

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Tahap perkembangan kehidupan manusia dimulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa dan sampai lanjut usia. Masa dewasa merupakan masa ketika individu mulai mengambil peran di masyarakat dan memikul tanggung jawab yang dihasilkan oleh masyarakat (Feist & Feist, 2017). 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.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana pada masa transisi menuju dewasa awal individu dituntut untuk melakukan tugas perkembangan seperti individu mulai menentukan masa depan, individu dapat menyelesaikan masalah sendiri, dan individu mulai mengeksplorasi dirinya di lingkungan sekitarnya. Selain itu, masa dewasa awal merupakan waktu untuk membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, mengejar pengembangan karier, memilih jodoh, belajar hidup dengan seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, serta membesarkan anak-anak (Santrock, 2018).

Pada saat ini Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki penduduk yang berusia dewasa dan produktif dengan jumlah yang banyak, yaitu ditandai dengan fenomena bonus demografi yang akan dihadapi pada

tahun 2030 hingga 2040 (Afandi, 2017). Penduduk Indonesia yang berusia 20-29 tahun atau berada dalam tahap perkembangan dewasa awal pada saat ini diproyeksikan telah mencapai sekitar 43 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Dengan melimpahnya jumlah penduduk yang produktif, terutama penduduk di usia dewasa awal, merupakan hal yang dapat dimanfaatkan oleh Indonesia untuk membangun negara. Untuk itu perlu dipastikan bahwa individu dewasa awal tersebut memang produktif. Untuk menjadi produktif, individu dewasa awal harus memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas perkembangannya, baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya (McGoldrick dkk., 2015).

Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan mudah dan masih banyak individu yang mengalami kesulitan bahkan kebingungan dalam menghadapi realita kehidupan. Sementara kehidupan terus berjalan, perubahan terus-menerus terjadi. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan bahwa individu dewasa awal memiliki tantangan dan kesulitan yang dihadapi ketika mereka membuat pilihan mengenai karier, keuangan, pengaturan hidup, hubungan, dan hal-hal lain berkaitan dengan tugas perkembangannya. Kesulitan tersebut dapat menghasilkan rasa ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan ketakutan, yang merupakan pengalaman nyata dan umum terjadi (Rossi & Mebert, 2011).

Tekanan-tekanan yang muncul pada masa transisi ini ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Robinson (2020)

menyatakan bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama akan menyebabkan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Di dalam hal ini, *subjective well-being* berperan pada produktivitas individu, khususnya pada individu dewasa awal.

*Subjective well-being* (kesejahteraan individual) adalah sebuah proses penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap hidupnya. Penilaian yang dimaksud adalah sebagai prediktor kualitas individu tersebut. Yang dimana penilaian ini meliputi penilaian kognitif dan afektif (Diener, 2009). Individu yang memiliki indeks *subjective well-being* nya tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah.

Sebaliknya, individu yang sedang mengalami masa krisis memiliki tingkat *well-being* yang rendah terlepas dari usia dan pendidikannya. Adapun kriteria individu yang memiliki indeks *well-being* yang rendah adalah individu kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan, seperti marah atau cemas (Diener, 2002). Keadaan tersebut dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001).

*Quarter life crisis* merupakan sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20 tahunan, krisis emosional yang terjadi pada individu yang berada di fase *quarter life crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri, adanya rasa takut akan kegagalan, merasa terisolasi, dan takut akan kelanjutan hidup di masa yang akan datang (Atwood & Scholtz, 2008). *Quarter life crisis* dapat membuat individu merasa tidak nyaman, kesepian, serta depresi dalam hidupnya. Sehingga membuat individu tidak produktif, yakni tidak dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik.

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.

Robins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah respon individu yang mengalami transisi atau perubahan menuju realita kehidupan yang dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan emosional yang terjadi pada rentang usia 20 tahunan, yang disebabkan karena adanya perubahan yang terus-menerus terjadi, banyaknya pilihan yang ada yang menimbulkan terjadinya kebingungan, serta kepanikan karena tuntutan yang ada.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Augesti, dkk (2015) memperoleh hasil bahwa hal ini dapat terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa tingkat akhir dihadapkan oleh banyak permasalahan dan tuntutan, salah satunya adalah dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Masa dewasa awal juga menunjukkan rentang usia yang dimana individu yang sedang berada dalam bangku perkuliahan dan mulai mencari pekerjaan. Terdapat banyak sekali masalah yang harus dihadapi pada individu dewasa awal ini baik itu dalam masalah keluarga, perkuliahan, hubungan interpersonal, keluarga, finansial, pekerjaan bahkan kesiapan untuk menghadapi masa depan. Masalah-masalah tersebut dapat menjadi sebuah tekanan dan dapat menyebabkan stres, putus asa, bingung, dan tertekan.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu, terlepas dari usia atau pendidikannya (Rossi & Mebert, 2011). *Well-being* merupakan salah satu determinan dari produktivitas individu. Di dalam hal ini, *subjective well-being* berperan pada produktivitas individu, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir sebagai individu dewasa awal Isham, dkk (2019).

Untuk mendukung fenomena tersebut peneliti melakukan wawancara kepada beberapa individu dewasa awal di Kota Medan yang berinisial R (25 Tahun), V (23 Tahun), J (22 Tahun) dan R.P (21 Tahun).

Dan berikut hasil wawancaranya:

*“Menjadi seorang mahasiswa yang berada di tingkat akhir ini dek, banyak sekali yang menjadi bahan pikiran bagi kakak, khususnya terkait dengan masa depan nanti, lebih lagi usia kakak yang sudah 26 tahun saat wisuda nanti, banyak yang menjadi bahan pikiranku saat ini, terlepas dari masalah tugas akhir dan peran sebagai mahasiswa, kakak juga berpikir tentang pasangan hidup yang sampai saat ini bahkan belum ada tanda-tanda bertemu, masalah finansial, pekerjaan masa depan dan masih banyak lagi. Ragu, bimbang dan khawatir sering terjadi. Apalagi dalam menghadapi semua proses demi proses. Jadi kakak sekarang lebih berserah kepada Tuhan sih dek dan mendekatkan diri kepada-Nya sembari mengikuti dan mengerjakan semua proses yang sedang ku alami”.*

*(Komunikasi Personal, R, 10 November 2022)*

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa individu yang berinisial R sedang mengalami cemas, khawatir, dan kebingungan akan hidup yang sedang dan akan dia jalani. Bila dikaitkan dengan dimensi *Quarter Life Crisis* menurut Robins dan Wilner (2001) dapat diketahui bahwa individu yang berinisial tersebut berada pada aspek yang mengenai kecemasan dan rasa khawatir. Dari hasil wawancara tersebut juga bisa diketahui bahwa individu tersebut mengalami *quarter life crisis*. Disisi lain, di atas segala apa yang dialami oleh individu, ia tetap berserah kepada Tuhan dengan penuh pengharapan dan belajar untuk siap untuk setiap proses. Kesimpulannya bahwa individu tersebut berusaha memberikan respon positif terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Sesuai dengan aspek pertama *subjective well-being* (Dieder, 2009) yaitu Afek positif menggambarkan perasaan dan emosi yang menyenangkan.

*“Yang namanya kuliah pasti akan mengalami apa yang saya rasakan, apalagi di tingkat akhir ini, terkadang di tengah lelah dan capeknya yang saya rasakan dalam melakukan tanggung jawab sebagai mahasiswa, saya berpikir setelah selesai kuliah nanti saya jadi apa ya? saya akan bekerja dimana ya? orang-orang juga sering bilang bahwa dunia yang*

*sebenarnya adalah dunia kerja nanti. Saya takut jika tidak jadi apa-apa dimasa depan. Disaat saya mengerjakan tugas akhir saya yang kadang membuat saya merasa sangat capek dan kelelahan kadang saya berpikir dan termenung apakah semua ini nanti akan terbayarkan dengan masa depan yang cerah dengan mendapatkan sebuah pekerjaan yang sesuai harapan saya? Ahh, kalo ga sesuai lagi sama harapan ga tahu la lagi bagaimana, sudah mulai kecil hidup susah, masakkan sampe tua hidup susah. Padahal sudah sangat berusaha saat ini tapi misalnya ga sesuai harapan lagi, ihhh ga adillah kehidupan kalo begitu. Tentang pasangan hidup juga saya sering bertanya-tanya. Sekarang saya memang sudah memiliki pacar dan kami berkomunikasi dengan baik, tapi apakah mungkin dia nanti yang akan menjadi pasangan hidup saya?"*

*(Komunikasi Personal, V, 22 November 2022)*

Pernyataan dari individu tersebut menunjukkan bahwa dia memiliki rasa ketakutan dan kekhawatiran yang besar akan masa depan. Individu tersebut ingin sekali mengubah keadaan kehidupan yang sedang ia jalani. Bila dikaitkan dengan kesejahteraan, individu tersebut menilai bahwa dia sudah selalu berusaha saat ini dengan harapan dimasa depan nanti dapat memperoleh kehidupan yang layak dan jauh lebih baik. Namun, jika nanti itu semua tidak terjadi individu akan merasa kesal dan marah dan ingin berkata bahwa hidup itu tidak adil. Dari hasil wawancara dan penjelasan di atas bila di kaitkan dengan aspek *subjective well-being* (Dieder, 2009) yang menjelaskan bahwa afek negatif adalah sebuah perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan atau membahagiakan serta suatu respon negatif dari suatu kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

*"Saya sebagai anak pertama perempuan memiliki tanggung jawab yang besar untuk adik-adik saya. Puji Tuhan saya senang karena saya sudah menyelesaikan study (D3) dan sekarang saatnya saya mencari pekerjaan supaya saya dapat membantu adik saya yang juga sedang berkuliah, namun disini lain saya juga masih ingin melanjutkan kuliah ke jenjang S1. Saya memiliki keinginan yang sangat besar untuk melanjutkan study ke S1 tapi saya berpikir kembali jika itu harus dibayar oleh orang tua pasti tidak akan bisa apalagi dengan situasi yang saat*

*ini apa-apa mahal dan lagi adik saya kuliah. Kondisi orang tua juga sudah semakin tua dan kemampuan untuk bekerja sudah berkurang. Melihat orang-orang bisa dengan mudah untuk mencapai yang dia mau kadang membuat saya bertanya, mengapa aku tidak demikian?"*

*(Komunikasi Personal, J, 01 Desember 2022)*

*"Beratlah keadaan yang ku alami saat ini, belum kelar laporan magang, skripsi sudah datang lagi. Banyak mikir tapi action kurang. Banyak kali tuntutan yang kurasakan. Belum lagi di kontrakan ada masalah dengan satu rumah, laporan magang 1 belum siap dan aku sudah magang 2 lagi ditambah skripsi lagi, pasangan hidup juga sudah bisa lah mulai ku pikirkan karena dari dulu belum pernah berpacaran ada yang dekat tapi terpaut jarak usia yang sangat jauh di bawahku.. Aku selalu bertanya, bisa ga ya ku jalani semua proses ini. Karena memang berat sih kurasa. Belum lagi masalah dari keluarga. Aduhh pokoknya lebih kek yaudalah lah jalanin saja, gitulah yang kulakukan sekarang. Bagaimanalah coba bahagia atau puas dengan keadaan yang begini. Tapi aku lebih kek menunjukkan baik-baik saja sih padahal akula yang tahu apa yang ku alami".*

*(Komunikasi Personal, R.P, 8 Desember 2022)*

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa individu sedang mengalami masa yang berat yang membuat individu tersebut kadang merasa berputus asa karena beratnya masa yang dialami. Bingung, takut, tertekan, berputus asa, terjebak dalam masa sulit. R. P juga mengatakan bahwa tidak bahagia dan tidak puas dengan hidupnya karena keadaan yang sedang dialaminya. Dari situ dapat diketahui bahwa individu tersebut menunjukkan penilaian yang rendah terhadap hidupnya, dapat disimpulkan bahwa individu tersebut memiliki *subjective well-being* yang rendah.

Sehubungan dengan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa memang pada usia dewasa awal banyak sekali masalah yang terjadi dalam kehidupan individu. Yang mengakibatkan timbul rasa takut, tertekan, khawatir, putus asa, cemas, bimbang dan bahkan bingung akan setiap yang terjadi bahkan

yang akan terjadi yang mengakibatkan individu mengalami krisis. Krisis yang dialami oleh individu tersebut disebabkan karena terlalu khawatir dalam menyambut masa depan, merasa tidak puas dengan pencapaian diri sendiri sehingga membandingkan dirinya dengan orang lain, khawatir tentang pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, pekerjaan dan bahkan tugas akhir/skripsi yang belum juga selesai.

Krisis yang dialami juga mempengaruhi *subjective well-being* (kesejahteraan individu). Dengan mengalami setiap hal yang seperti dijabarkan diatas membuat penilaian individu terhadap hidupnya menjadi tidak yakin bisa melewati itu semua. Hal itu menunjukkan bahwa individu tersebut menjadi kurang produktif dalam arti mengalami kesulitan dalam tugas perkembangannya. Bila ditinjau dari hasil wawancara dari beberapa orang dalam masa dewasa awal dapat disimpulkan bahwa mereka sedang mengalami krisis dalam hidupnya atau yang disebut dengan *quarter life crisis*.

Untuk mendukung fenomena tersebut, peneliti juga melakukan kajian literatur terhadap beberapa jurnal yang sesuai dengan variabel *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Penelitian terdahulu yang dilakukan Suyono, dkk (2021) yang dimana penelitian ini melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun yang terpilih menggunakan teknik sampel acak klaster. Terdapat 126 responden dengan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 96 orang (76.19%) dan laki-laki berjumlah 30 orang (23.81%) dalam rentang usia 20 sampai 23 tahun. Analisis statistik yang digunakan adalah Uji Korelasi Pearson.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa *quarter life crisis* secara signifikan berkorelasi dengan ketiga komponen dari *subjective well-being*, yakni kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herawati (2020) yang dimana penelitiannya bertujuan untuk melihat gambaran *Quarter life crisis* yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Quarter life crisis*. Hasil penelitian 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 faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis* diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *Quarter life crisis* didominasi oleh wanita, berstatus belum menikah dan belum memiliki pekerjaan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Litasyia, dkk (2020) dengan judul penelitian hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduate* dimasa pandemi. Dari hasil

penelitian tersebut dari hasil dari uji hipotesis kedua menggunakan teknik *product moment person* variabel *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* diperoleh hasil  $r = - 0,302$  dengan taraf signifikansi = 0,001 ( $p > 0,05$ ) maka sangat signifikansi artinya, ada hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* artinya bahwa semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dimiliki oleh *freshgraduate*. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki oleh *freshgraduate*.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, dapat di pahami bahwa *Subjektive Well-Being* adalah salah satu indikator yang harus dimiliki individu untuk menjadi produktif. Dengan adanya fenomena bonus demografi yang akan terjadi pada 2030-2040 yang dimana jumlah individu yang produktif akan melimpah dan jumlahnya akan jauh lebih banyak dibandingkan dengan jumlah individu yang sudah tidak produktif lagi. Maka diharapkan individu harus memiliki *Subjektive Well-Being* yang tinggi, dapat mengatasi dan beradaptasi dengan kesulitan atau tantangan yang ada yang disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan uraian diatas dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjektive Well-Being* pada dewasa awal. Untuk itu perlu dilakukan penelitian mendalam dengan judul “Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap *Subjektive Well-Being* pada dewasa awal di kota Medan”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat permasalahan yang akan dikaji oleh peneliti pada penelitian ini, yaitu: “Apakah ada Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal di Kota Medan?”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal di Kota Medan.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu secara teoritis dan manfaat praktis:

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu Psikologi tentang pengaruh *quarter life crisis* terhadap *subjective well-being*.
- Diharapkan penelitian ini nantinya dapat menjadi sumber tambahan atau referensi bagi peneliti selanjutnya dalam menambah pengetahuan dan mengkaji bidang penelitian, terkhususnya penelitian terkait pengaruh *quarter life crisis* terhadap *subjective well-being*.

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

- **Manfaat bagi Mahasiswa**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para mahasiswa agar dapat memahami pengaruh *quarter life crisis* terhadap *psychology well-being*. Dan apabila sedang berada dalam masa krisis tersebut dapat menjalani prosesnya sehingga dapat mencapai *subjective well-being*.

- **Manfaat bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu referensi bagi orang tua para mahasiswa dalam mendidik anak-anaknya, terkhususnya dalam pemberian dukungan (*support*) untuk anaknya yang berada dalam usia dewasa awal yang sedang mengalami banyak gejolak dan perubahan dalam hidup (*life crisis*).

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Subjective Well-Being*

##### 2.1.1. Pengertian *Subjective Well-Being*

Beberapa peneliti menggunakan istilah *well-being* sebagai istilah dari kebahagiaan (*happiness*). *Happiness* atau kebahagiaan menurut Diener (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Menurut Diener (2003) *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan terpenuhi, kepuasan dengan domain seperti perkawinan, pekerjaan dan tinggi rendahnya situasi emosi. Dengan demikian *subjective well-being* merupakan istilah umum yang mencakup berbagai konsep yang terkait pada bagaimana orang merasakan dan berfikir tentang kehidupan mereka. Diener (2002) mengungkapkan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu yang bersangkutan, baik terkait masa kini maupun masa lampau. Bentuk evaluasi ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu penilaian secara kognitif seperti kepuasan hidup dan kepuasan hidup dan respon emosional terhadap kejadian seperti

merasakan emosi yang positif.

Beberapa definisi yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat diartikan bahwa *subjective well-being* adalah suatu ungkapan perasaan individu mengenai kehidupannya didalam berbagai keadaan yang terjadi dan dialami, baik itu dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

### **2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being***

Menurut Compton (2000), *subjective well-being* mempengaruhi tinggi rendahnya nilai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan individu, diantaranya:

#### **a. Harga diri (*Self Esteem*)**

*Self esteem* yang positif merupakan variabel yang terpenting dalam *Subjective well-being* karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang mereka rasakan. Seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung tidak akan merasa puas dengan hidupnya dan tidak akan merasabahagia. *Self esteem* yang positif berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap aspek kehidupan.

#### **b. Kontrol diri (*Self Control*)**

Kontrol diri merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat memaksimalkan hasil yang bagus dan atau meminimalkan hasil yang jelek. Dengan keyakinan ini maka seseorang dapat mempengaruhi peristiwa- peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang

diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya. Jadi kontrol pribadi dapat membantu seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkannya, yang kemudian dapat membawa kepuasan akan hidupnya.

c. *Ekstrover*

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* (sifat terbuka) akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Kepribadian *ekstrovert* secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian *ekstrovert* biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, mereka pun memiliki sensitivitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

d. Optimis

Orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Menurut Compton (2000) kesejahteraan psikologis akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki oleh individu bersifat realistis.

e. Hubungan Positif

Hubungan yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Makna dan Tujuan Hidup

Memiliki makna dan tujuan dalam hidup merupakan faktor penting dari *subjective well-being*, karena individu akan merasakan kepuasan maupun kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam berbagai penelitian *subjective well-being* merupakan salah satu variabel yang sering diukur sebagai *religiusitas*. *Religiusitas* akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* karena memberikan makna dan arah dalam kehidupan seseorang. Dengan adanya makna dan arah dalam hidup akan menimbulkan kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan.

### 2.1.2. Aspek-aspek *subjective well-being*

Menurut Diener (2005) *subjective well-being* terbagi dalam dua aspek umum, yaitu:

a. Aspek afektif

Secara umum, aspek afektif *subjective well-being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Aspek afektif *subjective well-being* dapat dibagi menjadi :

1. Afek positif (*positif affect*)

Afek positif mempresentasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan seperti kasih sayang. Emosi positif atau menyenangkan adalah bagian dari *subjective well-being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti tertarik atau berminat akan sesuatu, gembira, kuat, antusias, waspada atau siap siaga, bangga, bersemangat, penuh tekad, penuh perhatian, dan aktif.

2. Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif adalah respon dari emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, dan peristiwa yang mereka alami. Afek negatif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti sedih atau susah, kecewa, bersalah, takut, bermusuhan, lekas marah, malu, gelisah, gugup, dan khawatir.

b. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup, yang didefinisikan sebagai penilaian dari kehidupan seseorang. Evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan domain tertentu.

1. Evaluasi kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian individu secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka miliki.
2. Evaluasi kepuasan hidup domain adalah penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.

Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* memiliki dua komponen, yaitu komponen afektif yang menggambarkan pengalaman emosi berdasarkan kesenangan, kegembiraan. Komponen kognitif sesuai dengan kepuasan yang mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjektif yang dijalani dengan baik. Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah karena saling berkaitan.

## **2.2. *Quarter Life Crisis***

### **2.2.1. 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. Fischer (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.

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, *stress* frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan dan tertekan.

Black (2010) berpendapat bahwa *Quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang bisa dicirikan dengan perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri. *Quarter life crisis* merupakan kebingungan terhadap diri sendiri dimana individu mulai mempertanyakan

pilihan identitas diri dan pilihan karier, sebagian individu merespon permasalahan ini dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karier, mengalami depresi atau mengalami 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 karier dan identitas diri, hal ini dialami oleh individu yang sedang memasuki masa dewasa awal diusia 20 tahunan.

### **2.2.2. Faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Menurut Arnet (2006) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, yaitu :

#### **1. Faktor Internal**

- 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, karier, dll. Selain itu, individu mulai merenungkan hal-hal yang sebelumnya belum terlalu dipikirkan. 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 karier

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 karier akademis mereka mungkin merasa tidak puas dengan bidang studi yang mereka pilih. Karena, menurut Nash dan Murray (2009), 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 karier, serta tantangan di bidang akademis.

### **2.2.3. 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 ini 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, akan ada kegagalan yang berulang berulang kali dari waktu ke waktu, serta hubungan yang dapat

menyebabkan kecemasan dan kesedihan. Pada fase ketiga, individu akan mulai merefleksi diri serta mencari solusi dan pilihan baru. Pada fase keempat 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.

#### **2.2.4. Aspek *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 situasi yang sulit untuk membuat keputusan tetapi kemudian tidak dapat membuat keputusan lain. Seseorang mungkin mencari jawaban 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 tertekan. 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.

#### 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 kariernya.

### 2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan Suyono, dkk (2021) dengan judul hubungan *quarter life crisis* terhadap *subjective well being* pada dewasa muda. Penelitian ini melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20-23 tahun yang terpilih menggunakan teknik sampel acak kluster. Terdapat 126 responden dengan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 96 orang (76.19%) dan laki-laki berjumlah 30 orang (23.81%) dalam rentang usia 20 sampai 23 tahun. Analisis statistik yang digunakan adalah Uji Korelasi Pearson.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berkorelasi positif terhadap afek negatif. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa *quarter life crisis* secara signifikan berkorelasi dengan ketiga komponen dari *subjective well-being*, yakni kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herawati (2020) dengan judul *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru. Penelitiannya bertujuan untuk melihat gambaran *Quarter life crisis* yang dialami oleh individu yang beranjak dewasa di Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Quarter life crisis*. Hasil penelitian 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 faktor yang mempengaruhi *Quarter life crisis* diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *Quarter life crisis* didominasi oleh wanita, berstatus belum menikah dan belum memiliki pekerjaan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Litasyia, dkk (2020) dengan judul penelitian hubungan antara *self compassion* dan *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduate* dimasa pandemi. Dari hasil penelitian tersebut dari hasil dari uji hipotesis kedua menggunakan teknik *product moment person* variabel *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* diperoleh hasil  $r = - 0,302$  dengan taraf signifikansi = 0,001 ( $p > 0,05$ ) maka sangat signifikansi artinya, ada hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *quarter life crisis* artinya bahwa semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang

dimiliki oleh *freshgraduate*. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki oleh *freshgraduate*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Zahra Farida Intani & Aisah Indati dengan subjek penelitian (N = 158) merupakan mahasiswa S1 (perempuan = 98, laki-laki = 60) yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi). Analisis data menemukan bahwa variabel *wisdom* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada dewasa awal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *wisdom* memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being*.

Penelitian yang dilakukan Robinson, penelitian ini menjelaskan sebuah kasus yang terjadi pada individu yang bernama Mary, yaitu seorang sarjana yang mengalami *quarter life crisis* selama menjalani transisi kehidupan dari universitas ke dunia kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi sampai sejauh mana kasus tunggal ini dengan mencontohkan model *holistic quarter life crisis* dan apakah itu menyajikan wawasan teoritis untuk pengujian lebih lanjut dalam studi *multiparticipan* di masa depan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan dua episode krisis dalam periode penelitian. Yang pertama adalah tipe terkunci, yang terjadi ketika individu mengalami kegagalan untuk menemukan pekerjaan, yang menyebabkan penurunan harga diri dan kecemasan. Krisis kedua adalah

tipe terkunci, yang terjadi ketika dia merasa berkewajiban untuk tetap bekerja meskipun ada bos yang mem-bully.

#### **2.4. Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjective Well-Being***

*Subjective well-being* (kesejahteraan individual) adalah sebuah proses penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap hidupnya. Penilaian yang dimaksud adalah sebagai prediktor kualitas individu tersebut. Yang dimana penilaian ini meliputi penilaian kognitif dan afektif (Dieder, 2009). Individu yang memiliki indeks *subjective well-being* nya tinggi adalah individu yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi negatif atau yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, individu yang sedang mengalami masa krisis memiliki tingkat *well-being* yang rendah terlepas dari usia dan pendidikannya.

Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Di dalam hal ini, *subjective well-being* berperan pada produktivitas individu, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir sebagai individu dewasa muda. Dengan memiliki *subjective well-being* yang tinggi maka individu akan mampu beradaptasi dengan kesulitan dan menunjukkan perilaku yang produktif.

*Quarter life crisis* merupakan sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20 tahunan, krisis emosional yang terjadi pada individu yang berada difase *quarter life crisis* meliputi perasaan tidak

berdaya, ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri, adanya rasa takut akan kegagalan, merasa terisolasi, dan takut akan kelanjutan hidup di masa yang akan datang.

Hal ini dapat terjadi terutama pada mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa tingkat akhir dihadapkan oleh banyak permasalahan dan tuntutan, salah satunya adalah dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa, maka hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi (Augesti dkk, 2015).

Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi ditandai dengan tingkat *well-being* yang rendah pada individu, terlepas dari usia atau pendidikannya (Rossi & Mebert, 2011). Robinson (2018) juga menyatakan bahwa fase krisis yang cenderung berlangsung lama tersebut diketahui menyebabkan tingkat *well-being* yang rendah pada individu. Di dalam hal ini, perlu diketahui bahwa menurut Isham, Mair, dan Jackson (2019) *well-being* merupakan salah satu determinan dari produktivitas individu. Diener dan Ryan (2009) menyatakan jika individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka individu tersebut dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang lebih stabil, produktif, dan berfungsi dengan baik. Di dalam hal ini, *subjective well-being* berperan pada produktivitas individu, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir sebagai individu dewasa awal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah keseimbangan antara harapan dan tujuan yang dicapai. Setiap manusia memiliki perbedaan dalam tujuan hidupnya untuk mencapai rasa puas dan merasa bahagia. Dengan memiliki kesejahteraan individu dapat mengatasi krisis yang biasa terjadi pada dewasa awal, jika dewasa awal tidak mampu mengatasinya dan merasa kesulitan dan tertekan secara terus-menerus maka hal ini akan mengarah pada *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* ini terjadi sebagai efek atau respon terhadap ketidakstabilan emosional tentang dengan pilihan hidup yang banyak, aspek kehidupan yang belum tercapai yang menyebabkan kecemasan (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* terjadi karena individu yang tidak mencapai kepuasan hidup yang sesuai dengan harapannya seperti kekhawatiran tentang masa depan, dimana usia tersebut dipengaruhi oleh masyarakat di lingkungannya.

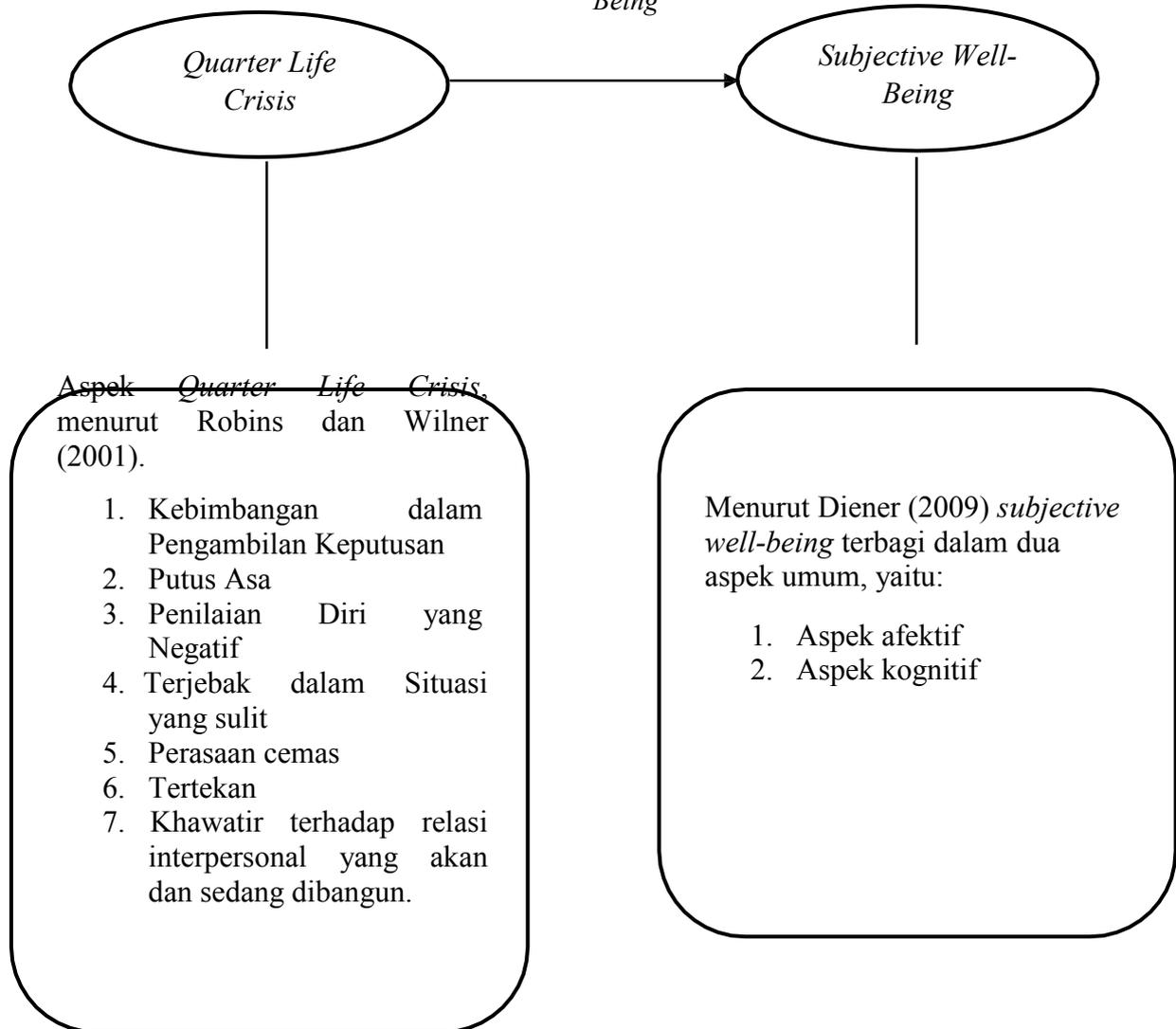
Aspek permasalahan yang biasa terjadi pada individu dalam masa dewasa awal adalah terkait dengan pilihan untuk masa depan, finansial, pendidikan, pasangan hidup. Individu akan mengalami kesejahteraan dan merasa puas dengan hidupnya saat tujuannya tercapai. Namun, pada dewasa awal sering sekali individu merasa takut, tertekan, khawatir, atau disebut dengan *quarter life crisis*.

Penelitian langsung yang membahas tentang *quarter life crisis* dan *subjective well-being* masih jarang ditemukan, namun ada beberapa penelitian yang berkaitan *quarter-life crisis* terhadap *subjective well-being*.

Dalam penelitian Rossi dan Mebert, (2011) penelitian ini menunjukkan tekanan yang muncul pada masa transisi dengan tingkat kepuasan yang rendah pada individu, terlepas dari usia dan pendidikannya. Penelitian yang dilakukan (Suyono dkk, 2021) penelitian ini dituju pada mahasiswa yang sedang mengalami krisis atau rendahnya kesejahteraan dalam dirinya. Hal ini disebabkan berbagai macam masalah yang dihadapi terkait Pendidikan, relasi, pekerjaan ataupun pemilihan karier untuk masa depan.

Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative *quarter life crisis* dan *subjective well-being* , dengan arti semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* maka semakin rendah *subjective well-being* begitu sebaliknya. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi produktif, individu dewasa muda perlu memiliki *subjective well-being* yang tinggi. *Subjective well-being* yang tinggi dapat dicapai jika individu mampu untuk mengatasi krisis, maka dapat dikatakan bahwa *quarter life crisis* memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*.

Gambar 2.1 Bagian Kerangka Pengaruh *Quarter Life Crisis* Terhadap *Subjective Well-Being*



## 2.5. Hipotesis

Berdasarkan uraian keterkaitan antara kedua variabel dan kerangka konseptual di atas dapat dirumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

- Ha: Terdapat Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal di Kota Medan
- Ho: Tidak Terdapat Pengaruh *Quarter Life Crisis* dengan *Subjective Well-Being* pada Dewasa Awal di Kota Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan kepada individu dewasa awal yang ada di Kota Medan. Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk mendapatkan jawaban sebagai bentuk pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan berlandaskan pada empirisme dalam meneliti populasi atau sampel penelitian tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut.

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang memiliki variasi yang diperoleh dari subjek, objek, atau kegiatan yang dapat dipelajari dan diteliti untuk dapat dibuat kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat sebanyak 2 (dua) variabel penelitian, yaitu: variabel bebas dan variabel tergantung. Menurut Sugiyono (2013) variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya perubahan terhadap variabel tergantung. Sedangkan variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh atau menjadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas.

Oleh sebab itu yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : *Quarter Life Crisis*
2. Variabel Tergantung (Y) : *Subjective well-being*

### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel penelitian merupakan suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik-karakteristik yang dimiliki oleh variabel penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati dan diteliti (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada di penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **3.2.1 *Quarter Life Crisis***

*Quarter Life Crisis* (krisis seperempat abad kehidupan) merupakan sebuah respon individu dalam menghadapi suatu perubahan dalam hidupnya yang pada umumnya terjadi pada individu yang menginjak rentang usia 18 tahun sampai 29 tahun yang merasakan kecemasan, khawatir, depresi, stres serta *insecure* yang muncul dalam hidupnya. Penelitian ini menggunakan skala *Quarter Life Crisis* sesuai dengan aspek-aspek *Quarter Life Crisis* menurut Robins dan Wilner (2001) diantaranya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak pada situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Semakin tinggi skor skala *Quarter Life Crisis* maka menunjukkan

berat krisis yang sedang dialami seseorang, begitu pula dengan sebaliknya.

### **3.2.2 Subjective Well Being**

*Subjective well-being* adalah evaluasi *subjective* terhadap hidup individu yang meliputi konsep seperti kepuasan hidup, emosi yang menyenangkan, perasaan terpenuhi. Singkatnya, *subjective well-being* atau dikenal juga dengan kesejahteraan subjektif merupakan proses penilaian akan kepuasan hidup. Dalam penelitian ini *subjective well-being* akan diukur berdasarkan pada 2 (dua) aspek menurut Diener (2005), yaitu:

1. Aspek Kognitif, yaitu individu merasa semangat dalam mengerjakan tugas/pekerjaan, merasa puas akan kehidupan akademik yang selama ini dijalannya, mampu menunjukkan perhatian, dan merasa layak untuk mendapatkan masa depan yang baik.
2. Aspek Afektif, yaitu seberapa banyak individu yang merasa bahagia, bebas *stress*, tidak depresi, bersemangat, bebas dari ketakutan dan rasa cemas dalam menjalani kehidupan.

### **3.3. Karakteristik Subjek Penelitian**

Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yaitu rentang usia 18-25 tahun, berjenis kelamin laki-laki/perempuan dan berdomisili di kota Medan.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2013) definisi populasi dalam penelitian adalah suatu wilayah yang meliputi seluruh karakteristik dan kualitas atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang hendak diteliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi subjek/objek populasi penelitian adalah individu dewasa awal yang berdomisili di kota Medan.

#### **3.4.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2013) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan karakteristik populasi penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Isacc dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Sehingga diperoleh sampel untuk penelitian ini sebanyak 350 orang.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang telah ditetapkan. Data yang dikumpulkan adalah data primer karena peneliti melakukan pengambilan data secara langsung dari responden.

Menurut Azwar (2015) skala yaitu alat ukur Psikologi yang stimulusnya berupa beberapa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkapkan atribut yang hendak diukur melainkan untuk mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, atribut Psikologis yang secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku. Indikator perilaku secara sederhana dijelaskan dalam bentuk item-item dan respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban yang benar atau salah, tetapi jujur dan sungguh-sungguh.

Instrumen Psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang skala *Quarter Life Crisis* dan skala *Subjective Well-being*. Skala yang digunakan untuk mengukur *Quarter Life Crisis* adalah skala yang dikembangkan oleh peneliti Robins dan Wilner (2001) dan skala yang digunakan untuk *Subjective Well-being* adalah Diener, dkk (2005).

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala Likert adalah suatu skala yang berfungsi untuk mengukur seberapa besar tingkat kesetujuan dan ketidaksetujuan individu terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam skala likert terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*. Dalam proses pelaksanaannya, skala psikologi ini dibagikan kepada responden yang

merupakan sampel penelitian melalui salah satu media *Google* yaitu *Google Form*. Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir item diberikan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favorable* dan item *unfavorable*.

**Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
STS	1	4
TS	2	3
S	3	2
SS	4	1

### 3.6. Rancangan Tabel *Blueprint*

#### 3.6.1. *Blueprint Quarter Life Crisis*

**Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian *Quarter Life Crisis***

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Mempertanyakan kembali keputusan yang telah diambil	1*,2*,3*	22,23*,24	6
Merasa Putus Asa	Merasa bahwa hal yang dilakukan sia-sia	4,5,6	25,26*,27	6
Penilaian Diri yang Negatif	Membandingkan diri dengan orang lain	7,8,9	28,29,30	6
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan menentukan tujuan hidup	10,11,12	31*,32,33*	6
Cemas	Takut akan gagal	13,14,15	34,35*,36	6
Tertekan	Kecenderungan hanya terfokus pada suatu masalah	16,17,18	37,38*,39	6
Khawatir terhadap	Kekhawatiran ketika	19,20*,21	40,41,42	6

hubungan interpersonal	memikirkan hubungan dengan teman, keluarga, pasangan dan karir			
<b>JUMLAH</b>				<b>42</b>

\*= item yang gugur

### 3.6.2. *Blueprint Subjective Well-Being*

**Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian *Subjective Well-Being***

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Aspek Kognitif ( <i>Life Satisfaction</i> )	Meliputi kepuasan terhadap berbagai area kehidupan (cinta, persahabatan)	1,2,3,4,5*	16,17,18,19*,20*	10
<i>Positive Affect</i>	Munculnya emosi positif (kegembiraan, kesenangan)	6,7,8,9*,10	21,22,23,24,25*	10
<i>Negative Effect</i>	Tidak adanya perasaan atau emosi (perasan bersalah, sedih)	11,12,13,14,15*	26,27,28,29*,30*	10
<b>JUMLAH</b>				<b>30</b>

\*= item yang gugur

## 3.7. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 3.7.1. Validitas

Menurut Azwar (2000) validitas pada suatu alat ukur dapat dilihat dari sejauh mana kesahihan (ketepatan dan kecermatan) alat ukur tersebut dalam melakukan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis validitas *content validity*. *Content validity* adalah hubungan isi dengan item-item dalam alat ukur yang meliputi semua materi yang ingin diukur oleh peneliti. Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq 0,3$ . Dalam penelitian ini pengujian validitas item dibantu dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

### **3.7.2 Reliabilitas**

Menurut Azwar (2012) reliabilitas alat ukur adalah seberapa tinggi skor tampak tes berkorelasi dengan skor murninya dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur penelitian. Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian komputasi *Alpha Cronbach* menggunakan program SPSS *version 20.0 for windows*

## **3.8. Pelaksanaan Penelitian**

Prosedur pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan selama dua tahap, yaitu sebagai berikut:

### **3.8.1 Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan ini, peneliti mulai merencanakan dan mempersiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen penelitian yang ingin diteliti. Menyusun skala dengan membuat *blueprint*. Kemudian mengoperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang sudah ditentukan.

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

#### **a. Pembuatan Alat Ukur**

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur Psikologi yang dipakai berbentuk skala yang terdiri dari beberapa item, diantaranya:

### **1. Skala *Quarter Life Crisis***

Skala *Quarter Life Crisis* akan diukur dengan berlandaskan beberapa dimensi menurut Robins dan Wilner (2001), diantaranya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun.

### **2. Skala *Subjective Well-Being***

Skala *Subjective Well-Being* disusun berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan Diener (2009) yaitu aspek afektif dan aspek kognitif.

### **3. Tahap Uji Coba**

Setelah melakukan pembuatan alat ukur dalam bentuk *table blueprint*, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Sebelum instrumen penelitian digunakan menjadi alat ukur, diperlukan uji coba penelitian terlebih dahulu tujuannya adalah untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik. Setiap alat ukur yang baik, adalah alat ukur yang mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, reliabel, validitas dan praktis.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan di analisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for*

*windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah disusun. Setelah itu, item akan diseleksi. Untuk item yang tidak lolos akan dihilangkan dan tiap item yang lolos uji coba akan disusun kembali untuk dilakukan pengujian kedua setelah uji coba dan digunakan kembali pada saat pelaksanaan yang sesungguhnya. Sehingga alat ukur yang digunakan untuk penelitian ini untuk variabel bebas adalah 32 item dan variabel terikat adalah 22 item.

### **3.8.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian**

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan atau membagikan kuesioner dengan media *google form* pada partisipan secara *online* dan *offline*. Prosedur dalam penelitian ini adalah dimana peneliti meminta responden untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai dengan penilaian atau skor yang tersedia yang sesuai dengan dirinya. Peneliti juga menggunakan batas satu kali pengisian bagi setiap akun *e-mail*, sehingga tidak terjadi pengisian ganda pada hasil *google form*.

### **3.9. Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis kuantitatif. Teknik analisis data dalam kuantitatif menggunakan statistik. Asumsi utama peneliti adalah data yang diteliti harus berdistribusi normal dan regresi harus terpenuhi secara normal.

### **3.8.1 Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan program SPSS 20.0 *for windows* dengan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal dengan nilai  $p > 0,05$  maka pengujian dapat menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal dengan nilai  $p < 0,05$  maka menggunakan teknik statistik non-parametrik.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong linear atau tidak. Syarat dikatakan memiliki hubungan yang linear yaitu ketika dua variabel memiliki nilai  $p$  yang lebih kecil dari nilai 0,05. Uji linearitas dilakukan dengan memakai program SPSS 20.0 *for windows*.

### **3.8.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi regresi linear sederhana dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Teknik analisis statistik regresi linear sederhana ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel *quarter life crisis*

dengan *variabel subjective well-being*. Uji hipotesis penelitian dapat diterima apabila nilai sig  $p > 0,05$  dan jika  $p < 0,05$  maka hipotesis ditolak.