

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap dewasa merupakan periode ketika seseorang mulai berperan aktif dalam kehidupan sosial serta memikul tanggung jawab terhadap dirinya dan lingkungan sekitarnya (Feist & Feist, 2017). Lebih lanjut, McGoldrick dkk. (2016) menjelaskan bahwa dewasa awal ditandai oleh kesiapan individu untuk memikul tanggung jawab secara mandiri, baik dalam aspek emosional maupun finansial. Di fase ini, seseorang mulai menciptakan kemandirian dalam aspek pribadi dan finansial, merintis karier, memilih pasangan hidup, membentuk hubungan yang lebih intim, membangun keluarga, serta menjalankan peran sebagai orang tua (Santrock, 2018). Indonesia saat ini termasuk negara dengan jumlah penduduk usia produktif yang besar, yang tercermin dari fenomena bonus demografi yang diprediksikan berlangsung pada periode 2030–2040 (Afandi, 2017). Kelompok usia 20–29 tahun yang ada di fase dewasa awal diperkirakan menyentuh angka 43 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah populasi usia produktif yang tinggi tersebut menjadi potensi penting bagi pembangunan nasional. Oleh sebab itu, individu pada tahap dewasa awal diharapkan mampu menjalankan tugas perkembangan secara optimal, baik dalam hubungan sosial, kehidupan masyarakat, maupun aktivitas pekerjaan (McGoldrick dkk., 2015).

Akan tetapi, tidak setiap individu mampu melalui tahap perkembangan tersebut tanpa hambatan. Sebagian masih mengalami kebingungan serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan yang terus berubah. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan tidak berdaya, ketidakpastian, keraguan, dan kecemasan yang sering dialami individu dalam proses menuju kedewasaan (Rossi & Mebert, 2011). Salah satu contoh upaya peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada kegiatan pelatihan peningkatan *subjective well-being* untuk warga binaan yang diselenggarakan oleh Lapas Kelas IIB Takalar bekerja sama dengan Universitas Negeri Makassar (UNM) pada 15 November 2024. Program tersebut bertujuan mendukung kesejahteraan mental melalui aktivitas fisik. Kepala Lapas Takalar, Mansur, bersama Wakil Rektor IV UNM, Syahrudin, berharap kegiatan tersebut dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan mental dan fisik warga binaan. Dalam kegiatan tersebut, Muhallim sebagai pemateri menekankan pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan mental. Selain pelatihan, UNM juga memberikan bantuan berupa peralatan olahraga sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, perhatian terhadap *subjective well-being* juga penting diberikan pada kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa. Sejalan dengan upaya peningkatan *subjective well-being* melalui berbagai intervensi yang telah dilakukan, fenomena yang berbeda justru banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal, khususnya mahasiswa, yang sedang berada dalam fase transisi kehidupan. Hal ini terlihat dari pemberitaan mengenai kondisi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis akibat ketidakpastian masa depan. Dalam sebuah artikel yang dipublikasikan oleh Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada tahun 2026, dijelaskan bahwa mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis* umumnya mengidap stres berkepanjangan, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, hingga mengalami *burnout*. Kondisi tersebut bahkan dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, relasi sosial, serta cara individu memandang dirinya sendiri. Fenomena tersebut mengindikasikan, kondisi yang dirasakan mahasiswa tidak sebatas memengaruhi kondisi emosional, namun pula berhubungan dengan rendahnya *subjective well-being*. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tekanan secara berkepanjangan cenderung kurang puas pada hidupnya sekaligus didominasi oleh emosi negatif. Kondisi tersebut menandakan, *subjective well-being* di fase dewasa awal, terutama pada mahasiswa, dapat menurun ketika individu dihadapkan pada berbagai tekanan dalam hidupnya.

Selain fenomena tersebut, peneliti juga melakukan observasi serta wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas Prima Indonesia mengenai kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Hasil wawancara mengindikasikan, sebagian mahasiswa mengalami tekanan akibat tuntutan akademik yang tinggi. Salah satu mahasiswa menyatakan kesulitan menyelesaikan tugas kuliah dalam waktu yang terbatas sekaligus harus bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan pendidikan dan kehidupan sehari-hari, sehingga menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Mahasiswa lain juga mengungkapkan ketidakpuasan terhadap kondisi hidupnya saat ini karena tekanan tugas akhir serta perasaan kesepian akibat tinggal jauh dari keluarga. Dari temuan tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, seperti tekanan akademik yang tinggi serta rendahnya kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani.

Subjective well-being menggambarkan penilaian seseorang mengevaluasi hidupnya yang terdiri dari dua komponen utama, yaitu aspek berpikir dan aspek perasaan. Seseorang dengan taraf *subjective well-being* yang memadai umumnya menunjukkan kepuasan hidup yang optimal, lebih dominan merasakan emosi positif, serta memiliki tingkat emosi negatif yang lebih rendah. Konsep ini menjelaskan bagaimana seseorang menilai kualitas kehidupannya secara menyeluruh sekaligus bagaimana ia merasakan berbagai pengalaman emosional dalam

kehidupannya. Seseorang dengan *subjective well-being* yang baik umumnya mampu mengelola emosinya sekaligus menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Sebaliknya, tingkat *subjective well-being* yang rendah sering dikaitkan dengan munculnya emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, hingga risiko gangguan psikologis seperti depresi (Diener dkk., 2015).

Menurut Diener dan Larsen (dalam Agustin & Aironi, 2022), *subjective well-being* mencakup sejumlah komponen pokok, di antaranya aspek kognitif yang berkaitan dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), sekaligus aspek afektif yang meliputi afek positif dan negatif. Kepuasan hidup menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Afek positif mencerminkan pengalaman emosional yang menyenangkan, sedangkan afek negatif berkaitan dengan perasaan atau suasana hati yang kurang menyenangkan. Tingkat *subjective well-being* tidak sebatas dipengaruhi oleh aspek yang sumbernya ialah internal seseorang, seperti karakter kepribadian atau cara seseorang memandang kehidupannya, namun pula oleh faktor yang sumbernya lingkungan. Beberapa faktor eksternal yang bisa memengaruhi kondisi tersebut antara lain dukungan sosial, keadaan ekonomi, kualitas hubungan interpersonal, kondisi lingkungan tempat tinggal, serta kebijakan sosial yang mendukung kesejahteraan masyarakat.

Penelitian Hanifah dan Kurniawan (2023) mengungkapkan, *quarter life crisis* termasuk faktor yang mempengaruhi *subjective well being*. Seseorang yang merasakan tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi umumnya merasakan *subjective well-being* yang lebih rendah. Ini mengindikasikan, tekanan psikologis yang muncul di masa dewasa awal memainkan peran penting dalam mempengaruhi kualitas *subjective well-being*. Salah satu fenomena psikologis yang kerap dialami seseorang di fase dewasa awal adalah *quarter life crisis*. Rahimah (2022) menjabarkan, kondisi tersebut ialah bentuk krisis emosional yang muncul di fase awal masa dewasa. Individu yang berada pada tahap ini sering merasakan kecemasan, kebingungan, frustrasi, serta kesulitan dalam menentukan keputusan mengenai masa depan. Pada masa peralihan menuju kedewasaan, seseorang dapat menghadapi berbagai tekanan ketika dihadapkan pada pilihan hidup yang kompleks, sehingga memunculkan stres, rasa cemas, maupun perasaan hampa (Artiningsih & Savira, 2021). Keadaan tersebut mengindikasikan, masa dewasa awal sering ditandai dengan ketidakstabilan emosi yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk tingkat *subjective well-being*.

Agarwal dkk. (2020) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* memiliki beberapa dimensi utama. Pertama, *disconnection and distress*, yaitu situasi ketika individu mengalami tekanan psikologis yang kuat akibat mekanisme koping yang sebelumnya tidak lagi efektif. Kedua, *lack of clarity and control*, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak memiliki arah hidup yang jelas serta mengalami kesulitan dalam mengendalikan keadaan yang sedang dihadapi. Ketiga, *transition and turning point*, yaitu fase perubahan yang berkaitan dengan peran sosial maupun hubungan interpersonal dalam kehidupan individu. Sejumlah penelitian terdahulu mengungkapkan adanya hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Studi Manurung dan Simarmata (2023) yang melibatkan 347 responden dewasa awal di Kota Medan menemukan bahwa *quarter life crisis* memiliki hubungan negatif dengan *subjective well-being* dengan nilai korelasi $r = 0,682$ dan $p = 0,000$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *quarter life crisis* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kesejahteraan subjektif.

Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Suyono dkk. (2021) yang melibatkan 126 responden dewasa muda. Menurut penelitian tersebut, *quarter life crisis* berhubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun berhubungan positif dengan afek negatif. Temuan ini menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being*. Artinya, *subjective well-being* mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya *quarter life crisis*, dan sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan dalam rangka mengupas hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

B. Perumusan Masalah

Apakah terdapat keterkaitan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Studi ini dilakukan dalam rangka mengkaji hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being* pada mahasiswa dewasa awal di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Temuan dari studi ini harapannya bisa memperluas pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, serta Psikologi Sosial, khususnya yang berkaitan dengan fenomena *quarter life crisis* dan kesejahteraan subjektif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu

Hasil kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai fenomena *quarter life crisis*, sehingga individu dapat lebih memahami tanda-tanda, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kehidupan sejak dini.

b. Bagi peneliti

Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam merancang intervensi psikologis yang lebih efektif untuk membantu individu yang mengalami *quarter life crisis* serta mengurangi dampak negatif yang muncul.