

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Masalah**

Masa dewasa awal sering menjadi periode penuh tantangan bagi banyak individu, terutama terkait dengan penentuan arah hidup, karier, hubungan, dan pencapaian tujuan jangka panjang. Pada fase ini, banyak orang mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kemampuan mereka dalam mengambil keputusan penting dan terjebak dalam pilihan hidup, menghadapi rasa cemas tentang masa depan, dan kesulitan menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan (Santrock, 2020). Fenomena ini menjadi perhatian karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sekitar 31% mahasiswa semester akhir merasa tidak memiliki tujuan hidup. Selain itu, 82% merasa cemas menghadapi masa depan, 77% merasa terjebak dalam situasi sulit, dan 75% merasa tidak aman dengan kondisi saat ini. Sebanyak 8% mahasiswa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, 55% merasa putus asa, 67% sering membandingkan diri berlebihan dengan orang lain, 75% merasa tidak aman dengan keadaan mereka saat ini, 75% terjebak dalam kondisi sulit, 77% kesulitan keluar dari zona nyaman, serta 82% khawatir akan masa depan ([www.Detik.com](http://www.Detik.com)).

Wawancara dilakukan terhadap beberapa mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia yang berada pada rentang usia 20–29 tahun. Dari wawancara tersebut, diperoleh informasi bahwa beberapa mahasiswa mengalami kebingungan dalam menentukan arah hidup, ketidakpastian terkait masa depan, serta tekanan dari tuntutan sosial dan keluarga. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa ragu dalam memilih arah karier, khawatir tidak dapat memenuhi harapan orang tua, cemas menghadapi persaingan dunia kerja, serta belum mampu menentukan prioritas antara pendidikan, karier, dan kehidupan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia berada pada fase ketidakpastian dalam kehidupan mereka, di mana mereka masih mencari kejelasan mengenai masa depan, baik dalam aspek pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan personal. Kondisi

tersebut mencerminkan fenomena Quarter-Life Crisis (QLC) yang dialami oleh mahasiswa pada rentang usia dewasa awal.

Valentino dan Hendrawan, (2025) mendeskripsikan *QLC* sebagai fase periode naik turun dalam kehidupan orang dewasa yang baru muncul, di mana individu sering merasa bingung tentang identitas, tidak yakin dengan tujuan jangka pendek maupun panjang, serta menghadapi ketidakpastian dalam hubungan romantis, kehidupan keluarga, dan karier. Sejalan dengan itu menurut Robbins dan Wilner (dalam Wibisono dan Hakim, 2022) *Quarter-life crisis* (QLC) adalah reaksi individu terhadap realitas kehidupan menghadapi dinamika masalah pada fase dewasa, yang berwujud krisis identitas diri yang wajib dilewati pada periode itu. maka dapat disimpulkan bahwa QLC merupakan kondisi yang dialami pada fase dewasa awal., individu kerap menghadapi ketidakpastian identitas, tujuan jangka pendek maupun panjang, serta kebingungan dalam hubungan dan karier. Kemampuan menyelesaikan masalah merupakan aspek penting dari keterampilan hidup yang mendukung individu dalam mencapai tujuan dan harapan.

Berbagai penelitian memperlihatkan bahwa masa usia dua puluhan hingga awal tiga puluhan adalah periode yang penuh tantangan terhadap individu dewasa awal. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan kehidupan, misalnya menentukan karier, memutuskan untuk menikah, serta menetapkan arah hidup secara keseluruhan (Robinson dalam Mudrikah dkk., 2024). Sekitar 70% individu berusia 30 tahun melaporkan pernah mengalami krisis pada usia 20-an. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman krisis pada periode tersebut merupakan fenomena yang cukup umum terjadi (Robinson dkk., 2020). Menurut Robbins dan Wilner (dalam Artiningsih dan Savira, 2021) terdapat 7 aspek dari QLC yaitu: kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam kehidupan yang dijalani, merasa cemas terhadap masa depan, tertekan akan tuntutan, memiliki kekhawatiran dalam relasi interpersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachma dan Nastiti (2025) memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang konsisten antara *Psychological Well-Being* dan *QLC*. Dengan asumsi, semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya mengalami QLC. Sebaliknya, individu dengan tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah lebih rentan mengalami kebingungan

arah hidup, tekanan emosional, serta kecemasan terhadap masa depan pada masa dewasa awal. Hal ini sejalan dengan temuan yang mengungkapkan bahwa *Psychological Well-Being* memiliki peran penting dalam membantu individu beradaptasi dan menghadapi fase *QLC* secara lebih positif.

Faktor lainnya penyebab utama terjadinya *QLC* berasal dari kombinasi faktor internal dan eksternal. Tekanan psikologis kerap muncul ketika ekspektasi individu tidak sejalan dengan realitas, terutama dalam aspek pekerjaan maupun hubungan interpersonal (Artiningsih & Savira, 2021). Selain itu, berbagai literatur juga menunjukkan bahwa tekanan dan ketidakpastian pada fase ini dipengaruhi oleh transisi menuju kemandirian, yaitu peralihan dari ketergantungan finansial pada orang tua menuju tanggung jawab sebagai orang dewasa. Dalam proses tersebut, individu dituntut untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dan keterampilan hidup yang berperan penting terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Flynn, 2020; Yeler dkk., 2021). Tingginya pengalaman emosi negatif, seperti depresi atau stres, serta rendahnya kesejahteraan psikologis berkontribusi dalam memperparah *QLC* (Valentino dan Hendrawan, 2025).

*Psychological well-being* menggambarkan sejauh mana individu mampu berperan secara positif dan optimal dalam kehidupannya, ditandai oleh kemampuan untuk menerima diri apa adanya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, mempunyai tujuan hidup, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, dalam Lubis dkk., 2024). Sejalan dengan itu *Psychological well-being* adalah kondisi mental yang ditandai oleh perspektif hidup positif, yang memfasilitasi individu untuk tumbuh dengan baik (Huppert, dalam Fitriana dkk., 2023).

Kesejahteraan psikologis menggambarkan tingkat kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan positif dalam kehidupan sehari-hari, yang dicirikan oleh penerimaan diri sepenuhnya, hubungan interpersonal yang harmonis, kemandirian, penguasaan lingkungan, orientasi tujuan hidup yang jelas, serta pertumbuhan diri yang berkelanjutan (Ryff, dalam Lubis dkk., 2024). Konsep ini sejalan dengan pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis

Ryff dan Keyes (dalam Sipahutar dkk, 2025) menjelaskan tentang enam dimensi utama yang membentuk *Psychological well being* dengan optimal, yaitu: yaitu: (1) *Self-acceptance*, kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri; (2) *Positive*

*relations with others*, ditandai dengan relasi yang hangat dan saling percaya; (3) *Autonomy*, kemandirian dalam berpikir dan bertindak sesuai nilai pribadi; (4) *Environmental mastery*, kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri dengan situasi eksternal; (5) *Purpose in life*, memiliki arah dan makna dalam kehidupan; serta (6) *Personal growth*, yaitu dorongan untuk terus tumbuh dan mengaktualisasikan potensi diri.

Perasaan kesepian seorang atau *Loneliness* adalah faktor psikologis yang konsisten muncul sebagai pemicu atau penguat *Quarter-Life Crisis*. Individu yang merasa terisolasi, tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai, atau kurang hubungan interpersonal yang memuaskan lebih rentan mengalami gejala QLC yang lebih berat (Valentino dan Hendrawan, 2025). Gierveld (dalam Hisan dan Dewi, 2024), *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif ketika individu merasa ada kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki. Senada dengan itu, Russell, (dalam Nuraini dan Laksmiwati, 2024) menjelaskan bahwa *Loneliness* muncul saat seseorang merasa terasing dan kurang memiliki kedekatan emosional, meskipun berada di tengah orang lain. Berdasarkan UCLA *Loneliness Scale* (dalam Reswara dkk., 2024), kesepian mencakup empat aspek utama 4 aspek, antara lain keterasingan sosial (*social isolation*), Keterpisahan emosional (*emotional isolation*), Kurangnya kedekatan interpersonal (*lack of intimacy*), dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial (*dissatisfaction with social relationships*).

Sesuai hasil penelitian terdahulu oleh Artiningsih dan Savira (2021) mengungkapkan bahwa *Loneliness* memiliki peran signifikan dalam memengaruhi munculnya QLC pada individu dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat ( $r = 0.571$ ) antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Loneliness* yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami QLC, sedangkan tingkat *Loneliness* yang rendah berperan dalam menurunkan intensitas atau risiko terjadinya QLC. Untuk meninjau lebih dalam hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* terhadap QLC pada mahasiswa, penelitian ini merumuskan dua jenis hipotesis, yakni hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* dengan QLC pada mahasiswa. Sementara itu, hipotesis minor pertama menyatakan terdapat

hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* dan QLC, yakni semakin tinggi tingkat *Psychological Well-Being* seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mengalami QLC, dan sebaliknya. Hipotesis minor kedua menunjukkan adanya hubungan positif antara *Loneliness* dan QLC, yakni semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang mengalami QLC.

### **B. Rumusan masalahnya**

“Apakah terdapat hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* dengan *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada mahasiswa psikologi Universitas Prima Indonesia ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan antara *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* dengan QLC pada mahasiswa psikologi Universitas Prima Indonesia.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk mahasiswa, melalui penelitian ini dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai bagaimana *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* berpengaruh terhadap munculnya QLC pada fase dewasa awal.
- b. Untuk Fakultas Psikologi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan kurikulum, penyusunan program pendampingan mahasiswa, serta penguatan layanan konseling guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah krisis pada mahasiswa
- c. Untuk para orangtua mahasiswa Psikologi, melalui penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan emosional, komunikasi efektif, dan keterlibatan keluarga dalam membantu anak menghadapi fase kehidupan yang penuh tantangan