

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini, kondisi di Indonesia setelah terjadinya pandemi covid-19 membuat masyarakat kesulitan mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan melemahnya sektor perekonomian sehingga membuat lapangan pekerjaan di Indonesia mengalami penurunan. Menurut BPS (2022) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 5,83% atau sebanyak 8,42 juta orang, dimana sebelum terjadinya pandemi Covid-19 melalui data BPS (2020) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 4,94% atau sebanyak 6,93 juta orang. Dengan demikian, melalui data tersebut dapat dilihat bahwa jumlah pengangguran di Indonesia saat ini bertambah sebesar 0.89% atau sebanyak 1,49 juta orang. Berdasarkan (BPS, 2020) pada Februari 2022, pengangguran terbanyak saat ini berada pada kategori usia dewasa awal yaitu sebanyak 30,5%. Kemudian, di urutan kedua yaitu kategori dewasa madya sebanyak 12,3%. Hal ini dikarenakan jumlah angkatan kerja di Indonesia melalui data (BPS, 2020) pada Februari 2022, didominasi oleh usia dewasa awal yaitu sebanyak 88, 173 juta. Kemudian, pada dewasa akhir sebanyak 77,954 juta.

Fase dewasa awal berada pada rentang usia 18 – 40 tahun (Hurlock, 2011). Salah satu tugas perkembangan individu pada fase dewasa awal adalah adanya tuntutan dari lingkungan untuk bekerja, sebagai sarana untuk mencari nafkah juga memberikan status sosial (Hurlock, 2011). Hal ini sesuai dengan pendapat Havighurst bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Monks, 2002). Pada fase dewasa awal, individu mulai dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat menjadi mandiri baik secara mental, finansial, maupun karir (Jahja, 2011). Namun, sulitnya mencari pekerjaan saat ini membuat individu pada fase dewasa awal belum dapat lepas dari ketergantungan orang tua dan belum dapat hidup mandiri. Keadaan ini membuat dewasa awal memperoleh beban psikis dan psikologis seperti tekanan emosi dan pikiran yang tidak stabil (Sabiq dan Apsari, 2021). Dewasa awal yang menjadi pengangguran akan memiliki perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan tertekan karena mendapatkan tuntutan dari orang tua dan lingkungan sosial (Sabiq dan Apsari, 2021).

Seperti dilansir oleh detik.com 27 Februari 2022, warga Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur ditemukan tewas gantung diri pada Sabtu, 26 Februari 2022. Pemuda berusia 24 tahun itu diduga nekat mengakhiri hidupnya lantaran depresi karena telah lama menganggur dan tak kunjung mendapat pekerjaan (Sudjarwo, 2022). Selain itu, dilansir detik.com 03 Mei 2019 Seorang wanita nekat lompat dari lantai empat di Mall Emporium Pluit, Jumat, 3 Mei 2019. Wanita tersebut melakukan bunuh diri dipicu stres karena merasa gagal setelah dikuliahkan di Australia tetapi belum mendapat pekerjaan (Komara, 2019).

Individu pada dewasa awal tidak hanya dituntut untuk mendapatkan pekerjaan, tetapi juga harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial (Santrock, 1999). Perubahan fisik yang dialami dewasa awal adalah individu mulai berada pada puncak perkembangan fisik, dimana individu berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, puncak fungsi sensoris dan motoris, semua fungsi tubuh berkembang sempurna, ketajaman visual, intensitas rasa, bau, sensitif terhadap rasa sakit dan temperatur. Kemudian perubahan emosional yang dialami dewasa awal adalah individu sudah memiliki pengelolaan emosi yang matang sehingga dapat dengan tepat memilih pilihan hidupnya sendiri dan melewati tantangan yang dihadapi. Selain itu, perubahan kognitif yang dialami dewasa awal adalah individu sudah mampu untuk berpikir secara logis sehingga dapat mengambil keputusan secara tepat. Sedangkan, perubahan psikososial yang dialami dewasa awal adalah individu berupaya untuk membangun ikatan emosional yang kuat dan matang dengan teman sebaya, pasangan, keluarga dan rekan kerja. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pada fase dewasa awal tersebut, maka dapat menyebabkan terjadinya ketidakstabilan. Hal ini dikarenakan individu tidak memiliki persiapan dalam menghadapi perubahan tanggung jawab dan tugas perkembangan pada fase dewasa awal, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai macam perasaan negatif yang digambarkan sebagai ketidakberdayaan, bingung, takut akan kegagalan, kecemasan, frustrasi hingga depresi. (Atwood dan Scholtz dalam (Rosalinda dan Michael, 2019).

Pada fase dewasa awal, individu dituntut untuk dapat memainkan peran barunya dalam kehidupan sosial, seperti peran sebagai suami-istri, orangtua, pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas-tugas yang ada pada perkembangan ini. Tuntutan dari lingkungan sekitar mengenai orientasi masa depan, seperti harus memiliki pendidikan yang tinggi, mendapatkan pekerjaan yang menjamin masa depan, harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan, segera melangsungkan pernikahan dan memiliki keturunan sebelum usia 30 tahun membuat tidak sedikit dewasa awal mengalami gangguan psikologis, seperti stres hingga depresi. Dilansir dari detik.com 28 Juli 2018, ditemukan perempuan berusia 19 tahun bunuh diri dengan menenggak racun serangga di Desa Adu, Kecamatan Hu'u Kabupaten Dompu, NTB. Korban diduga stres karena tidak lulus di perguruan tinggi negeri di Kota Mataram melalui jalur mandiri (Faruk, 2018). Selain itu, dilansir dari okezone.com 16 Januari 2023, ditemukan laki-laki berusia 25 tahun tewas gantung diri di sebuah pohon milik kebun tetangganya di Desa Padaluyu, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Korban diduga depresi karena tak kunjung menikah, sementara kedua adiknya sudah lama berumah tangga (Susan, 2023).

Berdasarkan fenomena dan data yang disajikan di atas, menggambarkan bahwa terdapat beberapa dewasa awal yang mengalami krisis emosional atau biasa disebut sebagai *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul '*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*'. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan suatu respon atas ketidaksiapan individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta adanya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Menurut Nash dan Murray (dalam Habibie et al., 2019) masalah yang sering dihadapi individu pada saat mengalami *quarter life crisis* meliputi mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Terdapat 7 aspek pada *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu kebingungan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek-aspek tersebut *quarter life crisis* dapat memicu timbulnya permasalahan psikososial (Robbins dan Wilner, 2001). Permasalahan psikososial merupakan perubahan dalam kehidupan individu yang bersifat psikologis maupun sosial yang mempunyai timbal balik serta dapat berpotensi cukup besar sebagai faktor terjadinya gangguan jiwa maupun gangguan kesehatan fisik (Adellia dan Peristiano, 2023). Menurut Achenbach dan Conaughy; Gardner, Murphy, dan Childs (dalam (Adellia dan Peristiano, 2023). perilaku yang menunjukkan bahwa individu mengalami permasalahan psikososial, meliputi mudah cemas, perasaan sedih, depresi, adanya perilaku penarikan diri dari sosial, agresif, sulit untuk menerima nasehat, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan rendah diri.

Di Indonesia, terdapat beberapa survei terkait fenomena *quarter life crisis*. Seperti yang dikutip dari GoodStats 31 Juli 2022, hasil survei yang dilakukan oleh Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia didapatkan hasil sebanyak 56,4% dewasa awal mengalami kecemasan (Annur, 2022). Tingginya kecemasan pada dewasa awal ini disebabkan oleh adanya tekanan dan tantangan baru saat memasuki fase dewasa awal. Selain itu, dikutip dari MediaIndonesia 16 Oktober 2022, hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) terhadap 14.988 responden memperoleh hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak pada usia 18-29 tahun (Gandhawangi dan Belekubun, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *quarter life crisis* menurut Thouless (2000) adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) adalah kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan

pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Terdapat 5 aspek pada kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990), yaitu kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah dewasa awal yang berani mengekspresikan perasaannya tanpa malu dan ragu, mampu memahami penyebab dari timbulnya emosi yang terjadi, mampu mengontrol perasaannya secara tepat, mampu bertahan dari situasi yang penuh tekanan, tidak meledak-ledak ketika sedang merasa marah, mampu mengalihkan emosi negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, mampu berpikir positif, mampu keluar dari perasaan yang tertekan, mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang bersumber dari dalam diri, tidak mudah menyerah, mampu mengenali persoalan secara jernih, mengenali kelebihan dan kelemahan diri sendiri, mampu menghargai pendapat orang lain, mampu memberikan respon secara tepat, memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan mampu menghindari konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis* dapat bersikap tenang, tidak terbawa emosi, mampu berpikir sebelum bertindak, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, mampu mengambil keputusan secara tepat, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, dan mampu mengevaluasi diri sendiri, sehingga membuat dewasa awal tersebut lebih terbuka dan tidak larut pada masalah yang dihadapinya, memiliki teman yang dipercaya untuk berdiskusi dan bercerita tentang permasalahan yang dihadapinya. Dengan begitu, dewasa awal mampu melewati *quarter life crisis*nya.

Sebaliknya, dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang rendah adalah dewasa awal yang kesulitan mengungkapkan pendapatnya dengan jujur, menyalahkan orang lain atas emosi yang dirasakan, menghadapi masalah dengan emosi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, melakukan tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu, mudah putus asa, tidak menerima kritikan dari orang lain, tidak peduli dengan orang lain, kurang mampu menjalin relasi dengan orang lain, dan sering terjadi konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis* mudah merasa gelisah, mudah tersulut emosi, mudah tersinggung, tidak memikirkan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan, kesulitan menyelesaikan permasalahannya, berpikir pesimis, tidak berani mengambil tindakan, dan mudah frustrasi, sehingga membuat dewasa awal kesulitan melewati *quarter life crisis*nya.

Terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nugsria et al., 2023) dengan judul “*Quarter Life Crisis* pada dewasa awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosional?” terdapat perbedaan, yaitu hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Kemudian, penelitian yang dilakukan

(Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022) dengan judul “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” terdapat perbedaan yaitu, permasalahan yang diangkat dalam penelitian tersebut hanya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan pada penelitian ini, menjelaskan berbagai permasalahan yang terjadi pada dewasa awal. Populasi pada penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan, populasi pada penelitian ini lebih luas lagi, yaitu dewasa awal di Indonesia. Selain itu, teori yang digunakan untuk mengukur skala *quarter life crisis* pada penelitian tersebut berdasarkan teori Pinggolio. Sedangkan, pada penelitian ini menggunakan teori Robbins dan Wilner untuk mengukur skala *quarter life crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *quarter life crisis*.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan kegunaan antara lain:

1. Teoritis: Penelitian ini diharapkan memberikan suatu informasi serta menjadi wawasan bagi pembaca terkait dengan pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal.
2. Praktis: Membantu individu dalam menghadapi *quarter life crisis* pada fase dewasa awal agar mampu memahami kondisi yang dihadapi. Serta mampu mengoptimalkan dan mempersiapkan apa yang akan dihadapi di masa depan.