

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa muda merupakan masa yang ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Di titik ini, seseorang di fase dewasa muda berkembang dengan menggali kecenderungan di dunia karier, gaya hidup yang diinginkan, hubungan romantis, dan mencari tahu akan seperti apa diri mereka. Beberapa diantara mereka merasa mendapatkan kebebasan dalam bereksplorasi. Hal tersebut disebabkan, mereka memiliki waktu untuk bersosialisasi dengan bebas tanpa pantauan orang tua. Selain itu, memiliki kesempatan yang lebih besar mencari nilai kehidupan yang beragam serta meningkatnya tantangan intelektual. Akan tetapi, hal ini menimbulkan perasaan ketidakberdayaan dan kelelahan mental yang mengakibatkan stres bahkan depresi (Santrock, 2017).

Saat proses menemukan jalan dan tujuan hidup di masa dewasa muda, mereka berpotensi tidak mengenali potensi diri dan tidak mengetahui arah kehidupan mereka. Hal ini dapat terjadi karena mereka terlalu mengisi kehidupan baru dengan bersenang-senang. Mereka terlalu sering berkonsentrasi pada tujuan jangka pendek dan tidak dapat menggali gambaran besar akan potensi jangka panjang (Santrock, 2017). Lebih dari itu, peralihan masa remaja ke dewasa muda membuat mereka merasakan perasaan takut, kehilangan arah, kepanikan, bahkan stres. Oleh karena itu, perasaan tersebut menyebabkan krisis seperempat hidup, terutama ketika mereka tidak dapat menghadapi kerentanan tersebut serta kurangnya mempersiapkan diri menghadapi dunia kehidupan baru. Maka saat fase transisi, ketidaklancaran, serta ketidaksesuaian harapan yang terjadi dapat menyebabkan individu mengalami krisis (Rahmah et al., 2023).

Robbins dan Wilner (2001) mengatakan bila kondisi-kondisi tersebut menggambarkan bahwa masa dewasa muda adalah fase di mana individu terus-menerus meragukan masa depan mereka dan mengaitkannya dengan pengalaman masa lalu. Mereka mengidentifikasi perasaan ketidakberdayaan, kebingungan, dan ketidakpastian yang berlebihan dalam menghadapi hidup sebagai krisis seperempat hidup.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan adanya survei oleh *LinkedIn Corporate Communications* mengungkapkan bahwa 75% individu berusia 25 hingga 33 tahun mengalami krisis seperempat hidup, menurut hasil survei *online* yang melibatkan 6014 responden dari AS, Inggris, India, dan Australia. Di Indonesia, sebuah perusahaan asuransi meneliti 63 orang dewasa muda di Surabaya dan menemukan bahwa sekitar 55,6% dari mereka mengaku mengalami krisis seperempat hidup. Selain itu, penelitian yang sama menunjukkan bahwa sekitar 59% dari 80 mahasiswa tahun terakhir di Makassar juga mengalami krisis seperempat hidup, yang ditandai dengan perasaan khawatir dan cemas mengenai masa depan (Hasyim et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan di Medan, data menunjukkan mean krisis seperempat hidup berdasarkan jenis kelamin, diperoleh skor mean perempuan sebesar 66,02 lebih tinggi dari laki-laki dengan skor 65,50 (Hombing & Simarmata, 2023). Sebuah penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir, hasil menunjukkan bahwa mean krisis seperempat hidup wanita sebesar 82,04 lebih besar dari pada pria sebesar 42,96 (Putri & Aprianti, 2023). Penelitian lain membahas hal serupa, menemukan hasil *moderating regression* signifikan untuk peserta wanita lebih tinggi sebesar 0.128 sedangkan pria 0,098 (Balqis et al., 2023).

Sebuah penelitian yang melibatkan 272 wanita dewasa muda suku Batak menunjukkan bahwa mereka mengalami krisis seperempat hidup. Hal ini disebabkan oleh tekanan untuk menikah demi melanjutkan keturunan dan memenuhi tugas perkembangan. Sementara di sisi lain, ada norma adat yang membuat mereka ragu serta khawatir tidak dapat memenuhi harapan keluarga dan aturan adat (Aryani et al., 2023). Selain dipengaruhi oleh budaya, wanita cenderung lebih emosional dibandingkan pria yang membuat mereka lebih rentan mengalami krisis seperempat hidup. Terdapat perbedaan utama antara pria dan wanita terletak pada struktur otak dan sistem reproduksi yang dapat mempengaruhi suasana hati dan perilaku. Perbedaan hormon antara kedua jenis kelamin meningkatkan variasi dalam perkembangan otak. Pada hormon wanita, seperti estrogen dan progesteron, membuat mereka lebih ekspresif dan emosional. Di sisi lain, hipotalamus pria lebih besar 2,5 hingga 3 kali lipat, membuat mereka lebih responsif terhadap rangsangan fisik ketimbang emosi, sedangkan wanita sebaliknya. Selain itu, pusat memori atau hipokampus wanita lebih besar daripada pria, sehingga wanita cenderung lebih detail dalam mengingat informasi (Hasyim et al., 2024).

Berdasarkan data dan fenomena di atas, jika mereka menghadapinya dengan bijak, kehidupan yang dijalani di masa depan akan semakin baik, karena mereka dapat berdamai dengan diri sendiri dan mengatasi krisis emosional yang mereka alami (Sallata & Huwae, 2023). Sebaliknya, bila krisis seperempat hidup diabaikan atau tidak terselesaikan dapat memberikan dampak kesehatan yaitu peningkatan tingkat kecemasan dan depresi yang sering kali disebabkan oleh tekanan untuk mencapai tujuan kehidupan yang diharapkan, sulit mengambil keputusan menyebabkan ketidakpuasan dan ketidakpastian, mempengaruhi

hubungan interpersonal, baik dengan teman maupun keluarga, karena seseorang mungkin merasa terisolasi atau tidak dimengerti. Selain itu, krisis seperempat hidup juga dapat memicu refleksi diri yang mendalam, membantu individu memahami nilai dan tujuan hidup mereka dengan lebih jelas (Arnett, 2000).

Salah satu faktor yang dapat membantu seseorang melewati krisis seperempat hidup adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan mengatasi tantangan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi juga sebagai kemampuan seseorang dalam mengatasi stress atau tekanan yang berkembang dalam hidupnya (Connor & Davidson, 2003). Seseorang dengan resiliensi dapat mengembangkan pola pikir positif, mengelola stres dengan lebih efektif, dan mengambil langkah proaktif dalam menghadapi masalah. Saat mengalami situasi krisis seperempat hidup, individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian dan tekanan, sehingga mereka lebih mudah menemukan solusi dan membuat keputusan yang konstruktif (Reivich & Shatte, 2002).

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Wulandari (2023) tujuan utama adalah untuk mengeksplorasi peran resiliensi terhadap krisis seperempat hidup pada dewasa muda. Sebanyak 113 partisipan yang merupakan mahasiswa tahun akhir terlibat dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Resiliensi diukur dengan menggunakan *resilience quotient* yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte, sedangkan krisis seperempat hidup diukur melalui skala krisis seperempat hidup yang dirancang oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diusulkan oleh Nash dan Murray. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan dalam mengatasi krisis seperempat hidup pada dewasa muda, dengan kontribusi sebesar 22,6%. Sementara itu, 77,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam studi ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sallata dan Huwae (2023) yang menggunakan metode survei kuantitatif dan teknik *purposive sampling*. Mereka melibatkan 107 dewasa muda berusia 21-25 tahun, terdiri dari 22 laki-laki dan 85 perempuan. Data dianalisis dengan regresi linear sederhana. Pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala krisis seperempat hidup yang dikembangkan oleh Agustin dan diuji kembali oleh Wijaya dan Utami, serta skala resiliensi dari Asad dan Hafnidar. Analisis dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics 27 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan krisis seperempat hidup pada mahasiswa tahun akhir ($r = 0,346$ dan signifikansi 0,000). Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi merupakan faktor yang berkaitan dengan peningkatan atau penurunan krisis seperempat hidup pada mahasiswa tahun akhir.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hombing dan Simarmata (2023) bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap krisis seperempat hidup pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Medan. Subjek penelitian terdiri dari 400 mahasiswa dengan karakteristik sebagai mahasiswa tahun akhir di kota tersebut. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *simple random sampling*. Data diukur melalui skala resiliensi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari teori Wagnild dan Young, serta alat ukur krisis seperempat hidup yang merujuk pada teori

Robbins dan Wilner. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear sederhana, dan hasilnya menunjukkan adanya pengaruh signifikan resiliensi terhadap krisis seperempat hidup dengan arah negatif, berarti semakin tinggi tingkat resiliensi semakin rendah tingkat krisis seperempat hidup dan sebaliknya.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan terdapat kesamaan, bahwa seseorang yang telah memasuki masa dewasa muda dapat mengalami krisis seperempat hidup. Sehingga pada penelitian ini, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai hal tersebut dengan memfokuskan pada wanita di masa dewasa muda yang tidak dibahas pada penelitian sebelumnya. Hal tersebut dikarenakan periode dewasa muda adalah fase kehidupan yang ditandai oleh ketidakpastian dan eksplorasi identitas. Perempuan sering kali menghadapi tekanan sosial dan budaya yang berbeda dibandingkan laki-laki, yang berkontribusi pada tingkat ketidakpastian yang lebih tinggi selama fase ini (Arnett, 2007). Meskipun laki-laki juga mengalami krisis seperempat hidup, namun mereka lebih fokus pada pencapaian karier dan kurang terpengaruh oleh harapan sosial terkait hubungan dan pernikahan. Ini dapat membuat laki-laki lebih jelas dalam tujuan mereka, sementara perempuan seringkali berjuang dengan pilihan yang beragam dan bertentangan (Arnett, 2007). Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Resiliensi terhadap Krisis Seperempat Hidup Pada Wanita Dewasa Muda”.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah

terdapat hubungan resiliensi dan krisis seperempat hidup pada wanita dewasa muda?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan resiliensi dan krisis seperempat hidup pada wanita dewasa muda.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian sejenis dalam rangka meningkatkan resiliensi pada wanita dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gagasan pada pihak kampus dan komunitas perempuan dalam rangka memberikan bantuan kepada wanita yang berada di masa dewasa muda untuk meningkatkan resiliensi.