diri

mereka dipengaruhi oleh ekspektasi keluarga mengenai pernikahan, meskipun mereka memiliki keinginan pribadi untuk tetap melajang dan fokus pada karir profesional mereka (Nugsria dkk, 2023).

Temuan penelitian Nababan dan Aulia (2024) yang menyelidiki *quarter life crisis* di kalangan lulusan baru Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa prevalensi *quarter life crisis* ini termasuk dalam kategori sedang. Serupa dengan penelitian Dinda dan Aviani (2025) yang melihat tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang dengan hasil menunjukkan jika mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat *quarter life crisis* sedang, yakni sebesar 64,7% (187 orang) dari total responden.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) yang meneliti *quarter life crisis* pada orang dewasa awal di Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 236 orang berusia antara 20 hingga 30 tahun, menemukan bahwa *quarter life crisis* pada individu dewasa awal di Pekanbaru sebagian besar berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 43,22% responden, sedangkan yang masuk dalam kategori mengalami krisis tingkat tinggi berjumlah 27,97%.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohisfi (2022) yang meneliti *self esteem* dalam perspektif budaya Minangkabau, budaya Minangkabau memiliki karakteristik yang dapat berkontribusi pada munculnya *quarter life crisis* seperti sistem matrilineal, dalam masyarakat Minangkabau, hubungan kekeluargaan ditentukan melalui garis keturunan perempuan. Hal ini dapat

menciptakan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga dan komunitas, yang dapat menyebabkan konfrontasi diri yang berlebihan dan rasa tidak percaya diri ketika individu merasa tidak memenuhi standar tersebut. Budaya matrilineal ini juga memberikan tanggung jawab ganda terutama pada laki-laki untuk dapat sukses di keluarga inti sekaligus berkontribusi di keluarga besar dari pihak ibu.

Kebudayaan Minangkabau sangat dipengaruhi oleh ajaran Islam, yang sangat menekankan moralitas dan tanggung jawab sosial. Individu yang merasa dirinya tidak mampu menjunjung tinggi nilai-nilai tersebut mungkin mengalami perasaan cemas dan ragu-ragu.

Selain itu, tradisi merantau, atau migrasi, merupakan aspek penting dalam budaya Minangkabau, yang mana individu didorong untuk mencari pengalaman dan peluang di luar tempat asal mereka. Praktik ini dapat menimbulkan tekanan besar untuk mencapai kesuksesan di lingkungan baru, yang sering kali mengarah pada perbandingan dengan pencapaian rekan-rekan sejawat.

Perbandingan semacam itu dapat memicu perasaan tidak puas dan berkontribusi terhadap krisis identitas. Selain itu, budaya adat petiti, atau kata-kata bijak, yang lazim dalam budaya Minangkabau, sering kali mencerminkan harapan dan tuntutan sosial yang tinggi. Ketika individu mendapati dirinya tidak mampu memenuhi harapan-harapan ini, mereka mungkin mengalami krisis kepercayaan diri dan identitas (Rohisfi, 2022).

Peneliti juga menemukan fakta menarik dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa individu dengan kebudayaan

Minangkabau diantaranya, individu berinisial MA (laki-laki) berusia 25 tahun dan PA berusia 27 tahun yang berdomisili di kecamatan Koto Tengah.

MA menyatakan bahwa akhir-akhir ini emosi nya menjadi tidak stabil, sering kali merasa tiba-tiba cemas dan putus asa karena diusianya ini dia belum mendapatkan pekerjaan, padahal dia sudah dua tahun lulus dari perguruan tinggi. MA berencana mencari pekerjaan diluar kota karena tidak kunjung mendapatkan pekerjaan di Kota Padang.

Perasaan cemasnya ini semakin meningkat ketika mendapat undangan pernikahan dari teman kuliahnya dulu, ketika reunian teman kuliahnya, teman-temannya bercerita tentang kantor dan pekerjaan barunya. MA merasa putus asa karena menurutnya dia belum mencapai satupun tujuan di dalam hidupnya.

Subjek PA (perempuan) yang berdomisili di kecamatan Kuranji juga mengatakan keluhan yang mirip, PA ini bekerja di tempat potokopi, dia mengatakan jika pekerjaan ini bukanlah pekerjaan yang dia mau tapi nyatanya sudah setahun dia bekerja ditempat potokopi tersebut. PA mengatakan dia masih mencari-cari loker yang sesuai dengan jurusan kuliahnya dulu, jurusan manajemen namun PA tak kunjung mendapat panggilan dari tempat yang dia lamar.

PA merasa semakin putus asa ketika teman-teman seusianya menikah, bekerja dikantor, atau bahkan punya bisnis usaha sendiri sedangkan dirinya masih terjebak dalam situasi yang dianggapnya sulit. Belum lagi tetangga-tetangganya setiap lebaran menanyakan calon suaminya, kapan akan menikah dan kapan membuat pesta pernikahan. Hal ini semakin membuatnya merasa

cemas akan masa depannya dan putus asa karena keinginannya bekerja sesuai jurusannya tak kunjung terpenuhi.

Kemudian subjek LK (perempuan) yang berusia 30 tahun berdomisili di kecamatan Nanggalo mengatakan hal serupa, LK sudah 2 tahun menikah dan kehidupan pernikahan mereka sudah terbilang cukup tidak kekurangan hanya saja LK mengatakan bahwa seringkali pertanyaan-pertanyaan dari tetangga ataupun teman-temannya membuat nya merasa cemas dan khawatir akan kehidupannya kedepan.

Pertanyaan-pertanyaan yang sering didapati oleh LK seperti “sudah menikah suami istri bekerja kok belum punya mobil” atau “sama-sama kerja kok rumahnya masih ngontrak, anak juga belum punya duitnya dikemanain” atau bahkan pertanyaan-pertanyaan kapan hamil padahal menurut LK dia masih tergolong pengantin baru.

Selanjutnya, peneliti mewawancarai dua laki-laki berinisial P dan Z usia 28 tahun berdomisili di Tabing. P dan Z bekerja sebagai barista di sebuah kafe yang terkenal di kota Padang. Namun, P dan Z merasa belum puas terhadap hidupnya sendiri. P dan Z lulusan dari sebuah Universitas Swasta di Kota Padang dan sudah bekerja selama tiga tahun sebagai barista di beberapa kafe.

Walaupun sudah bekerja dengan gaji yang lumayan P dan Z masih mengkhawatirkan masa depan mereka, terutama hubungan interpersonal mereka. P dan Z mengatakan bahwa walaupun belum ada calon yang pasti mereka tetap menyisihkan penghasilan mereka untuk mempersiapkan pernikahan di masa depan. Mereka juga mencemaskan pekerjaan mereka yang

tidak tetap, P dan Z berkata jika tidak mendapatkan pekerjaan yang lebih, maka mungkin mereka ragu untuk memutuskan menikah.

Terakhir, peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang. Diantaranya S, A dan C yang berjenis kelamin perempuan. mereka bertiga cenderung memberikan jawaban yang serupa yaitu kecemasan dan kekhawatiran terkait bagaimana nanti setelah lulus kuliah. Mereka bingung menentukan tujuan hidup mereka setelah lulus. C mengatakan jika dia setiap malam sulit tidur tepat waktu karena terus memikirkan hal-hal yang belum terjadi.

C kerap kali mempertanyakan “bagaimana jika nanti”. S dan A juga mengatakan hal serupa, mereka sering menangisi hal-hal yang belum terjadi. Mereka juga mengatakan bahwa mereka iri dengan teman-teman mereka yang sudah punya arah hidup setelah lulus kuliah. Seringkali mereka membandingkan diri mereka terutama dalam segi IPK dan keahlian dengan teman-teman mereka.

Individu yang merasa belum siap untuk menghadapi tantangan perkembangan dan perubahan yang menyertainya saat memasuki usia dewasa dapat mengalami apa yang disebut sebagai krisis seperempat kehidupan. Ide ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Atwood & Scholtz (2008), yang mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan dan perasaan campur aduk yang dialami oleh orang-orang berusia dua puluhan seringkali ditandai dengan rasa putus asa, keterasingan, kebimbangan, serta ketakutan akan kegagalan.

Inilah yang dinamakan krisis seperempat kehidupan. Respon terhadap perubahan menuju dewasa dapat bervariasi secara signifikan antar individu. Sementara sebagian di antara mereka mungkin merasakan kebahagiaan, semangat, dan tantangan, yang lain cenderung menghadapi kecemasan, kekhawatiran, depresi, atau rasa kosong akibat kurangnya dukungan atau persiapan yang cukup (Nash & Murray, 2010). Kondisi emosi yang bergejolak ini sering disebut sebagai krisis emosional atau *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Konsep *quarter life crisis* dipelopori oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 dalam publikasi mereka yang berjudul "*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" ditinjau dari penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Mereka memberikan julukan kepada kelompok muda tersebut sebagai "*twenty something*" adalah pribadi yang baru saja pergi dari kenyamanan hidup sebagai pelajar dan hendak memasuki realitas dunia, penelitian ini mendeskripsikan bagaimana kebingungan masa depan yang dialami mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis didefinisikan oleh Robbins & Wilner (2001) sebagai suatu krisis identitas yang terjadi karena ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa. Seseorang yang sedang mengalami krisis ini mungkin merasakan tujuh hal utama: bimbang mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, perasaan

terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, dan kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut *World Health Organization* (WHO), *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad tidak memiliki definisi atau batasan usia yang spesifik. Namun, secara umum *quarter life crisis* merujuk pada periode krisis emosional dan identitas yang dialami oleh individu usia 20-an hingga awal 30-an. Ini adalah masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, dimana individu seringkali merasa bingung, cemas, dan mempertanyakan arah hidup mereka.

Chan dan Prendergast (2007) menyatakan bahwa dalam tahap yang sering disebut sebagai krisis seperempat umur atau *quarter life crisis*, seseorang yang sedang membangun identitas pribadi sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial yang mereka jalani.

Dalam tahapan perkembangan ini, mereka mengembangkan pandangan tentang harga diri yang menjadi landasan bagi penilaian diri, yang dapat bervariasi dari pandangan yang sangat baik hingga yang sangat buruk. Selain itu, individu juga terlibat dalam perbandingan dengan orang lain, yang menjadi sumber informasi utama untuk menilai diri mereka (Baron dan Bryne, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuniar (2023) mengungkapkan bahwa koefisien determinasi ($r^2 = 0,403$) menunjukkan bahwa perbandingan sosial berkontribusi sebesar 40,3% terhadap variasi pada *quarter life crisis*, dengan nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan yang berarti secara statistik antara perbandingan sosial dan *quarter life crisis*. Hasil ini

mengindikasikan bahwa kenaikan dalam tingkat perbandingan sosial akan berhubungan dengan peningkatan tingkat keparahan *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian Fajriati (2024) menguatkan hasil tersebut dengan mengungkapkan adanya hubungan positif yang berarti antara perbandingan sosial dan krisis seperempat abad. Landasan teori yang mendasari penelitian ini berasal dari kajian tentang krisis seperempat abad oleh Robbins dan Wilner (2001) serta teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954).

Menurut Festinger (1954), perbandingan sosial atau *social comparison* merupakan suatu proses yang ditandai oleh interaksi dan perilaku bersaing yang muncul dari keinginan untuk menilai diri sendiri. Kebutuhan untuk mengevaluasi diri ini dapat terpenuhi dengan membandingkan diri dengan orang lain.

Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan sosial adalah cara untuk menilai diri sendiri dengan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap berada pada level yang sama. Proses penilaian ini bertujuan untuk menilai seberapa baik keterampilan dan pandangan seseorang.

Dalam hal ini, Festinger mengemukakan dua aspek utama dari perbandingan sosial: *ability* dan *opinion* (Festinger, 1954). Taylor et al., (2009) menjelaskan bahwa seseorang membandingkan bukan hanya mengenai keterampilan dan pandangan, tetapi juga berhubungan dengan perasaan, karakter, latar belakang sosial, serta tingkat penghasilan.

Taylor et al., (2009) menyatakan bahwa fenomena perbandingan sosial memiliki dampak besar pada cara individu memandang kehidupannya serta

dirinya sendiri. Selain itu, perbandingan sosial memengaruhi penilaian diri, perasaan pribadi, dan reaksi terhadap orang lain.

Walaupun terlibat dalam perbandingan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memicu motivasi, hal ini juga bisa menyebabkan perasaan putus asa dan ketidakberdayaan. Emosi negatif semacam itu dapat memperburuk pengalaman krisis usia seperempat kehidupan seseorang saat terlibat dalam perbandingan sosial.

Mengingat wawasan yang diberikan oleh beberapa penelitian sebelumnya, penelitian ini dianggap sangat relevan. Oleh karena itu, peneliti mengungkapkan ketertarikannya untuk meneliti hubungan antara *social comparison* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang?”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa kategorisasi *social comparison* pada dewasa awal di Kota Padang?
2. Apa kategorisasi *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *social comparison* pada dewasa awal di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan *social comparison* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan baru secara teoritis yang dapat dipelajari di bidang keilmuan psikologi, terutama psikologi klinis dan psikologi perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti maupun pembaca mengenai hubungan *quarter life crisis* dengan *social comparison* pada dewasa awal di kota Padang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, yang juga seorang mahasiswa penelitian ini merupakan kesempatan untuk menerapkan keilmuan yang dipelajari disemester sebelumnya. Hasil penelitian ini dapat memenuhi salah satu syarat untuk lulus dalam mata kuliah skripsi.

- b. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat menjadi panduan untuk meneliti topik *quarter life crisis* dan *social comparison*.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi panduan bagi dewasa awal di Kota Padang terkait *social comparison* dan *quarter life crisis*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini merujuk pada buku pedoman skripsi program studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol tahun 2021. Sesuai yang tertera sistematika penulisan, skripsi ini nantinya akan terdiri dari bagian awal berupa halaman sampul (cover); halaman persetujuan pembimbing; halaman pengesahan penguji; halaman surat pernyataan keorisinilan; abstrak; kata pengantar; daftar isi; daftar tabel; daftar gambar; dan pedoman transliterasi. Sedangkan bagian tengah terdiri dari tiga bab dan bagian akhir terdiri dari dua bab yang masing-masing babnya terdapat subbab dan anak subbab dengan kajian berbeda seperti penelitian lain pada umumnya dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Tinjauan pustaka, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III: Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

BAB IV: Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Kesimpulan dan saran.

