BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu mengalami proses perkembangan yang berlangsung secara bertahap sepanjang rentang kehidupannya, dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga dewasa akhir. Pada setiap tahap tersebut, individu dihadapkan pada karakteristik serta tantangan yang berbeda, yang menuntut adanya penyesuaian diri secara terus-menerus. dalam perspektif perkembangan, setiap fase kehidupan memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya secara optimal. Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut akan berkontribusi pada kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan selanjutnya, sedangkan kegagalan dalam mencapainya dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Oleh karena itu, salah satu fase yang penting untuk diperhatikan adalah masa dewasa awal, karena pada tahap ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan kehidupan yang lebih kompleks dan menentukan arah masa depannya.(Nurofiqhoh et al., 2024).

Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, yang ditandai sebagai periode transisi dari remaja menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tugas perkembangan yang lebih kompleks, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, serta mencapai kemandirian baik secara finansial maupun emosional Santri *et al*., (2025). Periode ini juga menjadi masa penyesuaian diri terhadap peran dan tanggung jawab baru dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, dewasa awal sering dianggap sebagai fase penting yang menentukan arah kehidupan individu di masa mendatang, karena keputusan dan pengalaman yang diperoleh pada tahap ini akan sangat memengaruhi perkembangan selanjutnya (B. Argasiam, 2025).

Meskipun masa dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan individu, pada kenyataannya tidak semua individu mampu menjalani tahap ini dengan baik. Berbagai tuntutan yang muncul, seperti tekanan sosial, kondisi ekonomi, serta ekspektasi terhadap keberhasilan dalam pendidikan, pekerjaan, dan hubungan, sering kali menimbulkan beban tersendiri bagi individu.

Ketidaksiapan dalam menghadapi tuntutan tersebut dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal tidak hanya menjadi fase perkembangan, tetapi juga berpotensi menjadi fase yang penuh tekanan bagi sebagian individu (Khoirul *et al*., 2025).

Life Satisfaction atau kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan, berdasarkan standar dan harapan yang dimilikinya. Kepuasan hidup menjadi salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis, karena mencerminkan sejauh mana individu merasa puas, bahagia, dan menerima kondisi kehidupannya. Individu dengan tingkat *Life Satisfaction* yang tinggi cenderung mampu memandang kehidupannya secara positif, memiliki emosi yang lebih stabil, serta mampu beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi. dalam konteks masa dewasa awal, *Life Satisfaction* menjadi aspek yang sangat penting, mengingat fase ini dipenuhi dengan berbagai tuntutan dan perubahan yang memerlukan kemampuan individu dalam menilai dan memaknai kehidupannya secara positif (Fauzia *et al*., 2020).

Life Satisfaction memiliki peran penting sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dalam kehidupan individu, khususnya dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, mampu mengelola *stres* dengan baik, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri dan masa depannya. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti perasaan tidak berharga, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, *Life Satisfaction* menjadi aspek yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan, terutama pada masa dewasa awal yang penuh dengan tuntutan dan perubahan(M. Ussurur, N. Mustaqim, 2021).

Berbagai penelitian yang dilakukan Dienier (dalam Vitters *et al*., 2025) menunjukkan bahwa tingkat *Life Satisfaction* pada individu dewasa awal tidak sama, melainkan bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, hubungan sosial, serta lingkungan tempat individu berada. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi, kondisi ekonomi yang *stabil*, dan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi

dibandingkan dengan individu yang menghadapi keterbatasan dalam aspek tersebut. Hasil penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam membentuk bagaimana individu menilai dan merasakan kualitas kehidupannya secara keseluruhan.

Kasus ini merefleksikan fenomena yang serupa, sebagaimana terjadi pada seorang warga yang berdomisili Kelurahan Bugis, kec. Dumbo raya, Kota Gorontalo. Peristiwa tersebut menarik perhatian publik setelah ditemukan seorang pria berinisial DO (18 tahun), yang dikatogori kan dewasa awal, dalam kondisi meninggal dunia di kediamannya. Berdasarkan keterangan yang beredar, korban diduga mengalami gangguan kesehatan mental. Namun demikian, dugaan tersebut belum didukung oleh pemeriksaan medis atau diagnosis klinis yang resmi. Oleh karena itu, interpretasi terhadap kondisi psikologis korban perlu dilakukan secara hati-hati dan tidak dapat disimpulkan secara pasti tanpa adanya evaluasi profesional yang komprehensif. (Redaksi R. Nusantara NEWS, n.d.)

Hal ini sejalan dengan fenomena di atas. Seorang pria tewas di rumahnya, dalam keterangan tersebut korban sebelumnya dialami tampak baik-baik saja, seperti aktivitas manusia pada umumnya. warga di sekitar situ kaget setelah dia melakukan bunuh diri tersebut, keterangan yang di dapatkan dari beberapa orang sekitar. pria tersebut mengalami depresi dan tak ada orang yang membantu (Kidjab, 2025).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan terhadap 6 orang dewasa awal, ditemukan adanya variasi tingkat *Life Satisfaction*. Sebagian *responden* menyatakan merasa puas dengan kehidupannya, terutama dalam aspek pekerjaan, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi. Namun, sebagian lainnya mengungkapkan ketidakpuasan terhadap kehidupannya saat ini. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan ekonomi, tuntutan pekerjaan, kondisi lingkungan, serta kebingungan dalam menentukan arah masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup pada dewasa awal bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dialami oleh masing-masing individu.

Life Satisfaction merupakan salah satu indikator penting dalam kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada masa dewasa awal yang penuh dengan berbagai tuntutan dan perubahan kehidupan. Individu yang memiliki tingkat *Life Satisfaction* yang baik cenderung mampu menilai kehidupannya secara

positif, merasa puas terhadap pencapaian yang dimiliki, serta mampu menjalani kehidupan dengan lebih optimis. Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dewasa awal dapat mencapai kondisi tersebut. Berbagai tekanan yang muncul dalam proses transisi menuju kedewasaan, seperti tuntutan karier, pendidikan, hubungan interpersonal, dan ketidakpastian masa depan, sering kali menimbulkan kondisi psikologis yang dikenal sebagai *Quarter life crisis*. (Prameswari et al., 2025).

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang umumnya dialami oleh individu pada masa dewasa awal, yang ditandai dengan perasaan bingung, cemas, dan ketidakpastian terhadap arah hidup. Kondisi ini muncul sebagai bagian dari fase transisi, di mana individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan yang lebih kompleks serta konflik antara harapan dan realitas yang dihadapi. Individu yang mengalami *Quarter life crisis* sering kali merasa ragu terhadap keputusan yang diambil, mempertanyakan tujuan hidup, serta mengalami tekanan dalam menentukan masa depan, baik dalam aspek karier, hubungan, maupun kehidupan pribadi.

Oleh karena itu, *Quarter life crisis* dapat dipahami sebagai fase krisis yang berkaitan dengan proses pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap perubahan kehidupan pada masa dewasa awal. Secara global, data dari *World Health Organization* menunjukkan bahwa kasus bunuh diri terjadi setiap 40 detik di seluruh dunia, yang menjadi indikator serius adanya tekanan psikologis pada individu. Di Indonesia, jumlah kasus bunuh diri tercatat mencapai 1.270 kasus pada tahun 2025(I. Ramadani, T. Fauziyah, 2024), yang menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Pada tingkat lokal, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, dalam kurun waktu 2023 hingga 2025, kasus bunuh diri masih ditemukan dengan jumlah yang relatif *signifikan*. Selain data statistik, fenomena ini juga tercermin dari kasus nyata di masyarakat, di mana terdapat individu usia dewasa awal yang mengalami tekanan psikologis hingga berujung pada perilaku yang merugikan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada masa dewasa awal merupakan kondisi yang nyata dan perlu dikaji lebih lanjut (Dinas Kesehatan Kota Gorontalo, 2025).

Secara teoritis, *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction* memiliki hubungan yang bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat *Quarter life crisis* yang dialami

individu, maka semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya. Kondisi ini terjadi karena individu yang mengalami *Quarter life crisis* cenderung merasakan kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakpastian dalam mengambil keputusan penting, sehingga memengaruhi cara individu dalam menilai kehidupannya secara keseluruhan. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, di mana individu dengan tingkat *Quarter life crisis* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Life Satisfaction* yang lebih rendah. Temuan ini memperkuat bahwa kondisi krisis pada masa dewasa awal dapat berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu (Ameliya, 2020).

Meskipun secara teoritis dan empiris menunjukkan adanya hubungan negatif antara *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction*, hasil penelitian sebelumnya tidak selalu konsisten. Beberapa studi menemukan bahwa individu tetap dapat memiliki tingkat kepuasan hidup yang baik meskipun mengalami *Quarter life crisis.* Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut, salah satunya adalah *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi permasalahan hidup. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan tetap mempertahankan kepuasan hidupnya. Ketidak konsistenan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction* masih perlu diteliti lebih lanjut, khususnya dengan mempertimbangkan konteks dan karakteristik individu yang berbeda (Putri, 2024)

Quarter life crisis yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis pada individu dewasa awal. Kondisi ini sering kali ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, hingga depresi sebagai respons terhadap tekanan dan ketidakpastian hidup yang dialami. Selain itu, individu juga dapat mengalami ketidakstabilan emosi, seperti mudah merasa gelisah, putus asa, dan kesulitan dalam mengontrol perasaan. Tidak hanya itu, *Quarter life crisis* juga berkaitan dengan munculnya krisis identitas, di mana individu merasa bingung terhadap jati diri, tujuan hidup, serta peran yang ingin dijalani di masa depan. Dampak-dampak tersebut menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan jika tidak ditangani dengan baik (Finantha *et al*., 2025)

Selain berdampak pada kondisi psikologis, *Quarter life crisis* juga dapat menimbulkan dampak sosial dan jangka panjang dalam kehidupan individu. Individu yang mengalami krisis ini cenderung mengalami gangguan dalam hubungan sosial, seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan menjalin relasi yang sehat, atau konflik dengan orang lain. Selain itu, kondisi ini juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas, baik dalam bidang pendidikan maupun pekerjaan, karena individu kehilangan motivasi dan arah yang jelas. Dalam jangka panjang, apabila tidak ditangani dengan baik, *Quarter life crisis* berpotensi meningkatkan risiko munculnya perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *Quarter life crisis* tidak hanya dirasakan secara internal, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi sosial individu dalam kehidupan sehari-hari (Valentino & Hendrawan, 2025).

Melihat berbagai dampak yang ditimbulkan, penanganan terhadap *Quarter life crisis* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, khususnya pada individu dewasa awal. Diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction* agar individu mampu mengenali kondisi yang dialami serta menemukan cara yang tepat dalam menghadapinya. Dalam hal ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membantu individu mengurangi tekanan yang dirasakan. Selain itu, dukungan secara psikologis, seperti peningkatan kemampuan *coping* dan kepercayaan diri, juga diperlukan agar individu mampu mengelola emosi dan permasalahan dengan lebih adaptif. Oleh karena itu, intervensi yang tepat, baik melalui edukasi kesehatan mental maupun pendampingan psikologis, menjadi langkah penting dalam membantu individu melewati masa dewasa awal dengan lebih baik (Nurviana, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction* pada masa dewasa awal merupakan permasalahan yang penting untuk diteliti. Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa individu dewasa awal menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kepuasan hidup mereka, sehingga perlu dipahami secara lebih mendalam bagaimana kedua variabel tersebut saling berkaitan. Selain itu, penelitian mengenai topik ini masih perlu dikaji dalam konteks lokal, khususnya di Kota Gorontalo, mengingat adanya perbedaan kondisi sosial, ekonomi, dan budaya yang dapat memengaruhi pengalaman individu. Oleh karena itu, penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Quarter life crisis* dan *Life Satisfaction* pada dewasa awal di Kota Gorontalo, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat.

1.2 Identifikasi masalah

1. Banyak dewasa awal mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier, pendidikan, dan hubungan interpersonal
2. Munculnya ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup pada usia dewasa awal.
3. Perlu adanya penelitian empiris untuk menguji apakah *Quarter life crisis* berhubungan negatif dengan *Life Satisfaction*.

1.3 RumusMasalah

Apakah terdapat hubungan antara *Quarter life crisis* dengan *Life Satisfaction* pada individu dewasa awal

1.4 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara *Quarter life crisis* dengan *Life Satisfaction* pada dewasa awal.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini yaitu membantu memperjelas secara ilmiah apa yang sebenarnya yang terjadi pada usia 18-29. Penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan bingung, cemas, atau tidak puas di masa dewasa awal bukan sekadar masalah pribadi, tetapi bagian dari proses perkembangan psikologi tentang hubungan antara krisis di usia 18-29 dengan kepuasan hidup.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dewasa awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa perasaan puas atau tidak puas terhadap kehidupan merupakan hal yang wajar pada masa transisi, serta membantu individu lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidupnya serta bagaimana individu dapat memahami cara mengatasi kebingungan terhadap masa depannya.

b. Bagi keluarga dan lingkungan sosial

Memberikan wawasan agar keluarga dan lingkungan sekitar dapat memberikan dukungan yang lebih tepat kepada individu dewasa awal dalam menghadapi tuntutan hidup.

c. Bagi Pendidikan

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan layanan konseling atau pendampingan yang berkaitan dengan pengembangan diri dan peningkatan kepuasan hidup pada dewasa awal.