

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter life crisis*

1. Definisi

Masa peralihan remaja menuju dewasa awal dikenal sebagai fenomena *quarter life crisis*. Pada periode ini, individu mulai bertanya mengenai kehidupan seperti apa yang harus mereka jalani saat ini dan di masa depan. Menurut Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* digambarkan sebagai masa perkembangan manusia dan pada masa ini seorang individu cenderung mempunyai emosi yang tidak seimbang. Jika seorang individu tidak memiliki pengalaman kehidupan yang cukup banyak, individu akan merasa sensitif atau emosional. Hal itu menyebabkan ketidaktahuan mengenai diri sendiri atau krisis identitas. Masa *quarter life crisis* ditandai dengan perasaan takut mengenai kehidupan di masa depan, karir, pendidikan, hubungan dan kehidupan sosial.

Istilah *Quarter life crisis* juga dapat merujuk pada reaksi terhadap berbagai macam keputusan yang harus dibuat pada usia 20-29 tahun ketika menghadapi kondisi yang tidak stabil dan perubahan yang konstan (Robbins dan Wilner, 2001). Kondisi ini dicirikan dengan kondisi emosi secara spesifik seperti merasa frustrasi, panik, perasaan khawatir, kehilangan arah, menjurus ke arah depresi, kegelisahan, kekecewaan, kesepian, hidupnya tidak maju, serta tidak menyukai kehidupannya dan gangguan psikis lainnya (Balzarie dan Nawangsih, 2019). Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan stres, ketakutan yang bahkan dapat menyebabkan depresi,

kecemasan tentang kehidupan masa depan, kebingungan identitas dan perasaan kecewa yang muncul ketika seseorang memasuki usia 20 tahun. Sementara, Olson-Madden (2007) menggambarkan *quarter life crisis* digunakan individu untuk mewujudkan keinginan, impian dan harapan orang tua, mengejar karir, menciptakan identitas diri, bergabung dalam kelompok atau komunitas masyarakat, memilih pasangan, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta membentuk stabilitas emosional. Menurut Stapleton (2012) menjelaskan *quarter life crisis* saat ini disebabkan adanya proses globalisasi yang terus berkembang pesat serta mudahnya akses internet saat ini, sehingga individu mengalami kegelisahan karena terlalu banyak pilihan dan bingung dalam menentukan pilihan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode yang dialami seorang individu saat berusia 20 hingga 29 tahun saat memasuki masa perpindahan dari periode remaja menuju periode dewasa. Pada periode ini setiap individu akan mulai mencemaskan kehidupan dan mengalami krisis emosional akibat dari kegagalan dalam mencapai tugas perkembangan.

2. Faktor yang mempengaruhi

Quarter life crisis terjadi karena 2 faktor, yaitu faktor internal atau berasal dari dalam diri dan eksternal atau berasal dari luar individu (Sumartha, 2020). Faktor internal dan eksternal *quarter life crisis* di uraikan sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang memiliki pengaruh terhadap kondisi *quarter life crisis* pada individu ditandai ketika muncul pertanyaan mengenai kehidupan (Nash dan Murray, 2010). Adapun faktor internal yang memberi pengaruh terhadap kondisi *quarter life crisis* yaitu:

1) Mimpi dan harapan (*Dreams and hope*)

Ketika mengalami *quarter life crisis*, seorang individu mulai mempertimbangkan keinginan dan mimpi untuk masa depan. Rasa takut dan khawatir individu mengenai minat, lama waktu yang dibutuhkan untuk merealisasikan tujuan dan kegagalan dalam mencapai harapan, sehingga individu menyadari kebutuhan untuk menyesuaikan mimpi dan keinginan tersebut.

2) Agama dan Spiritualitas (*religion and spirituality*)

Ketika mengalami *quarter life crisis*, seorang individu mulai bertanya mengenai agama yang dianut sejak kecil. Individu merasa ragu sehingga muncul pertanyaan terkait apakah benar ketaatan terhadap agama mempengaruhi kehidupan, moral dan perilaku sosial seseorang. Individu juga mulai mencari pembenaran mengenai agama atau kepercayaan sesuai dengan nilai dirinya sendiri dan tidak dipengaruhi oleh agama atau kepercayaan yang dianut keluarga atau orang terdekat.

b. Faktor eksternal

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal (berasal dari luar individu) yang dapat mempengaruhi ketika seorang individu berada pada kondisi *quarter life crisis* (Nash dan Murray, 2010), yaitu:

1) Menjalin Hubungan (*Relationship*)

Ketika memasuki usia 20 tahun, seorang individu memprioritaskan diri untuk menjumpai seseorang yang di rasa cocok untuk menemani dalam kehidupan di masa depan. Individu akan merasa cemas dan mengalami kesulitan dalam hubungan cinta, individu tidak dapat mengendalikannya karena terpaut dengan emosi orang lain. Individu akan berusaha untuk bertemu orang lain, mentransfer perasaan pada orang lain atau mengubah dan menyesuaikan perasaan agar sesuai dengan tuntutan orang lain.

2) Tantangan akademik (*Educational Challenge*)

Individu merasa ragu dalam menghadapi masalah dan tantangan mengenai karir di masa depan, sehingga muncul pertanyaan apakah jurusan yang dipilih cocok dan sesuai untuk menjadi rute karir di masa depan. Individu mulai mempertimbangan apakah akan melanjutkan pendidikan ke tingkat berikutnya, mengejar gelar pasca sarjana untuk menunjang karir atau langsung terjun ke dunia pekerjaan.

3) Dunia kerja (*Work life*)

Pekerjaan merupakan bagian dari identitas individu. Individu harus percaya bahwa hal yang dilakukannya untuk mendapatkan penghasilan. Individu menghabiskan 70% hidup mereka untuk berada di tempat kerja, bukan hanya karena masalah pekerjaan tetapi juga faktor munculnya *quarter life crisis*.

4) Rumah, teman dan keluarga (*Home, friends and family*)

Rumah merupakan tempat aman dari rasa khawatir dan masalah yang terus mengganggu. Tetapi, kondisi rumah yang tidak kondusif seperti teman sekamar yang tidak baik, tekanan dari orang tua yang berada dirumah dan lokasi tempat tinggal bisa menjadi penyebab munculnya stres pada individu. Orang lain yang ditemui memiliki peran penting dalam pembentukan identitas sehingga kecenderungan tersebut tidak dapat dihindari. Cara orang berinteraksi secara sosial berpotensi menciptakan keakraban yang dapat meningkatkan kehidupan dan mengurangi tekanan. Pokok utamanya yaitu, menjaga kendali diri dari stimulus dan desakan orang lain.

5) Identitas (*Identity*)

Identitas eksternal bermula dari keinginan, latar belakang, keluarga atau prestasi. Individu tidak memiliki ekspektasi untuk membentuk identitas dari pengalaman dan keputusan independen sebagai orang dewasa. Pada masa dewasa awal, identitas,

kepribadian, cinta dan motivasi mungkin menjadi lebih jelas, tetapi inti identitas asli tetap sama. Pada suatu waktu, individu akan melawan diri sendiri dan jati diri yang hilang karena desakan dan impian. Terkadang individu gagal menerima hal itu dan berakhir mengalami *quarter life crisis* sampai individu menemukan bahwa identitas sebelumnya memberi dampak pada periode dewasa awal. Meghadapi diri sendiri merupakan tantangan dalam beberapa kondisi kehidupan individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, ditarik kesimpulan bahwa 2 faktor yang memberi pengaruh pada *quarter life crisis*, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu mimpi dan harapan; agama dan spiritual. Faktor eksternal berupa menjalin hubungan; tantangan akademik; dunia kerja, rumah, teman dan keluarga; identitas.

3. Aspek

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kondisi *quarter life crisis* yaitu:

a. Masalah dalam mencari pekerjaan

Pada usia dewasa, seorang individu akan mengalami masalah dalam mencari pekerjaan. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan ketidakpastian dan kehilangan yang membuat individu panik. Individu tidak siap menerima perubahan dalam lingkungan sosial dan peran serta tugas baru pada dirinya.

b. Kurangnya dukungan sekitar

Ketika berada pada kondisi *quarter life crisis*, seorang individu mengalami perbedaan pandangan antara diri sendiri dengan orang tua. Individu juga mempunyai pandangan yang berbeda mengenai cara menyesuaikan diri terhadap hidup yang baru. Perbedaan sudut pandang tersebut memunculkan perasaan bahwa seorang individu sedikit memperoleh dukungan dari orang lain yang lebih berpengalaman. Hal tersebut memunculkan rasa terperangkap dan tertolak.

c. Perasaan kecewa

Ketika seorang individu memiliki ekspektasi tinggi, tetapi kenyataan tidak sepadan dengan yang dicita-citakan. Individu akan merasa kecewa. Kondisi tersebut membuat individu merasa gagal dalam mengambil keputusan, karena individu tidak puas atas hasil dari ketetapan yang telah diterima.

d. Perasaan tertekan

Pada fase dewasa, individu akan dihadapkan dengan berbagai macam tanggung jawab baru. Seorang individu akan merasa tertekan ketika memiliki tanggung jawab atas keputusan yang diterima. Selain itu, tekanan yang dirasakan individu juga berasal dari tumpuan harapan lingkungan sosial.

e. Perasaan ragu

Ketika memasuki usia dewasa, individu memiliki berbagai macam rencana yang ingin di penuhi untuk masa depan, namun terasa sulit

digapai karena adanya perasaan ragu mengenai kemampuannya. Perasaan ragu timbul karena seorang individu sering bertanya mengenai diri sendiri. Individu akan merasa hidupnya tidak normal lagi ketika individu selalu bertanya mengenai kehidupan dalam rentang waktu yang cukup lama. Sehingga individu merasa cemas dengan kehidupan yang dijalannya.

f. Eksplorasi diri

Ketika seorang individu ingin mencoba berbagai hal baru sebagai bentuk eksplorasi diri, individu juga akan dihadapkan pada permasalahan relasi interpersonal yang sedang atau akan di bangun. Perasaan khawatir tersebut diperkuat dengan budaya indonesia yang pada umumnya harus menikah dibawah usia 30 tahun. Sehingga, saat usia 20-an individu akan mulai mempertanyakan apakah harus memulai hubungan dengan orang lain. Pada di saat yang sama, individu juga merasa khawatir karena harus mempertimbangkan antara kebutuhan dan perasaannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, ditarik kesimpulan ada beberapa aspek dari *quarter life crisis* antara lain masalah dalam mencari pekerjaan, kurang dukungan sekitar, perasaan kecewa, perasaan tertekan, perasaan ragu dan eksplorasi diri.

B. Social Comparison

1. Definisi

Festinger (1954) menjelaskan *social comparison* atau perbandingan sosial merupakan penilaian diri dengan melakukan perbandingan diri dengan orang lain yang setara. Proses ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar nilai kualitas atau kemampuan dan sikap diri seorang individu (Taylor, Peplau dan Sears, 2009). Guimond (2006) menjelaskan *social comparison* adalah sebuah tingkah laku perbandingan diri dengan individu lain yang di rasa lebih baik atau kurang dari diri sendiri, hal itu dimaksudkan untuk mendapatkan nilai dan evaluasi diri. Menurut Gibbons dan Buunk (1999) *social comparison* merupakan cara individu menggunakan individu lain sebagai perantara untuk meraih wawasan mengenai pribadi dan sosial melalui evaluasi diri.

Festinger (1954) menyatakan bahwa kondisi tersebut muncul karena setiap individu memiliki pemicu alami untuk menilai diri dan individu juga sering membandingkan dirinya dengan individu lain. Lebih lanjut Taylor dkk (2009) menjelaskan tidak hanya melakukan perbandingan pada kemampuan dan opini, tetapi individu juga membandingkan emosi, *personality*, prestasi dan gajinya. Taylor, Peplau dan Sears (2009) menyebutkan individu akan melakukan perbandingan sosial kebawah (*downward social comparison*) yaitu membandingkan diri dengan individu lain yang di anggap berada di bawah diri sendiri dalam bidang tertentu dan perbandingan sosial keatas (*upward social comparison*) yaitu perbandingan diri dengan individu lain yang di anggap lebih baik dari diri sendiri dalam

bidang tertentu. Lebih lanjut, Taylor, dkk (2009) menjelaskan bahwa perbandingan sosial dapat menimbulkan efek yang membangun dan minus tergantung dari kelompoknya meliputi orang lain, dengan anggota *in-group* dan dengan orang yang sangat dekat (sahabat, pasangan atau keluarga).

Berdasarkan penjelasan diatas, didapatkan kesimpulan *social comparison* merupakan tingkah laku individu dalam melakukan perbandingan diri dengan individu lain dengan tujuan mengetahui seberapa besar nilai kualitas atau kemampuan dan sikap diri seorang individu.

2. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Fesinger (1954) *social comparison* terjadi karena beberapa faktor (Taylor, Peplau dan Sears 2009), antara lain:

a. Self Assesment

Individu melakukan *social comparison* untuk mencapai informasi yang teliti mengenai pribadi diri sendiri, meskipun penjelasan itu buruk. Seorang individu akan lebih percaya ketika tanggapan yang mengenai dirinya tetap konsisten dengan karakternya, seperti kemampuan atau pendidikannya. Sebaliknya, individu akan kurang percaya ketika informasi mengenai dirinya tidak berhubungan dengan karakter dirinya sendiri.

b. Self Enhancement

Self enhancement atau peningkatan diri yang dilakukan individu untuk memperoleh pengetahuan akurat tentang dirinya sendiri (Baron dan Bryne, 2003). Individu cenderung melakukan perbandingan demi

memamerkan diri sendiri, bukan demi evaluasi yang jujur. Ketika harga diri terancam oleh suatu hal yang buruk, seorang individu akan melakukan perbandingan diri dengan individu lain yang di rasa tidak lebih baik atau disebut sebagai *downward comparison*. Individu melakukan *downward social comparison* dengan individu lain yang kurang bahagia, kurang beruntung atau kurang sukses. Hal ini dilakukan karena keinginan individu agar merasa dirinya makin baik.

c. *Self Improvement*

Self improvement atau perubahan diri justru menciptakan alasan individu untuk melakukan *upward social comparison* yakni perbandingan diri dengan individu yang di rasa lebih baik dari diri sendiri. Sehingga muncul motivasi untuk diri agar menjadi individu yang lebih baik. Terdapat dampak positif dan negatif ketika individu melakukan *upward social comparison* tergantung dari pemahaman individu mengenai standar kesuksesan orang lain bisa di tandingi atau tidak. Standar sukses yang diraih akan membentuk inspirasi, sedangkan standar sukses yang diluar kemampuan akan menyebabkan patah semangat.

Dampak negatif *upward social comparison* yaitu muncul perasaan rendah diri, malu, marah ataupun patah semangat, sedangkan dampak positif *upward social comparison* yaitu individu akan mengambil informasi yang berguna ketika melakukan *upward social comparison* tanpa merasa rendah diri. Ketika individu melakukan perbandingan diri

dengan individu lain yang lebih unggul, individu tetap bisa yakin bahwa dirinya juga memiliki keunggulan di bidang tertentu dibandingkan dengan orang lain.

d. Pemahaman komuni

Ketika individu melakukan perbandingan karakteristik objektif diri dengan orang lain akan menimbulkan evaluasi. Individu juga melakukan perbandingan mengenai perasaan atau reaksi diri dengan individu lain dalam kondisi yang serupa. Perbandingan dengan orang yang kita yakini memiliki persamaan dengan kita akan menyebabkan kita melakukan asimilasi. Singkatnya, perbandingan sosial tidak hanya berasal dari keinginan untuk memahami atau memperkuat karakteristik diri; mungkin juga berasal dari keinginan untuk berbagi atau berhubungan dengan individu lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa faktor dari *social comparison* adalah *Self Assesment*, *Self Enhancement*, *Self Improvement*, serta Pemahaman komuni.

3. Aspek

Menurut Festinger (1954) terdapat 2 aspek penting dalam *social comparison* (Sarwono, 1995) yaitu:

a. *Ability* (kemampuan)

Setiap individu memiliki kecenderungan untuk menyamakan diri dengan lingkungan, sehingga individu berupaya meminimalkan berbagai selisih dengan individu lain, antara lain dalam aspek

kemampuan. Individu sering membandingkan kemampuan mereka dengan orang lain dalam upaya untuk meningkatkan diri sendiri dan menemukan kemampuan yang lebih tinggi dan keadaan yang lebih baik.

b. *Opinion* (pendapat)

Opini atau pendapat merupakan kriteria perbandingan sosial berdasarkan aspek komentar. Individu sering membandingkan pendapat dengan individu lain. Perbandingan pendapat ini berjalan dua arah, individu cenderung mengganti tanggapan agar setara dengan individu lain ketika pendapat berbeda dari orang lain. Sebaliknya individu dapat merubah tanggapan individu lain yang berbeda agar sesuai dengan pendapat dari dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa aspek dari *social comparison* adalah *ability* (kemampuan) dan *opinion* (pendapat).

C. Dewasa Awal

1. Definisi

Santrock (2012) menyatakan bahwa masa dewasa awal atau *emerging adulthood* adalah perubahan dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi antara rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi. Menurut Papalia dan Feldman (2009) periode dewasa awal terjadi berkisar antara usia 20 dan 40 tahun. Lebih lanjut, Hurlock (1994) menyatakan tahap dewasa awal terjadi pada usia 18 tahun hingga 40 tahun, saat kondisi fisik dan psikologis mulai berubah dan

terbatasnya kemampuan reproduktif. Pada tahap perkembangan ini, individu masih menjelajahi rute karir yang akan dipilih, gaya hidup seperti apa yang ingin diterapkan, apakah hidup sendiri, dengan pasangan atau menikah.

Ketika memasuki periode dewasa awal, individu akan mengalami perkembangan fisik, kognitif, maupun psikososial (Papalia dan Feldman, 2009). Hurlock (1994) menyebutkan individu akan mengalami transformasi fisik dan psikologis, individu akan menghadapi persoalan dan tekanan ketika melakukan adaptasi diri, serta cita-cita yang timbul akibat transformasi tersebut. Individu memulai masa adaptasi diri dengan bentuk kehidupan baru dan cita-cita sosial baru. Individu akan mengembangkan kemampuan untuk menjalin kedekatan, berusaha membentuk sebuah hubungan dan menjumpai cinta yang mendalam (Upton, 2012).

Lebih lanjut, Upton (2012) menyatakan bahwa fase dewasa awal merupakan titik krusial dan periode penting dalam proses perkembangan hidup individu. Individu dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangannya seperti menemukan jalan dan tujuan hidup, pekerjaan, pendidikan juga pernikahan. Seorang individu harus menyelesaikan tugas perkembangannya sehingga siap mencapai derajat sama dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya (Hurlock, 1994). Individu dituntut mengambil tanggung jawab untuk menjadi pasangan suami/ istri, menjadi ibu/bapak, mencari penghasilan, mengubah tingkah laku, keinginan dan kualitas sesuai dengan peran baru (Hurlock, 1994). Pekerjaan yang stabil

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

2. Ciri-ciri

Santrock (2011) menyebutkan ada 5 ciri-ciri yang individu yang telah memasuki fase dewasa awal, yaitu:

a. Eksplorasi identitas khususnya dalam relasi romantis dan pekerjaan.

Pada masa dewasa awal, individu akan melakukan pencarian identitas diri. Perubahan yang terjadi pada individu menyangkut identitas diri baik dalam hal romantis dan pekerjaan.

b. Ketidakstabilan.

Individu akan mengalami perubahan ketika berada pada fase dewasa awal, baik mengenai tempat tinggal, ikatan romantis, pekerjaan maupun pendidikan. Hal tersebut mengakibatkan ketidakstabilan pada individu.

c. *Self focused* (terfokus pada diri).

Individu akan lebih terfokus pada diri sendiri ketika memasuki periode dewasa awal. Individu terbatas dalam kewajiban atau kegiatan sosial pengabdian di masyarakat, sehingga individu memiliki kebebasan dalam mengatur hidupnya sendiri.

- d. *Feeling in between* (merasa seperti berada/ di peralihan).

Ketika individu memasuki masa dewasa awal, sebagian individu tidak merasa dirinya sebagai remaja atau menjadi individu dewasa yang memiliki pengalaman.

- e. Usia dengan kemungkinan individu memiliki peluang untuk mengubah kehidupan mereka.

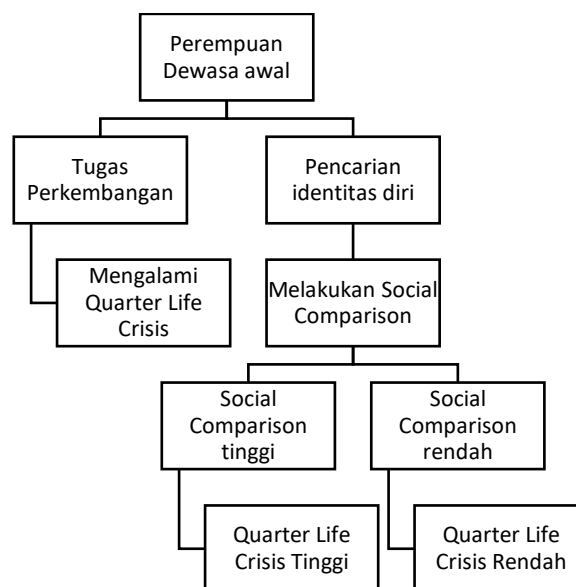
Ketika memasuki fase dewasa awal, individu percaya bahwa banyak individu lain yang tumbuh optimis mengenai masa depan dan bagi individu lainnya yang berjuang untuk tumbuh, fase dewasa awal adalah kesempatan untuk mengubah hidup ke arah lain.

D. Kerangka Berfikir

Masa dewasa awal adalah masa transisi (*emerging adulthood*) yaitu perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa yang terjadi antara rentang usia 20 hingga 40 tahun. Masa transisi ini merupakan titik kritis dalam perjalanan hidup. Individu akan di tuntut untuk menyelesaikan tahap perkembangannya seperti menemukan jalan dan tujuan hidup, pekerjaan, pendidikan juga pernikahan. Pada masa perkembangan, individu akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga menimbulkan krisis emosional atau *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah respon dari ketidakstabilan, seperti takut gagal, perubahan terus menerus, meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi, terlalu banyak pilihan, merasa tidak berdaya akibat panik. Perempuan lebih banyak mengalami *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.

Pada masa dewasa awal, individu memiliki tugas mencari identitas diri dengan mengembangkan sikap terhadap *self-esteem* dengan tujuan mengevaluasi diri dengan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*). *Social comparison* adalah proses perbandingan diri dengan individu lain yang setara untuk mengetahui nilai kualitas, kemampuan dan sikap seorang individu. Perempuan lebih sering melakukan *social comparison*, hal itu dapat memberikan dampak negatif seperti tekanan psikologis. *Social comparison* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membentuk motivasi, tetapi kadang bisa menyebabkan patah semangat dan kurang mampu. Ketika individu sering melakukan *social comparison*, maka kondisi tersebut dapat meningkatkan *quarter life crisis*. Begitu sebaliknya, ketika individu jarang melakukan *social comparison*, maka kondisi tersebut dapat menurunkan *quarter life crisis*.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan hasil sementara dari rumusan masalah dalam sebuah penelitian, dimana rumusan masalah tersebut dituangkan dalam sebuah pernyataan. Hasil yang didapatkan berdasarkan teori terkait dan bersifat sementara, karena tidak didasarkan pada fakta empiris yang didapatkan dari pengumpulan data (Sugiyono, 2015).

H₀ : Tidak terdapat pengaruh variabel *social comparison terhadap quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Samarinda.

H₁ : Terdapat pengaruh variabel *social comparison terhadap quarter life crisis* pada perempuan dewasa awal di Samarinda.