

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses perkembangan kehidupan manusia dimulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Tugas perkembangan merupakan sesuatu yang muncul pada titik tertentu dalam rentang kehidupan individu, jika individu berhasil menyelesaikannya akan mengarah pada kebahagiaan dan kesuksesan untuk mencapai tugas perkembangan tersebut, namun sebaliknya akan menyebabkan ketidakbahagiaan dan kesulitan pada individu yang bersangkutan dan individu pun akan mengalami kesulitan dalam pekerjaan mereka (Havighurst, 1961). Menurut Hurlock (1996) menyatakan bahwa individu yang berada pada tahap dewasa awal telah tahap perkembangan dewasa awal dan diterima kedudukannya di lingkungan masyarakat sekitar.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana pada masa transisi menuju dewasa awal individu dituntut untuk melakukan tugas perkembangan diri seperti individu mulai menentukan masa depan, individu dapat menyelesaikan masalah sendiri, dan individu mulai mengeksplorasi dirinya di lingkungan sekitarnya. Hal ini juga didukung oleh teori Papalia & Fledman (2014), menyatakan bahwa pada masa ini seseorang sudah mulai mengeksplorasi

dirinya sendiri, mulai terpisah dari orangtua dan memilih untuk hidup mandiri. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Miller (2011) (dalam Arini, 2021) menyatakan bahwa tugas perkembangan di masa dewasa awal adalah individu yang tinggal terpisah dengan orangtuanya, adanya peningkatan dalam akademik dan karier, membangun hubungan intimasi mendalam, membuat keputusan mandiri, memiliki kematangan emosi, dan mereka mulai mengevaluasi lebih kritis siapa mereka dan pengalaman apa yang telah mempersiapkan individu untuk menjadi dewasa.

Masa transisi dari remaja menuju dewasa dikenal dengan istilah “*emerging adulthood*”. Istilah *emerging adulthood* dicetuskan oleh Arnett (2006) yaitu fase tersendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remaja dengan rentang usia mulai dari 18 tahun – 29 tahun. Pada saat memasuki masa dewasa awal individu mulai menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, seperti tingkat ketegangan yang tinggi, tingkat emosional, periode isolasi sosial, perubahan nilai dan adaptasi gaya hidup. Menurut Hurlock (2002) mengatakan ada beberapa tujuan perkembangan dewasa awal, diantaranya mencari kedekatan emosional dalam rangka mencari jodoh, membangun rumah tangga, dan menentukan karir dalam rangka mempersiapkan kebutuhan ekonomi dalam rangka membentuk keluarga. Dengan berbagai masalah yang dihadapi dan individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab dengan pilihan yang akan diambil yang tentu saja tidak mudah dan diperlukan untuk memikirkan kedepannya agar tidak

salah dalam mengambil keputusan, karena keputusan yang diambil tersebut dapat mempengaruhi dan berdampak dengan masa depan.

Ada beberapa respon individu memasuki masa dewasa awal, menurut Nash & Murray (2010) mengatakan ada individu yang merasa senang, bersemangat, dan tertantang untuk menemukan cara hidup baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya, namun ada juga individu yang merasa bingung ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan baru dalam hidup hingga mengalami cemas, stress, dan hampa. Individu yang tidak mampu melewati tahap perkembangan masa dewasa dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut diperkirakan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti merasa bimbang dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001)

Quarter life crisis merupakan sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20 tahunan, krsis emosional yang terjadi pada individu yang berada difase *quarter life crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, ragu terhadap kemampuan diri nya sendiri, adanya rasa takut akan kegagalan, merasa terisolasi, dan takut akan kelanjutan hidup di masa yang akan datang. (Atwood & Scholtz, 2008). Sedangkan menurut Tanner et al (2008) mendefinisikan *quarter life crisis* adalah fenomena yang terjadi dikalangan dewasa awal dimana individu menjadi tidak percaya diri / ragu akan kemampuan yang mereka miliki, dan akhirnya individu hilang arah terhadap masa depan, serta individu cenderung

membandingkan diri individu yang satu dengan individu yang lainnya, yang dilihat sudah memiliki pencapaian yang baik, dan hal itu membuat individu tersebut menjadi merasa gagal.

Menurut Fisher (2008) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang timbul atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seputar relasi, karier dan juga kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an tahun. Mendukung pernyataan tersebut Nash dan Murray (2010) (dalam Habibie, 2019) mengatakan yang dihadapi individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir.

Individu yang rentan mengalami *quarter life crisis* adalah individu yang berusia 20 tahun-an. Adapun yang menjadi tanda individu sedang mengalami *quarter life crisis* yaitu : (1) Individu merasa belum mengetahui keinginan dan tujuan dalam hidupnya; (2) Pencapaian pada usia 20-an yang tidak sesuai dengan harapan; (3) Takut akan kegagalan; (4) Tidak ingin merelakan masa kecil dan masa remaja berakhir; (5) Takut tidak mampu menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan , dan (6) Cenderung membandingkan pencapaian orang lain dan keadaan diri sendiri, sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna Robbins & Wright (2013).

Selain itu ada tujuh aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan, merasa putus

asa, memiliki penilaian negative terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Untuk mendukung fenomena tersebut peneliti melakukan wawancara kepada beberapa individu dewasa awal di Kota Medan yang berinisial S (25 Tahun), A (24 Tahun), dan A (23 Tahun). Dan berikut ini hasil wawancaranya :

“Sudah 3 tahun saya menganggur dalam situasi ini saya merasa tertekan karena lingkungan sekitar saya yang selalu bertanya sekarang udah kerja dimana? Saya bingung harus menjawab apa. Melihat teman-teman saya yang sudah mendapatkan pekerjaan membuat saya iri, dan juga omongan tetangga yang suka membandingkan saya dengan anaknya yang sudah bekerja, dan hal saya menjadi tidak percaya diri, sehingga itu yang membuat saya sempat mengurung diri di dalam kamar selama beberapa hari.

(Komunikasi Personal, S, 27 Februari 2022)

“dulu saat saya ingin kuliah saya disuruh oleh ibu saya untuk masuk ke jurusan hukum padahal minat saya masuk di jurusan

music tapi tidak dibolehkannya, selama perkuliahan saya menjalankan setengah hati karna bukan yang saya inginkan. Setelah saya lulus saya disuruh untuk ikut mendaftar cpns, saya mengikuti semua kemauan ibu saya karena saya anak bungsu yang tinggal bersama dia dan saya juga tidak berani untuk membantahnya, saya seringkali merasa bingung dengan pilihan untuk mengikuti kemauan orangtua atau pilihan sendiri.

(Komunikasi Personal, A, 14 Juni 2022)

“saat ini saya bingung harus bagaimana abang saya memaksa saya untuk lulus tahun ini sedangkan saya masih tahap penyusunan, semua terhambat oleh doping saya yang sangat susah untuk dihubungin. Saya khawatir sekali jika tahun ini saya tidak lulus maka abang saya tidak mau membiayai uang kuliah saya, karena selama saya kuliah dia lah yang membiayai saya. Dan terkadang saya juga merasa iri melihat teman-teman saya sudah pada sempro, sidang dan bahkan sudah ada yang lulus.

Saya merasa tidak bisa melakukan seperti teman-teman saya saat ini, tapi sekarang saya berharap sekali tahun ini saya bisa lulus”

(Komunikasi Personal, S, 14 Juni 2022)

Sehubungan dengan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa krisis yang dialami individu tersebut disebabkan oleh adanya berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari lingkungan sekitar, terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang (Arnett, 2004).

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riyanto & Arini (2021) 115 mahasiswa lulusan 2019 dan 2020 dari Universitas Katolik Musi Charitas. Pada hasilnya adalah sebanyak 86% lulusan mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil angket terbuka tema *quarter life crisis* yang muncul yaitu mengenai kecemasan akan karir. Hasilnya menunjukkan beberapa partisipan mengkhawatirkan tidak mendapatkan pekerjaan mengingat kondisi pandemic yang membuat situasi perekonomian menjadi sulit, dan pada lulusan yang sudah bekerja merasa terjebak dengan pilihan hidup karena pekerjaannya tidak sesuai dengan harapan dan identitas dirinya.

Selain itu adapun mereka yang memiliki QLC tertinggi, dalam penelitian yang dilakukan oleh Zarqan et al (2020) pada generasi milineal dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki QLC tertinggi yaitu mereka yang memiliki pendidikan tingkat SMA, *fresh graduate*, dan yang mengalami perceraian.

Untuk memperkuat fenomena QLC tersebut, peneliti tidak hanya melakukan wawancara dan mencari penelitian terdahulu, tetapi peneliti juga melakukan survey awal kepada 35 orang dewasa awal. Survey dilakukan mulai tanggal 18 Maret 2022. Dari hasil survey tersebut menunjukkan bahwa individu merasa terbebani karena di usia ini individu belum memiliki penghasilan sebanyak 54%, individu merasa waktu berjalan begitu cepat, sementara individu belum mampu untuk memutuskan karier yang tepat sebanyak 51,4%, individu yang merasa ragu ketika menghadapi berbagai pilihan di kehidupan masa depan sebanyak 60%, individu merasa akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karier, melanjutkan studi atau menikah sebanyak 62,9%, individu menemukan banyak kekurangan dalam dirinya dibandingkan dengan kelebihan yang dimiliki sebanyak 71,4%, individu tidak merasa puas dengan kehidupan saat ini sebanyak 54,3%, individu mengkhawatirkan masa depannya sebanyak 62,9%, individu merasa hidupnya tidak berjalan sesuai dengan rencana sebanyak 62,9%.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih (2021) kepada 330 individu dewasa awal di Surabaya menemukan bahwa rata-rata skor

QLC pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki meskipun sama-sama dalam kategori sedang. Rata-rata skor QLC perempuan dan laki-laki sebesar 48,71% dan 44,88%. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas, terterkan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki. Dari penelitian tersebut didukung oleh teori Dickerson (dalam Rosalinda, 2019) menyatakan bahwa QLC lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena adanya tuntutan wanita saat ini tidak hanya sebatas menikah dan merawat keluarga saja, tetapi dapat bekerja, memiliki karier dan kondisi finansial yang baik serta membangun kehidupan sosial.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herawati (2020) kepada 236 orang menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22% dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan pemamparan latar belakang diatas yang sudah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai gambaran *quarter life crisis*, untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih mendalam dengan judul “Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Kota Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti yaitu “Bagaimana *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Kota Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan peneliti capai dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui Gambaran *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Kota Medan

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Klinis di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi refrensi bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang berkelanjutan.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pembaca dapat memberikan wawasan tentang *quarter life crisis* yang terjadi pada dewasa awal
- b. Bagi peneliti agar dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan serta pertimbangan jika diadakan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Quarter Life Crisis

2.1.1 Pengertian Quarter Life Crisis

Istilah *Quarter life crisis* dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, hal ini berdasarkan penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika yang memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*”, yakni seorang remaja yang telah meninggalkan kenyamanan sedang mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan nyata yaitu bekerja ataupun menikah.

Fisher (2008) menyatakan bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang timbul atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seputar relasi, karier dan juga kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an tahun. Hal ini sejalan oleh pendapat Nash & Murray (2010) (Dalam Habibie, dkk, 2019) mengatakan bahwa yang dihadapi individu ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir.

Menurut Robins dan Wilner (2001) *Quarter life crisis* merupakan respon individu yang mengalami transisi menuju realita kehidupan dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan emosional yang terjadi pada rentang usia 20 tahunan, yang disebabkan oleh adanya perubahan yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan serta kepanikan karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan dan tertekan.

Black (2011) *Quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang bisa dicirikan dengan perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri. Sedangkan menurut Thorspecken (2005) (dalam Riyanto & Arini, 2021) mengatakan *quarter life crisis* merupakan kebingungan terhadap diri sendiri dimana individu mulai mempertanyakan pilihan identitas diri dan pilihan karir, sebagian individu merespon permasalahan ini dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi atau mengembangkan gangguan kecemasan

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *Quarter life crisis* adalah suatu situasi transisi hidup pada masa dewasa awal yang ditandai dengan respon emosional yaitu munculnya perasaan frustrasi, panik, putus asa, rasa takut kegagalan dan tidak tau arah tujuan. Dimana individu merasa terjebak dalam pilihan hidup ragu akan karir dan identitas diri, hal ini ini dialami oleh individu yang sedang memasuki masa dewasa awal diusia 20 tahunan.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi adanya *Quarter Life Crisis*

1. Faktor Internal

Adapun faktor dalam individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang muncul dari dalam diri individu (internal) dalam Arnet (2006) yaitu :

- a. *Identity Exploration*, merupakan proses eksplorasi individu menuju dewasa. Dimana individu mulai fokus dalam mencari dan mengeksplorasi identitas mereka sendiri untuk mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti hubungan cinta, karir, dll. Selain itu, individu mulai merenungkan hal-hal yang sebelumnya belum terlalu dipikirkan. Beberapa pertanyaan muncul seperti "Untuk apa seseorang itu hidup?" dan "apa yang sudah dilakukan sampai sejauh ini?". Dalam proses pencarian identitas ini terkadang membuat individu merasa bingung dan khawatir sebagai akibat dari pertanyaan-pertanyaan tersebut. Pada akhirnya, identitas diri akan membantu mereka menjadi lebih sadar akan pilihan hidup mereka. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.
- b. *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti menyelesaikan sekolah, masuk dunia pekerjaan, dan menikah. Akibat dari perubahan tersebut membuat individu harus selalu siap dengan berbagai skenario yang tidak sesuai dengan rencana mereka.

- c. *Being Self-Focused*, pada tahap ini individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, belajar dalam membuat, mengambil keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang telah mereka pilih, serta membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit harus diambil yang mana akan berdampak pada masa depan.
- d. *Feeling in between*, adalah tahap seseorang berada diantara remaja dan dewasa di mana seseorang harus mencapai berbagai kriteria untuk menjadi dewasa karena individu masih belum sepenuhnya dewasa. Individu mungkin percaya bahwa dia bukan lagi seorang remaja, tetapi dia mungkin juga percaya bahwa dia belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, dan mandiri secara finansial.
- e. *The Age of Possibilities*, pada tahap ini individu dihadapkan pada berbagai pilihan dan peluang dalam hal pekerjaan maupun pasangan hidup. Ada begitu banyak harapan untuk masa depan pada tahap ini, sehingga munculnya kekhawatiran bahwa harapan dan impian tersebut tidak akan terwujud.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berasal dari luar individu adalah sebagai berikut:

- a. Relasi (keluarga, percintaan, teman)

Individu mulai mempertanyakan relasi yang sedang dan akan dibangun. Kemampuan untuk hidup bebas tanpa orang tua, serta hubungan individu dengan keluarganya, semuanya berkontribusi pada keinginan untuk mandiri. Meskipun di sisi lain, individu belum mampu mandiri secara finansial. Begitu juga hubungan terhadap lawan jenis juga teman. Di mana individu mulai merasa khawatir bersama siapa ia akan menikah dan siapa yang benar-benar teman sejawatnya.

b. Pekerjaan dan Karir

Individu mulai memikirkan bahwa sekolah saja tidak dapat membantu dan mempersiapkan seseorang untuk dunia kerja. Dunia kerja yang penuh dengan persaingan dan tekanan akan menuntut individu untuk beradaptasi dengan cepat sehingga menimbulkan stres bahkan depresi. Selain itu, timbul keraguan dalam diri individu, yaitu antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensinya, atau pekerjaan yang hanya menuntut kebutuhan.

c. Tantangan di bidang Akademis

Individu yang berada di tengah karir akademis mereka mungkin merasa tidak puas dengan bidang studi yang mereka pilih. Karena, menurut Nash dan Murray (2010), selama tahap *Quarter life crisis*, orang akan mengajukan lebih banyak pertanyaan tentang hal-hal

yang lebih "menantang", sehingga akan timbul keraguan-keraguan tentang akademis yang sedang ditempuh mereka..

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* dibagi menjadi dua kategori yaitu : faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, yang meliputi *identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*; Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar individu mencakup relasi, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademis.

2.1.3 Bentuk-bentuk *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson (2015) *Quarter life crisis* dibedakan menjadi 2 bentuk, antara lain:

a. The Locked out form

Bentuk ini akan terjadi ketika individu memasuki peran sebagai orang dewasa tetapi tidak dapat menjalaninya. Individu dalam fase akan merasa tidak memiliki pekerjaan, tidak memiliki interaksi interpersonal yang positif, dan mereka merasa tidak mampu melakukan mandiri secara finansial. Pada fase pertama dari bentuk ini, individu akan merasa optimis saat bergabung dan melakukan peran sosial yang menantang bagi mereka, tetapi ini dapat menyebabkan kekecewaan dan frustrasi di kemudian hari.. Pada

fase kedua ini, akan ada kegagalan yang berulang berulang kali dari waktu ke waktu, serta hubungan yang dapat menyebabkan kecemasan dan kesedihan. Pada fase ketiga, individu akan memulai refleksi diri serta mencari solusi dan pilihan baru. Pada fase keempat dengan mulai merancang strategi baru agar mencapai tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya. Pada tahap ini individu umumnya berkompromi dalam mengambil dan mengubah tujuan hidup. Tidak seperti pada awal krisis, fase ini akan berakhir dengan kemajuan yang memainkan peran tetap.

b. The Locked in form

Dalam bentuk ini individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa. Hal tersebut dapat terjadi ketika individu mulai membuat komitmen sebagai peran orang dewasa menetap pada pola yang stabil dari perkembangan dewasa, individu berharap bahwa itu akan berdampak positif pada kehidupan mereka, tetapi individu menyadari bahwa sebenarnya hal tersebut tidak seperti yang mereka harapkan, sehingga individu merasa terperangkap dan munculnya perasaan frustrasi.

2.1.4 Dimensi *Quarter life crisis*

Terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, menurut Robins dan Wilner (2001). Dimensi tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Banyaknya pilihan hidup memunculkan adanya harapan-harapan yang dapat membuat individu menjadi bingung dan takut. Hal ini dikarekankan individu percaya bahwa keputusan yang telah dipilih sekarang dapat mengubah jalan hidupnya, sehingga individu akan benar-benar memikirkan apakah keputusan yang telah diambilnya merupakan pilihan yang tepat.

2. Putus Asa

Ada beberapa faktor yang menyebabkan individu menyerah untuk mencapai tujuannya yaitu, kegagalan, hasil yang tidak memuaskan, dan usaha yang sia-sia. Karena hal itu mendorong individu menjadi kehilangan harapan atau keyakinan pada dirinya yang membuat individu berpikir bahwa apa yang telah dia lakukan hanya akan berakhir kegagalan, sia-sia dan tidak bermakna. Perasaan putus asa tersebut juga dapat muncul karena kurangnya dukungan dari luar individu untuk berkembang.

3. Penilaian Diri yang Negatif

Kecemasan saat menjadi dewasa, kegagalan, kesalahan dalam membuat keputusan yang penting, adanya masalah identitas diri

membuat individu merasa tertekan karena hal tersebut bukanlah hal yang diharapkan. Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang mengalami penilaian negatif pada dirinya, dia akan merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi. Dan individu cenderung membandingkan dirinya lebih rendah karena dia belum bisa sukses seperti teman sebayanya yang lain.

4. Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan di mana individu melakukan aktivitas mereka memiliki dampak yang signifikan pada pikiran dan tindakan mereka. Ini biasanya mendorong orang-orang di situs yang sulit untuk membuat keputusan tetapi kemudian tidak dapat membuat keputusan lain. Seseorang mungkin mencari pernyataan tentang siapa dia, apa yang harus dicari, dan mengapa keadaan ini terjadi sebagai akibat dari pengalaman semacam itu. Terkadang individu tampaknya tahu apa yang harus dilakukan ketika dihadapkan dengan tantangan ini, tetapi dia tidak tahu harus mulai dari mana.

5. Perasaan Cemas

Individu dihantui perasaan khawatir jika semua ini tidak memberikan hasil yang memadai karena bertambahnya usia dan banyaknya tuntutan yang ada. Individu mengharapkan dirinya untuk menjadi sempurna dalam semua yang mereka lakukan dan takut akan

kegagalan yang mungkin terjadi. Kecemasan ini menyebabkan individu percaya bahwa apapun yang dilakukannya membuat dirinya tidak nyaman karena takut gagal.

6. Tertekan

Masalah individu yang dihadapi semakin berat, belum lagi kecemasan yang individu alami, ketakutan akan banyak hal membuat hidup lebih sulit dan terterkan. Kemudian menjadi kacau dan tidak berjalan sebagaimana mestinya. Beberapa individu percaya bahwa masalah selalu hadir dalam hidup mereka. Membebani dia dengan sejumlah besar tugas yang bisa diselesaikan dengan lebih efisien. Lebih dari persepsi masyarakat tentang murid, yang menuntut agar mereka memenuhi tujuan atau menjadi lebih sukses.

7. Khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang dikhawatirkan individu saat ini adalah hubungan mereka dengan lawan jenis maupun keluarga mereka. Apakah individu tersebut mampu individu menyeimbangkan antara antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui secara jelas bahwa terdapat tujuh dimensi dalam *quarter life crisis*, meliputi kebimbangan dalam

pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, serta khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang atau akan dibangun.

2.2 Dewasa Awal

2.2.1 Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Pada masa remaja, peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari ekonomi, kebebasan dalam menentukan jati diri, dan pandangan masa depan lebih realistik. Menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, dari rentang usia 18 sampai 25 tahun, masa ini ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi.

Menurut Erikson (dalam Mutyah et al, 2020) menyatakan bahwa tahap dewasa awal dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun, pada masa ini merupakan masa dimana individu akan memikul tanggung jawab yang lebih besar dari masa perkembangan sebelumnya.

Sedangkan menurut Hurlock (dalam Karpika & Segel, 2021) mengatakan masa dewasa awal merupakan sebuah proses pencarian jati diri dimana pada masa ini individu dihadapkan pada berbagai masalah dan ketegangan secara emosional.

Dalam Yahja (2011) (dalam Karpika & Segel, 2021) menjelaskan mengenai masa dewasa awal adalah masa dimana individu harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar untuk mandiri, karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru.

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja, dimana individu di masa ini mulai mencari jati diri, mengeksplorasi dan melepaskan ketergantungan mereka terhadap orang tua dan mulai belajar untuk mandiri dan bisa mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai banyak masalah yang terjadi dalam hidup. Rentang usia pada masa dewasa awal ini dimulai dari 18-29 tahun.

2.2.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Individu dewasa awal dalam menjalani kehidupannya sangat perlu dan penting untuk menyelesaikan tugas perkembangannya, sehingga dalam kehidupannya individu tidak mengalami masalah yang berarti dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya.

Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1996) menjelaskan mengenai tugas perkembangan individu dewasa awal sebagai berikut :

1. Memilih pasangan hidup, pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai berfikir dalam memilih pasangan yang cocok untuk dirinya, yang dapat mengerti perasaan, pikirannya, kemudian dilanjutkan dengan pernikahan
2. Belajar untuk hidup bersama sebagai pasangan suami istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan diri mereka baik pendapat, keinginan, serta minat terhadap pasangan hidupnya.
3. Mulai hidup sebagai keluarga atau hidup berkeluarga, dimana masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan serta hak-hak pribadi yang menjadi kebutuhan atau prioritasnya adalah keluarga.
4. Individu dituntut adanya kesamaan cara dan paham, hal tersebut dilakukan agar anak mereka tidak merasa bingung untuk mengikuti cara ayah atau ibunya. Sehingga dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana pola asuh yang harus diajarkan dalam mendidik anak-anaknya
5. Mengelola sebuah rumah tangga, dalam mengelola sebuah rumah tangga harus ada nya kejujuran antara suami istri, hal tersebut untuk menghindari percekocokan dan konflik yang terjadi dalam rumah tangga.

6. Mulai mendapatkan pekerjaan, individu yang sudah memasuki masa dewasa awal dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri, yaitu dengan bekerja.
7. Mulai bertanggung jawab sebagai warga negara, individu mempunyai nilai-nilai dan faham yang berbeda satu sama lain. Pada masa ini individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang memiliki faham yang sama dengan dirinya.

Pada setiap individu memiliki tugas-tugas perkembangan disetiap fase kehidupannya, termasuk individu dewasa awa, dan setiap tugas perkembangan itu individu harus dapat menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Tugas perkembangan, yang telah dijelaskan diatas harus bisa dilaksanakan oleh individu dewasa awal, Keberhasilan individu dalam menjalani tugas-tugas perkembangan akan memberikan kebahagiaan jika individu menyelesaikannya dengan baik, sebaliknya jika individu gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut maka akan menimbulkan ketidakbahagian dan akan akan mengacaukan tugas perkembangan selanjutnya.

2.2.3 Ciri-Ciri Perkembangan Dewasa Awal

Menurut Hurlock (1996) ciri-ciri perkembangan dewasa awal sebagai berikut :

- a. Pada masa dewasa awal adalah masa reproduktif, dimana seseorang yang telah menikah akan membentuk sebuah rumah tangga, dan

pasangan suami istri akan bertanggung jawab untuk berperan sebagai orang tua.

- b. Masa dewasa adalah masa pengaturan, pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai dewasa. Pada generasi-generasi terdahulu ada pandangan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang telah mencapai usia dewasa, hari-hari kebesannya telah berakhir.
- c. Masa dewasa merupakan masa bermasalah, dimana setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti akan mengalami perubahan, sehingga individu harus bisa menyesuaikan diri dengan apa yang terjadi dalam hidupnya.
- d. Masa dewasa awal sebagai ketegangan emosional, banyak orang dewasa muda mengalami kegagalan emosi yang berhubungan dengan persoalan-persoalan seperti persoalan jabatan, perkawinan, keuangan dan sebagainya.
- e. Masa dewasa awal merupakan masa keterasingan sosial, dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, hubungan dengan teman-teman kelompok sebaya.
- f. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan, dimana ketergantungan pada masa ini akan berlanjut. Pada masa ini ketergantungan pada orang tua, lembaga pendidikan.

- g. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai, perubahan terjadi karena adanya pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dan nilai-nilai itu di dapat dari kacamata orang dewasa.
- h. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian dengan cara hidup yang baru, masa ini individu banyak mengalami perubahan dimana gaya hidup yang paling menonjol di bidang perkawinan dan peran orang tua.
- i. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif, orang dewasa tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua maupun guru-gurunya sehingga bebas untuk berbuat apa yang diinginkan.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

No.	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Icha Herawati, Ahmad Hidayat	<i>Quarter Life Crisis</i> Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru	Banyak penelitian telah meneliti mengenai <i>Quarter Life Crisis</i> yang terjadi pada dewasa awal. Menjadi dewasa memiliki tantangan tersendiri yaitu dimana individu mengalami	Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat <i>gambaran Quarter Life Crisis</i> yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru.	Menjadi dewasa memiliki tantangan tersendiri yaitu juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat berdiri sendiri.	Variabel: <i>Quarter Life Crisis</i>	Teknik analisis data: - Analisis data penelitian menggunakan analisis statistic deskriptif - Analisis faktor menggunakan IBM statistic 23 Alat ukur: 1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	Sampel: Jumlah sampel sebanyak 236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.	Hasil analisis menunjukkan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Quarter Life Crisi</i> individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43,22%	Saran untuk penelitian selanjutnya: 1. Diharapkan penelitian ini dapat dilakukan program pengembangan konseling dan sosial. 2. diharapkan untuk penelitian subjek untuk respondennya sama, baik perempuan maupun pria sehingga

		<p>masa sulit karena individu dituntut untuk menjadi mandiri</p> <p>Pada penelitian (Vasquez, 2015) menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal memang rentan mengalami quarter life crisis akibat dari adanya tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai</p>		<p>(Basis, 2014) menemukan bahwa salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup dewasa muda adalah dengan bekerja.</p>				<p>dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27,97%.</p> <p>Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan quarter life crisis.</p>	<p>pembaca dapat mengetahui mana yang lebih tinggi mengalami <i>quarter life crisis</i></p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---

			harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses							
2.	Rizky Ananda Artiningsih, Siti Ina Savira	Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal	Banyak penelitian telah meneliti terkait <i>Loneliness</i> dan <i>Quarter Life Crisis</i> yang terjadi pada dewasa awal. Pada penelitian Robinson (2015) menyatakan bahwa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui loneliness dan <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal serta menguji hubungan antar keduanya.	Arnett dalam Robinson dan Wright (2013) menyebutkan bahwa ketidakstabilan yang dirasakan individu dapat menyebabkan kerentanan individu terhadap penyakit mental. Individu yang masih terjebak pada fase menarik	Variabel bebas : <i>Loneliness</i> Variabel terikat : <i>Quarter Life Crisis</i>	Jenis penelitian : Kuantitatif korelasional Teknik analisis data : - Uji Normalitas - Uji Korelasi (menggunakan uji Pearson dengan bantuan SPSS versi 24)	Sampel : Jumlah sampel sebanyak 330 orang, yang memiliki kriteria yang ditetapkan yaitu berusia 20-29, tinggal di Surabaya, dan bersedia menjadi	Hasil analisis menunjukkan : Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor QLC perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Mereka ditemukan lebih tinggi mengalami cemas,	Saran bagi peneliti selanjutnya : Penelitian ini telah mendeskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antar keduanya. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih dalam

		<p>kondisi menyendiri atau isolasi yang dilakukan dewasa awal pada saat ia mengalami <i>quarter life crisis</i> dapat berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan.</p> <p>Adapun penelitian terkait persepsi individu dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i> yang dilakukan oleh</p>	<p>diri dari lingkungannya atau dengan kata lain mengalami isolasi, berpotensi mengalami loneliness (Di Tommaso & Spinner, 1993). Loneliness merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang ia harapkan (Perlman & Peplau, 1981).</p>	<p>Alat ukur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skala <i>Social and Emotional Loneliness Scale for Adults</i> (SELSA) - Skala <i>Quarter Life Crisis</i> 	<p>subjek penelitian.</p>	<p>tertekan akan tuntutan sekitar, serta khawatir terhadap status hubungan yang dimiliki.</p>	<p>terkait hubungannya dengan faktor-faktor lain. Peneliti juga dapat menganalisis lebih dalam seperti seberapa besar pengaruh antar kedua variabel. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak sehingga dapat lebih merepresentasikan populasi yang diteliti</p>
--	--	--	---	---	---------------------------	---	---

		<p>Amellya (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negative antara dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i> pada subjek penelitiannya.</p> <p>Penelitian terkait dukungan sosial dan <i>quarter life crisis</i> yang dilakukan oleh Andayani (2020)</p>		<p>Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa loneliness yang dialami seseorang dapat termanifestasikan dalam afektif/emosional, kognitif/motivasional, perilaku, dan permasalahan sosial. Aspek emosional menjelaskan perasaan negatif seseorang terhadap kondisinya, seperti merasa tidak puas, hampa, gelisah, dan</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara dukungan sosial dan koping stress pada dewasa awal yang menjadi subjek dalam penelitiannya.</p>		<p>kurang bahagia. Aspek kognitif menjelaskan terkait kecenderungan seseorang mengalami sensitif secara berlebihan terhadap hubungan dengan orang lain sehingga sering salah menafsirkan dan cenderung membesar-besarkan hal yang terkait hubungan.</p>					
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

3.	Nail Hidayafandi, Muslim Afandi	Quarter Life Crisis : Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego di Masa Dewasa Awal.	Terdapat fenomena yang sering kali dialami oleh individu paruh baya atau dewasa awal, dimana individu akan mulai merasa putus asa yang ditandai dengan ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, ketakutan akan banyaknya pilihan dalam hidup.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kegagalan ego mengaktualisasikan superego pada individu yang mengalami quarter life crisis.	Menggunakan teori struktur kepribadian menurut Sigmund Freud, untuk mencapai kesempurnaan dari standar-standar yang berlaku dimasyarakat.	Variabel: <i>Quarter Life Crisis & Ego dan Superego</i>	Metode Penelitian: <i>Systematic Review:meta-sintesis</i> Teknik analisis dalam penelitian ini : <i>constanct comparison analysis</i> Analisis ini dilakukan melalui 6 tahap yakni pengumpulan data, mengelompokkan data sesuai key words penelitian, dan terakhir menguraikan hubungan antar komponen data	Sampel: Ada sebanyak 27 hasil penelitian sebelumnya .	Hasil analisis menunjukkan : Dari 27 hasil penelitian sebelumnya disimpulkan bahwa quarter life crisis muncul karena ego pada masa dewasa awal, dimana ketika berhasil dipenuhi tidak akan menimbulkan reaksi quarter life crisis sebagai perasaan	
----	---------------------------------	---	---	--	---	---	--	---	--	--

			Menurut Robbins & Wilner (2001) menyatakan mereka harus mampu secara mandiri menentukan pilihan dalam hidupnya untuk mencapai masa depan yang diharapkan.				yang telah dipilah, dibandingkan dan dikelompokkan.		atau kondisi buruk.	
4.	Oliver C. Robinson	<i>A Longitudinal Mixed-Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-</i>	Penelitian ini menjelaskan mengenai sebuah kasus yang terjadi pada individu yang bernama	Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi sampai sejauh mana kasus tunggal ini dengan mencontohkan model	Teori quarter life crisis memiliki hubungan erat dengan negara-negara berkembang teori kedewasaan, seperti	Variabel : <i>Quarter Life Crisis</i>	Metode Penelitian: Longitudinal Study, melakukan mix method Alat Ukur :	Sampel: penelitiannya menggunakan 1 orang saja	Hasil analisis menunjukkan : Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan	Saran untuk penelitian selanjutnya: diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan peneliti

		<p><i>university Transition : Locked-out and Locked-in Forms in Combination</i></p>	<p>Mary, dia adalah seorang sarjana yang mengalami <i>quarter life crisis</i> selama menjalani transisi kehidupan dari universitas ke dunia pekerjaan</p>	<p>holistic <i>quarter life crisis</i> dan apakah itu menyajikan wawasan teoritis untuk pengujian lebih lanjut dalam studi mutlipartisipan di masa depan.</p>	<p>dirumuskan oleh Arnett (2000). Muncul dewasa adalah periode kehidupan yang menunjukkan ciri-ciri ketidakstabilan, fluiditas peran, optimism, eksplorasi dan penanggulangan kehidupan utama komitmen. Quarter life crisis biasanya bermanifestasi sebagai pribadi berjuang untuk keluar dari kedewasan yang muncul menjadi gaya hidup lebih</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Analisis Kualitatif - Uji Kuantitatif - Wawancara - kuesioner 		<p>n dua episode krisis dalam periode penelitian Yang pertama adalah tipe terkunci, yang terjadi ketika peserta mengalami banyak kegagalan untuk menemukan pekerjaan, yang menyebabkan penurunan harga diri dan kecemasan. Krisis kedua adalah tipe terkunci,</p>	<p>kualitatif lebih lanjut tentang urutan dan ini dan dapat mengeksplorasi sifat dari pola berurutan ini</p>
--	--	---	---	---	---	--	--	--	---	--

					ditentukan oleh peran menetap, komitmen, dan prediktabilitas.				yang terjadi ketika dia merasa berkewajiban untuk tetap bekerja meskipun ada bos yang membully.	
5.	Ince Ahmad Zarqan, Pandu Dwi Pamungkas, Nandy Agustin Syakarofath, Chandra Hendriyani	<i>Building Self-Concept In Millennial Generation By Reducing Quarter-Life Crisis</i>	Pada penelitian ini meneliti menemukan survei mengenai kaum milenial dimana pada kaum milenial ini individu mengalami quarter life crisis di usia ini individu merasakan	Tujuan dari penelitian ini menganalisis penyebab masalah yang sering terjadi pada kaum milenial yaitu QLC.	Seperti yang ditunjukkan oleh Buzza (2017), Milenial menempatkan insentif yang lebih tinggi untuk menyesuaikan pekerjaan dan keberadaan dengan kehidupan individu kontras dengan usia masa lalu di lingkungan	Variabel: Variabel bebas : Konsep diri Variabel terikat : Quarter Life Crisis	Metode Penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mix method Teknik pengumpulan data : - wawancara - studi pustaka - angket - data kualitatif	Sampel: Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang, dengan karakteristik adalah generasi milenial yang berumur 18-30 tahun	Hasil analisis menunjukkan : Hasil yang ditemukan pada penelitian ini adalah 1. hasil QLC menunjukkan bahwa status pekerjaan, tingkat	Saran untuk peneliti selanjutnya : 1. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengkaji data kependudukan lebih lanjut dengan mereapkan pendekatan lain yang relevan

			ketidakstabilan dan ketidakpuasan seputar karier mereka, lebih dari sekadar bobot di sekitar koneksi dan tujuan hidup individu mereka		kerja. Dengan Milenial sebagai salah satunya pertemuan generasi terbesar dalam angkatan kerja, bisnis harus mempertimbangkan persyaratan dan keinginan mereka ketika memutuskan untuk menggunakan pilihan sama seperti saat maju dari dalam (Bellucci, 2020). menghabiskan membangun kembali konvensi perekrutan, lingkungan		data kuantitatif		pendidikan dan status perkawinan memiliki pengaruh yang signifikan kadar $p < 0,01$. Ini berarti bahwa QLC tingkat dapat dipengaruhi oleh status pekerjaan, tingkat pendidikan dan status perkawinan tetapi tidak oleh yang lain	2. Diharapkan peneliti merevisi penerapan quadruple-helix dengan mengintegrasikan proyek penelitian ini ke dalam perusahaan profesional yang relevan
--	--	--	---	--	--	--	------------------	--	---	--

					<p>kerja dapat memberikan yang lebih menyenangkan dan lebih budaya otoritatif yang menguntungkan (Madan & Madan, 2019).</p>				<p>2. Kedua, semua data demografi menunjukkan bahwa tidak signifikan $p > 0,01$. Dalam hal ini berarti bahwa konsep diri tidak dapat dipengaruhi oleh semua data demografi yang beragam.</p>	<p>n di Indonesia.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	------------------------

6.	Robbins & Wright (2013)	<i>The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study</i>	Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat <i>quarter life crisis</i> dimasa dewasa awal dan masa paruh baya. pada epidemiologi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan menunjukkan bahwa orang dewasa lebih cenderung menganggap peristiwa kehidupan baru-baru ini sebagai stres	Tujuan dari penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi hubungan antara terjadinya krisis dan empati dari setiap episode antara masa dewasa awal dan masa paruh baya.	Teori yang digunakan Erikson menyatakan bahwa pengalaman krisis adalah normatif pada awal tahap ini, sebagai akibat dari berbagai tantangan panjang dalam transisi dari remaja ke dewasa (Erikson, 1980). Sedangkan, paruh baya krisis adalah itu ketentuan diberikan ke krisis Semua episode itu terjadi di itu 40–49 usia jangkauan (Lachman, 2004; O'Connor & serigala, 1987). Levinson(1978)	Variabel: <i>Quarter Life Crisis</i>	Metode Penelitian: Retrospektiv-otobiografi Alat Ukur: <i>Menggunakan Adult Crisis Episode Retrospective Self-Assesment Tool (ARCESAT)</i>	Sampel: Sebanyak 1023 orang dewasa yang tinggal di Inggris	Hasil menunjukkan: Hasil menunjukkan data prevalensi menunjukkan krisis 20-29 dilaporkan sebanyak 39% dari laki-laki dan 49% dari wanita. Pada decade 30-39 melaporkan sebanyak 47% dari laki-laki dan wanita 51%, sedangkan pada decade 40-49 dilaporkan	Keterbatasan:
----	-------------------------	--	---	--	---	--	---	--	---	----------------------

			<p>dantraumatis, dan lagi mungkin ke laporan memiliki kesulitan di menyesuaikan ke peristiwa tersebut, relatif terhadap orang dewasa di paruh baya atau usia tua (Masuda & Holmes, 1978; Norris, 1992; Hatch & Dohrenwend, 2007; Tukang bubut, Wheaton, & Lloyd, 1995).</p>		<p>menunjukkan bahwa orang dewasa pada usia ini mengalami penjarandiri muda dan diri tua mereka, karena efek penuaan menjadi lebih terlihat sementara semangat muda juga sangat banyak hadir.</p>				<p>sebanyak 46% dari laki-laki dan 59% dari wanita.</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2006) mengatakan metode ini adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya.

3.1 Identifikasi Variabel Masalah

Pada pembahasan dalam bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, variabel penelitian, populasi dan teknik pengumpulan sampel. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah “*Quarter Life Crisis*”

3.2. Defenisi Operasional

Quarter life crisis adalah suatu situasi transisi hidup pada masa dewasa awal yang ditandai dengan respon emosional yaitu munculnya perasaan frustrasi, panik, putus asa, rasa takut kegagalan dan tidak tau arah tujuan. Dimana individu merasa terjebak dalam pilihan hidup ragu akan

karir dan identitas diri, hal ini ini dialami oleh individu yang sedang memasuki masa dewasa awal diusia 20 tahunan.

Quarter life crisis dapat diukur dengan menggunakan skala *quarter life crisis*. Sklaa *quarter life crisis* disusun berdasarkan aspek Robbins & Wilner (2001) yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

3.3. Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2016) menuliskan bahwa subjek penelitian adalah batasan penelitian di mana peneliti bisa menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk melekatnya variabel penelitian.

Adapun subjek penelitian ini adalah Dewasa awal di Kota Medan dengan rentang usia antara 21 – 29 tahun. Yang berjumlah ± 410.013 orang (Badan Pusat Statistik, 2020).

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam

suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.

Tabel 3.1 Daftar Populasi Penduduk Kota Medan Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa)

Kelompok	Laki- Laki+Perempuan
	2020
20 – 24	202173
25 – 29	207840
Total	410.013

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, yang meliputi ukuran dan karakteristik populasi. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga sampel secara akurat mencerminkan situasi populasi saat ini. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random sampling dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja).

Dalam penelitian ini adapun karakteristik populasi yang digunakan yaitu :

1. Berdomisili di Kota Medan
2. Usia 21 – 29 tahun
3. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

Dalam penelitian ini jumlah sampel penelitian yang ditentukan dengan menggunakan uji korelasional pada aplikasi *G*Power* 3.1. *G*Power* 3.1. adalah suatu software untuk menghitung statistical power atau kekuatan uji statistic untuk berbagai uji t, uji F, uji χ^2 , uji z, uji korelasi, ukuran efek (*effect size*), dan uji statistic lainnya dengan menampilkannya secara grafis hasil analisis tersebut. Dalam perhitungan jumlah sampel penelitian, peneliti menggunakan jurnal penelitian terdahulu.

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan *efek size* (*r*) sebesar 0,147 dengan *statistical power* sebesar 0,80 dan signifikansi $p < 0,05$. Maka setelah dihitung menggunakan software *G*Power* 3.1 maka jumlah responden yang diperlukan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 284 orang.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2009). Skala psikologi yang digunakan adalah Skala *Quarter life crisis*.

3.5.1 Skala *Quarter life crisis*

Pengukuran *quarter life crisis* diukur dengan menggunakan skala model *Likert* yang disusun berdasarkan aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001). Skala *Likert* dalam pengukuran *quarter life crisis* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert “ *Quarter Life Crisis*”

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.6.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus

merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.6.2 Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. *Quarter Life Crisis* yang disusun berdasarkan dimensi *quarter life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001), memiliki 7 dimensi yaitu, mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *Quarter Life Crisis* sendiri terdiri atas 28 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *Quarter Life Crisis* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.3 *Blueprint Uji Coba Skala Quarter Life Crisis*

No	Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	Indikator Perilaku	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	• Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	1,2,3	23,24	4
		• Bimbang dalam mengambil keputusan	4	25,26	2
2.	Merasa Putus Asa	• Merasa yang dilakukan sia-sia	5,6	27,28	3
		• Ketidakpuasan pada hasil yang telah dicapai	7,	29	1
3.	Penilaian diri yang negatif	• Membandingkan diri dengan orang lain	8,9	30,31	4
		• Ragu terhadap kemampuan diri sendiri	10,11	32, 33	4
4.	Terjebak dalam situasi sulit	• Merasa kesulitan menentukan tujuan hidup	12,13	34,35	4
		• Merasa berada pada situasi yang sulit	14	36	2
5.	Cemas	• Takut akan kegagalan	15	37	2
		• Merasa khawatir yang berlebihan	16	38	2
		• Merasa khawatir terhadap hasil yang akan dicapai	17	39	2
6.	Tertekan	• Kecenderungan hanya terfokus pada suatu masalah	18	40	2
		• Merasakan adanya tekanan hidup	19,20	41,42	4

7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Kekhawatiran ketika memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karir 	21,22	43,44	4
JUMLAH					44

3.6.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 4-5 Agustus 2022 pada individu dewasa awal sebanyak 55 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek. Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya melalui SPSS 26.0 for windows. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item-item *Quarter Life Crisis* yang bergerak dari 0,044 sampai 0,739 sehingga ditemukan 4 item yang gugur sedangkan 40 item sah

3.6.4 Revisi Alat Ukur

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudiann diperiksa peneliti, dari 50 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung

secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan realibilitas skala yang dibuat. Berikut tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

Tabel 3.4 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian

Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	Indikator Perilaku	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil 	1,2,3	23,24	4
		<ul style="list-style-type: none"> Bimbang dalam mengambil keputusan 	4	25,26	2
2.	Merasa Putus Asa	<ul style="list-style-type: none"> Merasa yang dilakukan sia-sia 	5,6	27,28	3
		<ul style="list-style-type: none"> Ketidakpuasan pada hasil yang telah dicapai 	7,	29	1
3.	Penilaian diri yang negatif	<ul style="list-style-type: none"> Membandingkan diri dengan orang lain 	8,9	30,31	4
		<ul style="list-style-type: none"> Ragu terhadap kemampuan diri sendiri 	10,11	32, 33	4
4.	Terjebak dalam situasi sulit	<ul style="list-style-type: none"> Merasa kesulitan menentukan tujuan hidup 	12,13	34,35	4
		<ul style="list-style-type: none"> Merasa berada pada situasi yang sulit 	14	36	2

5.	Cemas	<ul style="list-style-type: none"> • Takut akan gagal 	15	37	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Merasa khawatir yang berlebihan 	16	38	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Merasa khawatir terhadap hasil yang akan dicapai 	17	39	2
6.	Tertekan	<ul style="list-style-type: none"> • Kecenderungan hanya terfokus pada suatu masalah 	18	40	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Merasakan adanya tekanan hidup 	19,20	41,42	4
7.	Khawatir terhadap hubungan interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Kekhawatiran ketika memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karir 	21,22	43,44	4
JUMLAH					40

3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mendapat tujuan penelitian. Adapun metode statistic yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisa Gambaran *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal di Kota Medan adalah analisis data deskriptif dengan metode statistic deskriptif.

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel *Quarter life crisis*. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Data dikatakan distribusi normal jika harga $p > 0,05$.

3.7.2 Uji Statistik Deskriptif

Analisis data deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subyek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subyek yang diteliti dan tidak dimasukkan untuk pengujian hipotesis (Azwar, 2012).

Adapun rumus statistic deskriptif persentase adalah sebagai berikut

$$\text{Persentase Skor} = \frac{n}{N} 100\%$$

Keterangan :

n = Jumlah skor jawaban responden

N = Jumlah skor jawaban idea

