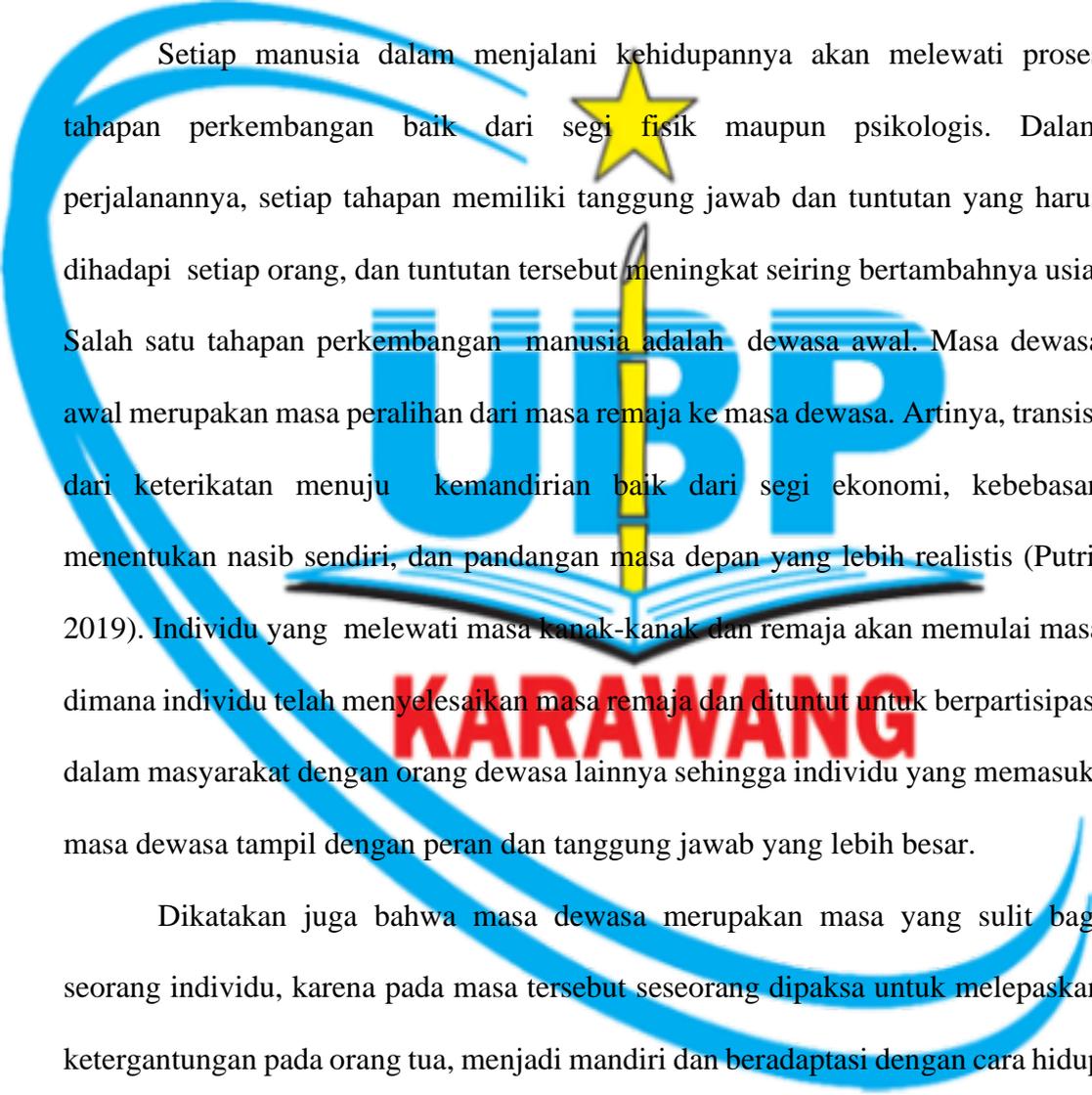


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang



Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya akan melewati proses tahapan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis. Dalam perjalanannya, setiap tahapan memiliki tanggung jawab dan tuntutan yang harus dihadapi setiap orang, dan tuntutan tersebut meningkat seiring bertambahnya usia. Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Artinya, transisi dari keterikatan menuju kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan nasib sendiri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis (Putri, 2019). Individu yang melewati masa kanak-kanak dan remaja akan memulai masa dimana individu telah menyelesaikan masa remaja dan dituntut untuk berpartisipasi dalam masyarakat dengan orang dewasa lainnya sehingga individu yang memasuki masa dewasa tampil dengan peran dan tanggung jawab yang lebih besar.

Dikatakan juga bahwa masa dewasa merupakan masa yang sulit bagi seorang individu, karena pada masa tersebut seseorang dipaksa untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua, menjadi mandiri dan beradaptasi dengan cara hidup dan harapan baru dalam masyarakat. Diungkapkan oleh Erikson (dalam Thahir, 2018) bahwa masa dewasa awal berada pada usia antara 20 hingga 30 tahun. Erikson juga berpendapat bahwa ketika seseorang berumur 20-an, kondisi

emosional seseorang menjadi tidak terkendali, selain itu pada usia 20-an seseorang cenderung labil, resah, dan mudah memberontak.

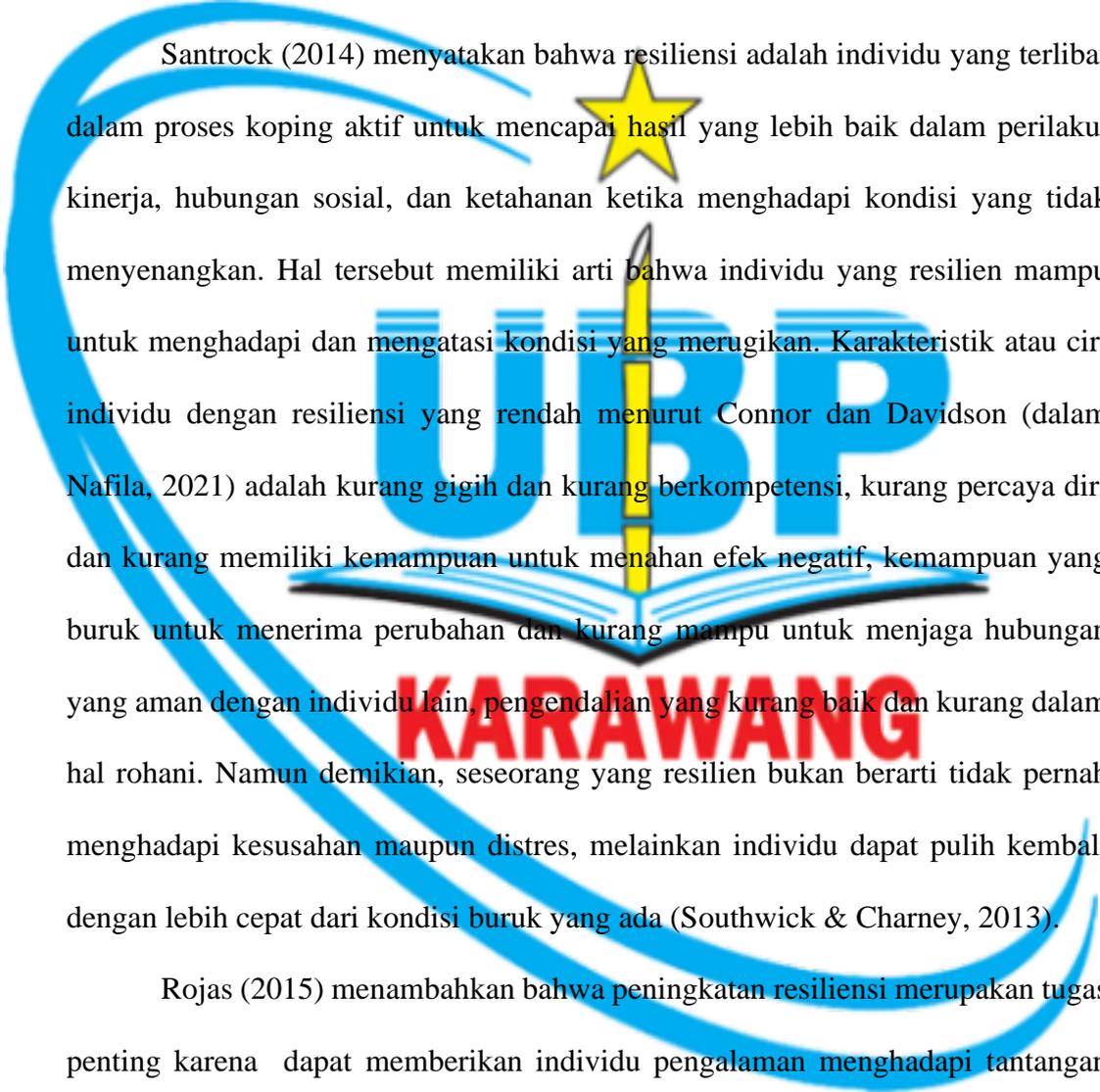
Banyak orang di usia dua puluhan menjadi skeptis terhadap kemampuan mereka, stagnan dan bingung tentang tujuan hidup mereka, dan mulai membandingkan dengan orang lain yang sudah berkinerja lebih baik dari individu tersebut (Amalia, 2021). Kondisi seperti ini di dalam psikologi disebut dengan istilah *quarter life crisis* (QLC) atau krisis pada usia seperempat abad. Menurut Sari (2021) *quarter life crisis* adalah kecemasan seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian tentang kehidupan masa depan. Perasaan khawatir yang dirasakan oleh individu yang mengalami fase ini terkait dengan hubungan, karir atau pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi pada seseorang di usia dua puluhan tahun (Fischer dalam Sari, 2021).

Menurut Akbar (2020), *quarter life crisis* umumnya dirasakan oleh orang yang berusia dewasa awal yang sedang bersemangat untuk menemukan jati dirinya. Fenomena *quarter life crisis* dapat ditandai dengan kebingungan tentang berbagai pilihan hidup yang berkaitan antara dirinya dengan orang-orang sekitar. Hal tersebut sering menyebabkan perasaan dan hidup yang tidak nyaman, dan bahkan ada yang berujung pada gangguan kesehatan mental. Macrae (Permatasari, 2021) menemukan dalam penelitiannya bahwa banyak orang dewasa awal yang mengalami serangan panik akibat krisis ini dan mempertanyakan kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan dewasa. Vasquez (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang dewasa awal sangat rentan terhadap *quarter life crisis* yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan interpersonal, dan berbagai

harapan untuk menjadi orang yang mapan dan sukses. Survei yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November tahun 2021 terhadap 31 orang yang berusia 20 hingga 30 tahun yang berdomisili di Karawang ditemukan bahwa 12 dari 31 orang pernah merasa khawatir tentang masa depan dan 17 orang menjawab bahwa mereka sedang merasa khawatir tentang masa depannya, serta hal yang paling membuat mereka khawatir adalah mengenai karir dan finansial yang dimilikinya, hal tersebut membuat individu berpikir berlebihan atau terlalu cemas dengan masalah atau situasi yang sedang dihadapinya.

Fenomena *quarter life crisis* yang lazim secara sosial terjadi pada masa dewasa awal, tergantung pada lingkungan dan tuntutan sosial masing-masing individu. Mungkin terkesan janggal, namun *quarter life crisis* juga bisa menjadi titik balik dalam menetapkan tujuan hidup dan melakukan yang terbaik untuk menjadi pribadi yang kuat dan bertanggung jawab (Budiarti, 2021). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai bagaimana menyikapi fenomena *quarter life crisis* guna mencegah dampak buruk yang berkelanjutan pada kesehatan mental individu tersebut karena mereka yang belum melewati tahap ini sangat mungkin mengalami masa-masa yang berat, sulit, dan tidak berdaya. Saat menghadapi berbagai tantangan yang ada, kemampuan menyesuaikan diri yang baik memiliki peran yang penting dalam melindungi individu dari kerentanan terhadap stres. Dalam psikologi, hal tersebut dikenal dengan istilah resiliensi. Seligman (2011) menyatakan bahwa terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan autentik atau sejati, dan dapat diterapkan jika ingin menikmati *quarter life crisis* dan melewatinya dengan baik, yaitu salah

satunya adalah menjadi pribadi yang resilien. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi sulit dan berusaha beradaptasi dengan kondisi tersebut, kemudian bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik (Mufidah, 2017).



Santrock (2014) menyatakan bahwa resiliensi adalah individu yang terlibat dalam proses coping aktif untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam perilaku, kinerja, hubungan sosial, dan ketahanan ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan. Hal tersebut memiliki arti bahwa individu yang resilien mampu untuk menghadapi dan mengatasi kondisi yang merugikan. Karakteristik atau ciri individu dengan resiliensi yang rendah menurut Connor dan Davidson (dalam Nafila, 2021) adalah kurang gigih dan kurang berkompotensi, kurang percaya diri dan kurang memiliki kemampuan untuk menahan efek negatif, kemampuan yang buruk untuk menerima perubahan dan kurang mampu untuk menjaga hubungan yang aman dengan individu lain, pengendalian yang kurang baik dan kurang dalam hal rohani. Namun demikian, seseorang yang resilien bukan berarti tidak pernah menghadapi kesusahan maupun distres, melainkan individu dapat pulih kembali dengan lebih cepat dari kondisi buruk yang ada (Southwick & Charney, 2013).

Rojas (2015) menambahkan bahwa peningkatan resiliensi merupakan tugas penting karena dapat memberikan individu pengalaman menghadapi tantangan hidup. Namun, ketahanan manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup seringkali jauh dari optimal. Dikutip dari *website* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia bahwa pada tahun 2021 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia melakukan riset mengenai resiliensi. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Dr.

Bagus Takwin, M.Hum selaku peneliti utama, menunjukkan bahwa secara keseluruhan, rata-rata resiliensi masyarakat Indonesia tergolong rendah. Mereka cenderung menyerah pada tekanan dan rasa sakit dan cenderung pesimis tentang masa depan situasi stres (Lusia, 2021). Individu yang melihat dirinya dengan pandangan yang buruk cenderung meragukan kemampuan diri, merasa cemas, dan pesimis dalam menyelesaikan permasalahan. Hal ini menyebabkan mereka tidak memiliki kegigihan dalam upaya beradaptasi pada situasi sulit. Selain itu, ketika individu merasa bahwa tidak mampu untuk mengatasi kesulitan, cenderung menarik diri dan menghindari kesulitan yang ada (Gillespie, Chaboyer & Wallis, 2007). Dengan demikian, rasa pesimis, pandangan bahwa diri tidak kompeten, dan perasaan bahwa individu tidak memiliki kendali atas lingkungan, dan menerima dukungan dari sekitar kemudian menghambat kemampuan resiliensi (Connor & Davidson dalam Samosir 2022). Oleh karena itu, penguatan resiliensi menjadi tugas penting karena dapat memberikan pengalaman untuk mengatasi tantangan. Resiliensi menurut Yu & Zhang (Ruswahyuningsih, 2015) terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*strength*), dan optimisme (*optimism*).

Survei yang dilakukan oleh penulis pada bulan November tahun 2021 terhadap 31 orang yang berusia 21-29 tahun yang berdomisili di Karawang menunjukkan 24 dari 31 orang setuju dengan pernyataan bahwa kedekatan dengan orang-orang disekitar seperti orang tua, keluarga, pasangan dan sahabat dapat membantu meredakan kekhawatiran mereka terhadap masa depannya. Salah satu partisipan dalam survei mengatakan *quality time* bersama orang terdekat menjadi salah satu upayanya dalam menangani situasi stres yang menghimpit akibat

masalah yang sedang dihadapi, dan adapula yang mengikuti kegiatan positif seperti pelatihan dan seminar. Hal ini senada dengan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Yu & Zhang (Ruswahyuningsih, 2015) yang pertama, yaitu kegigihan. Bahwa salah satu kriteria resiliensi adalah orang yang dapat memilih apa yang diinginkan dan tidak terjerumus ke dalam lingkaran ketidakberdayaan.

Cara menghadapi fase *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh partisipan lainnya adalah dengan menerima dan ikhlas dengan keadaannya saat ini dan selalu berusaha untuk mencari solusi dari setiap kondisi sulit yang sedang dihadapinya. Hal ini senada dengan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Yu & Zhang (Ruswahyuningsih, 2015) yang kedua, yaitu kekuatan. Individu dapat menyesuaikan diri dengan berbagai emosi, terutama emosi negatif yang dihasilkan dari pengalaman yang tidak menyenangkan.

Partisipan lainnya meregulasi dirinya menanamkan keyakinan masa-masa sulit ini pasti bisa dilaluinya. Individu dengan visi atau kemampuan yang lebih baik untuk melihat masa depan merupakan salah satu karakteristik dari aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Yu & Zhang (Ruswahyuningsih, 2015), yaitu optimisme. Optimisme pribadi terbangun dan harapan untuk kehidupan yang lebih baik mudah diwujudkan (Yu dan Zhang dalam Putranta, 2020)

Resiliensi menjadi faktor yang sangat dibutuhkan untuk dapat mengubah ancaman menjadi menjadi peluang untuk tumbuh, berkembang, dan adaptasi dengan perubahan. Ketahanan atau resiliensi timbul sebagai faktor protektif yang dibedakan secara internal dan eksternal. Dalam internal, resiliensi berhubungan dengan keyakinan akan diri sendiri dan kegigihan. Secara eksternal, resiliensi

berhubungan dengan kemampuan interpersonal dan dukungan sosial (Dias dan Cadime, 2017). Connor dan Davidson (dalam Samosir, 2022) menyebutkan bahwa kedua faktor ini dibentuk oleh aspek *secure relationship*. Berdasarkan teori *attachment*, *secure relationship* berakar dari *attachment* individu pada masa dini (Mikulincer dan Shaver dalam Samosir, 2022). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *secure attachment* merupakan faktor inti dari resiliensi. *Secure attachment* memfasilitasi seseorang menjadi pribadi yang resilien melalui *self-efficacy*. Individu dengan *secure attachment* cenderung menilai situasi negatif dengan cara yang lebih positif dan terbuka dalam mencari bantuan dari orang lain untuk memecahkan masalah. Tosone, dkk. (dalam Rasmussen, 2018), mengemukakan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dan untuk memprediksi resiliensi pada individu.

Carruth (Hardiyaanti, 2017) mendefinisikan *attachment* (kelekatan) sebagai keterikatan emosional dengan keinginan untuk mencari dan menjaga keintiman dengan orang-orang tertentu, lingkungan dengan penuh ketenangan pikiran dan perlindungan, terutama dalam situasi sulit. *Attachment* adalah hubungan emosional antara satu individu dengan individu lainnya, dan memiliki arti khusus (Ainsworth dalam Agusdwitanti, 2015). Individu dengan *secure attachment* atau kelekatan aman cenderung menilai situasi negatif dengan cara yang lebih positif dan terbuka dalam mencari bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan permasalahan. Menurut Santrock (Sari, 201), kelekatan yang aman merupakan salah satu fondasi terpenting perkembangan psikologis pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa.

Keterikatan yang kuat dapat melindungi seseorang dari kecemasan, depresi, atau stres emosional yang terkait dengan transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa.

Resiliensi dipengaruhi *attachment* (kelekatan) juga sejalan dengan penelitian dari Samosir (2022). Dalam penelitian tersebut menunjukkan dimensi *avoidant attachment* dan dimensi *anxious attachment* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa bekerja di daerah Jabodetabek. Hal ini menunjukkan, semakin rendah skor dimensi kecemasan dan penghindaran individu maka semakin tinggi keterampilan resiliensi individu, dan sebaliknya semakin tinggi skor dimensi kecemasan dan penghindaran individu maka semakin rendah keterampilan resiliensi individu tersebut. Hasil riset yang dilakukan Aini, dkk (2021) bahwa secara parsial peran *secure attachment* terhadap resiliensi remaja di era *new normal* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *secure attachment* dengan resiliensi remaja di era *new normal*. Kelekatan memiliki peranan penting dalam membantu individu menjalani tugas-tugas perkembangan dalam hidupnya, dimana hal tersebut akan membentuk seseorang menjadi pribadi yang resilien atau memungkinkan individu menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya.

Dari pemaparan penelitian di atas telah disebutkan bahwa kelekatan memiliki peran penting untuk membantu individu memenuhi tugas-tugas perkembangan dalam hidupnya, dimana hal tersebut akan membentuk seseorang menjadi pribadi yang resilien atau memungkinkan individu menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya. Berdasarkan paparan yang telah diuraikan, peneliti tergugah untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh

Attachment Terhadap Resiliensi Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis”.

B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *attachment* terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *attachment* terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi wawasan khususnya di bidang psikologi perkembangan, dan dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian tentang *attachment* dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan penjelasan terkait pengaruh *attachment* terhadap resiliensi pada dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis*.