

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepanjang waktu hidup, individu melewati berbagai tahap perkembangan. Tahap dewasa adalah salah satu fase perkembangan yang akan dilewati oleh seorang individu dan termasuk periode paling panjang pada masa hidup. 3 periode masa dewasa yaitu dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir (Hurlock, 1994). Dewasa awal atau (*emerging adulthood*) di mulai antara usia 18 sampai 25 tahun pada akhir periode remaja dan di cirikan dengan proses percobaan dan penjelajahan (Santrock, 2012). Lebih lanjut, Papalia dan Feldman (2009) menjelaskan rentang waktu dewasa awal dimulai pada usia 20 tahun dan berakhir pada usia 40 tahun. Hurlock (1994) menyatakan periode dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun.

Menurut Santrock (2012), pada waktu perkembangan ini, individu masih mengkaji jalan mana yang harus di pilih untuk karir di masa depan, kehidupan seperti apa yang di inginkan, gaya hidup seperti apa yang ingin diterapkan, apakah hidup sendiri, dengan pasangan atau menikah. Menurut Santrock (2012), ada persyaratan bagi individu untuk dianggap dewasa yaitu mencapai kemandirian ekonomi, menjadi individu yang bertanggung jawab atas akibat dari keputusan yang dipilih dan bisa mengendalikan emosi. Masa transisi ini merupakan titik kritis dan periode penting dalam proses perkembangan hidup individu (Upton, 2012). Individu akan berkembang secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Feldman, 2009). Pekerjaan yang stabil dan penuh waktu

dianggap sebagai tanda kedewasaan di Amerika Serikat karena pekerjaan adalah aspek penting dalam pembentukan identitas (Santrock, 2012).

Menurut Upton (2012) sebagian individu menggambarkan periode dewasa awal adalah periode yang dapat memberi individu kesempatan untuk membentuk perubahan positif dalam hidup. Tetapi, sebagian individu juga merasa kesulitan karena tanggung jawab dan kemandirian meningkat di masa dewasa. Lebih lanjut, Upton (2012) menjelaskan remaja yang mampu memenuhi penyesuaian diri dengan baik akan melakukannya hingga dewasa, sedangkan remaja yang tidak mampu memenuhi penyesuaian dengan baik akan menjadi dewasa bermasalah. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Hurlock (1994) individu akan menghadapi tantangan dan tekanan terkait penyesuaian diri, serta harapan yang muncul akibat perubahan di masa dewasa awal. Individu enggan dianggap “tidak dewasa” sehingga jika menghadapi suatu tantangan, individu menunda untuk mencari pertolongan atau nasihat dari orang yang lebih berpengalaman. Kegagalan memenuhi harapan sosial di berbagai aspek perilaku seperti, adaptasi pribadi dan sosial, terjadi ketika individu tidak berhasil menyelesaikan tugas perkembangan. Individu akan mengalami kekecewaan dan ketidakpuasan sebagai akibatnya (Hurlock, 1994). Kondisi ini disebut sebagai krisis emosional atau *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa krisis emosional disebut sebagai *quarter life crisis*, hal itu berlangsung ketika individu berusia 20 sampai 29 tahun. Menurut Atwood dan Scholtz (2008), *quarter life crisis*

digambarkan sebagai tahap perkembangan psikologis individu ketika periode transisi remaja ke dewasa usia 18 sampai 29 tahun. Quarter life crisis adalah respon dari ketidakstabilan, seperti takut gagal, perubahan terus menerus, meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi, terlalu banyak pilihan, panik akibat merasa tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001). Perempuan lebih sering menghadapi quarter life crisis ketimbang laki-laki, hal ini dikarenakan tuntutan terhadap perempuan saat ini tidak hanya soal menikah dan mengurus keluarga, kemampuan bekerja, mempunyai karir yang sukses, keadaan keuangan yang baik serta membentuk keakraban sosial (Dickerson, 2004). Hal ini di dukung hasil penelitian Herawati dan Hidayat (2020) yang menjelaskan quarter life crisis lebih banyak dialami oleh wanita, terutama individu yang belum menikah dan belum mempunyai pekerjaan.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 3 - 4 Maret 2023 terhadap 5 perempuan dewasa awal yang berada di Kota Samarinda mendapatkan hasil kondisi quarter life crisis tergantung dari usia dan status saat ini. 3 responden yang merupakan seorang mahasiswa berusia 21-23 tahun menyatakan memiliki kecemasan terkait masa depan dan hubungan percintaan, merasa setres dan sedih ketika mengalami kegagalan, labil dalam mengambil keputusan, tetapi memiliki target untuk masa depan. Ketika melihat orang lain yang lebih sukses, responden merasa gagal, iri dan putus asa, mereka menjadikan itu sebuah perbandingan bagi diri sendiri dan merubah hal tersebut menjadi motivasi untuk bangkit dari keterpurukan.

Sedangkan 2 responden yang merupakan seorang pekerja berusia 26 tahun cenderung merasakan kecemasan terkait hubungan interpersonal yaitu menikah. Responden merasa takut dan cemas karena merasa umur sudah matang tetapi belum menikah. Mereka juga mengungkapkan bahwa alasan mereka belum menikah karena belum menemukan yang cocok dan masih ingin berkarir. Selain itu, tuntutan dari diri sendiri dan keluarga juga menambah kecemasan yang di rasakan, mereka merasa masih labil dalam pengambilan keputusan. Ketika melihat orang lain yang lebih sukses, responden menjadikan hal tersebut sebuah pemicu dan motivasi untuk berada di posisi yang sama. Kondisi yang dialami responden sejalan dengan teori dari Santrock (2012) yang menyatakan bahwa pada periode dewasa awal, individu memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas perkembangannya seperti menemukan jalan dan tujuan hidup, pekerjaan, pendidikan juga pernikahan.

Chan dan Prendergast (2007) menyebutkan pada fase *quarter life crisis*, individu yang sedang mengembangkan identitas diri tidak lepas dari interaksi sosial. Pada proses perkembangan tersebut, individu akan mengembangkan sikap terhadap *self-esteem* dengan tujuan untuk mengevaluasi diri, mulai dari sikap yang sangat positif maupun negatif. Kemudian, individu akan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) sebagai sumber informasi utama untuk evaluasi diri (Baron dan Bryne, 2003).

Festinger (1954) menjelaskan *social comparison* atau perbandingan sosial merupakan penilaian diri dengan cara melakukan perbandingan diri sendiri dengan individu lainnya yang dianggap setara. Proses ini bermaksud

untuk menilai seberapa besar kualitas atau kemampuan dan sikap individu (Taylor, Peplau dan Sears, 2009). Lebih lanjut, Taylor dkk (2009) menjelaskan bahwa tidak hanya melakukan perbandingan pada kemampuan dan opini, individu juga melakukan perbandingan mengenai emosi, kepribadian, status sosial dan gaji.

Taylor, Peplau dan Sears (2009) menjelaskan bahwa individu akan melakukan perbandingan sosial kebawah (*downward social comparison*) yaitu melakukan perbandingan dengan individu lain yang lebih rendah dalam bidang tertentu dan perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yaitu melakukan perbandingan diri dengan individu lainnya yang di rasa lebih sempurna dalam bidang tertentu. Lebih lanjut, Taylor, dkk (2009) juga menyatakan bahwa perbandingan sosial memiliki dampak baik dan buruk tergantung dari kelompoknya meliputi orang lain, anggota in-group atau orang yang sangat dekat (sahabat, pasangan atau keluarga).

Taylor, Peplau dan Sears (2009) menyebutkan dampak perbandingan sosial terdapat pada cara individu melihat kehidupan dan diri sendiri. Perbandingan sosial juga memberikan efek pada penilaian diri, perasaan sendiri dan respon dengan individu lain. Perbandingan sosial mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan motivasi. Tetapi juga bisa membuat seorang individu tidak semangat dan merasa tidak bedaya. Perasaan tersebut akan meningkatkan kondisi *quarter life crisis* individu ketika melakukan perbandingan sosial. Hal itu diperkuat dengan penelitian Indrawan (2022) yang mendapatkan hasil perbandingan sosial mempunyai pengaruh

positif terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal generasi sandwich secara signifikan. Perbandingan sosial memiliki 19,2% pengaruh terhadap *quarter life crisis*, lalu 80,8% lainnya dipengaruhi oleh hal lain yang tidak diuraikan dalam penelitian tersebut. Selain itu, hasil penelitian Argasiam (2019) menunjukkan bahwa antara *quarter life crisis* dan perbandingan sosial mempunyai hubungan positif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat perbandingan sosial seseorang, maka semakin tinggi juga *quarter life crisis*, begitu pula sebaliknya.

Menurut penelitian Crawford dan Unger (2000) perempuan lebih sering melakukan *social comparison* dalam hal penampilan fisik. Sedangkan laki-laki lebih sering membandingkan pencapaian yang ia peroleh. Hal ini di dukung oleh penelitian Fardouly (2018) yang mendapatkan hasil bahwa media sosial instagram telah menjadi ajang atau arena untuk membandingkan diri bagi remaja perempuan. Munculnya *social comparison* memberikan dampak negatif terutama bagi perempuan.

Menurut penelitian Ho, Lee dan Liao (2016) remaja perempuan cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial dengan individu lain, termasuk teman seangkatan dan selebriti idola. Remaja perempuan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami *cyberbullying*, hal tersebut dapat memunculkan tekanan pada psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Penggunaan media sosial dalam rentang waktu yang lama dapat memunculkan konsekuensi buruk, terutama pada perempuan dan membuat individu tersebut akan mengalami tekanan psikologis (Viner, Aswathikutty-Gireesh, Stiglic, Hudson, Goddings, Ward, dan Nichollis, 2019).

Hal tersebut di dukung oleh survei dari LinkedIn tahun 2017 pada 6.014 responden di United States, United Kingdom, India dan Australia. Hasil survei menyebutkan bahwa 75% responden berusia antara 25 dan 33 tahun mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis*. Penyebab seorang individu merasakan *quarter life crisis* yaitu 61% karena tidak menemukan karir atau pekerjaan yang sesuai keinginan dan 48% karena memiliki kebiasaan melakukan perbandingan diri dengan individu yang lain. Hal itu membuat individu semakin cemas, frustrasi dan ragu dengan kehidupan masa depan terkait karir, jaringan sosial dan cita-cita pribadi (Linked In Corporate Communication, 2017). Selain itu survey lain yang dilakukan oleh GenSINDO tentang *quarter life crisis* pada responden rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun, dilakukan secara daring didapatkan hasil bahwa hal-hal yang ditakutkan saat fase dewasa awal yaitu karir, pendidikan, kesehatan, jodoh dan persaingan global (gensindo.sindonews.com, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul: “Pengaruh *Social Comparision* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Perempuan Dewasa Awal di Kota Samarinda”. Penelitian ini berfokus pada perempuan dewasa awal sebagai subjek penelitian karena perempuan mempunyai tingkat *quarter life crisis* dan *social comparison* lebih tinggi dari laki-laki. Selain itu, penelitian ini akan memberikan keterbaruan mengenai faktor terjadinya *social comparison* dan *quarter life crisis*. sehingga hal tersebut menjadi keterbaruan serta kekhasan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, adapun rumusan penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Kota Samarinda”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Kota Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis yaitu menambah pengetahuan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi mengenai pengaruh *social comparison* terhadap *quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Samarinda.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan pada ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Pada subjek penelitian

Manfaat bagi subjek penelitian ini adalah subjek akan memahami fenomena *social comparison* dan *quarter life crisis*.

b. Masyarakat umum

Hasil penelitian juga akan dipublikasikan sehingga dapat memberikan pemahaman dan diharapkan pembaca dapat memberikan

support, semangat dan belas kasih kepada orang sekitar yang sering melakukan *social comparison* dan mengalami *quarter life crisis*.

c. Penelitian selanjutnya

Manfaat bagi penelitian selanjutnya adalah penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan data penelitian maupun sumber referensi sebagai keterbaruan dan kekhasan penelitian.