

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Sejalan dengan berakhirnya masa remaja seseorang dan mulai memasuki masa dewasa, tuntutan dan tekanan lingkungan juga bertambah besar sehingga muncul reaksi yang berbeda-beda dari setiap individu. Masa dewasa menuntut individu agar lebih independen dan bertanggung jawab sehingga individu akan mengeksplorasi diri dari berbagai aspek. Pada fase ini individu mulai sadar jika zaman yang sekarang ia tinggali berbeda dengan zaman orangtua mereka saat remaja sehingga banyak sekali perbedaan dalam nilai dan pendapat dengan para orangtua. Individu akan merasa bingung karena norma yang diajarkan saat anak-anak sudah berbeda dan tidak bisa diterapkan lagi dan norma yang diajarkan jika menginjak usia dewasa belum sepenuhnya mereka pahami dan aplikasikan dalam kehidupan. Akibatnya mereka akan bersifat ambivalen untuk menghadapi dan sembunyi dari kebingungan mereka dalam menghadapi transisi ini. Arnett (2015) menyebutkan mereka bukanlah remaja ataupun dewasa tetapi sesuatu diantaranya yang membutuhkan istilah dan konseptualisasi baru yang dinamakan *Emerging Adulthood*. Fase ini berkisar pada usia 18 hingga 29 tahun dimana saat usia tersebut individu mendapatkan banyak tuntutan mengenai banyak hal dari segala arah untuk mengawali masa dewasa.

Transisi dari masa sekolah ke jenjang karir adalah fase kehidupan yang lebih dari sekedar tantangan untuk menemukan pekerjaan tetapi juga perubahan tempat tinggal, hubungan, identitas, gaya hidup, dan dukungan keuangan. Fase ini merupakan waktu untuk memikul tanggung jawab orang dewasa, mengurangi ketergantungan pada orangtua dan pinjaman keuangan, dan menjadi bagian yang berkontribusi dari sistem sosial bukan hanya menjadi konsumen. Perubahan besar dalam hidup seperti transisi pasca sekolah dapat menyebabkan fase krisis jika seseorang yang sedang di fase ini kewalahan akan perubahan yang terjadi dan tidak mampu melewatinya.

Istilah *quarter-life crisis* pertama kali dikenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut

sebagai “*twentysomethings*”, yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki hidup yang sesungguhnya dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Di periode waktu ini kaum muda merasa semakin penuh dengan masalah. Krisis emosional yang terjadi pada “*twentysomething*” seperti rasa kesepian, keterasingan, ketidakmampuan, keraguan diri, ditambah dengan ketakutan akan kegagalan yang banyak dilaporkan dalam terapi ialah apa yang disebut sebagai *quarter-life crisis* (Robbins and Wilner, 2001) (dalam Atwood & Scholtz, 2008).

Flynn (2020) dalam jurnalnya mengenai *disability & society* menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* biasanya mengacu pada krisis transisi tahap kehidupan yang penghitungannya baik secara sosiologis dan psikologis terkait dengan periode dalam kehidupan yang dikenal sebagai *emerging adulthood*. Perubahan norma sosial dalam masyarakat, pernikahan, dan perceraian memiliki pengaruh terhadap perkembangan normatif perjalanan *emerging adulthood* dengan cara yang juga berdampak pada pengalaman *quarter-life crisis*. Hal ini didukung oleh Arnett (2015) dalam bukunya yang berjudul “*The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties: Emerging Adulthood*” bahwa beragam masalah lebih sering terjadi pada fase *emerging adulthood* daripada pada fase lainnya dilihat dari lima ciri ini, diantaranya *identity explorations, instability, self-focus, feeling in-between, dan possibilities*. Masalah tersebut diantaranya adalah putusnya sebuah hubungan, hutang, konflik dengan orangtua, merasa terjebak dalam pekerjaan yang tidak memuaskan, pengangguran, dan tekanan pekerjaan.

Quarter-life Crisis terjadi dikarenakan adanya perbandingan yang dilakukan oleh masing-masing individu terhadap kesuksesan yang diperoleh orang lain sehingga menganggap dirinya gagal. Fase ini menyebabkan individu mengalami pergolakan dan ketidakstabilan emosi yang melibatkan kesedihan, ketidakcukupan, kesepian, kecemasan, keraguan diri, kebingungan, kurangnya motivasi, dan takut akan kegagalan. Fenomena *quarter-life crisis* mungkin terkait dengan fenomena bunuh diri (*suicide*) di beberapa negara. Menurut *Risk Factors and Warning Signs* yang dikemukakan oleh *American Foundation for Suicide Prevention*, tidak ada penyebab tunggal bunuh diri. Tetapi bunuh diri paling sering terjadi ketika stress dan masalah kesehatan bertemu sehingga menyebabkan perasayan “tak punya harapan” dan keputusasaan. Depresi adalah kondisi paling umum yang terkait dengan bunuh diri,

dan sering tidak didiagnosis atau diobati. Depresi, kecemasan, dan masalah materi, jika tidak ditangani, dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Sujudi, 2020).

Hal tersebut terbukti pada salah satu artikel laman berita daring Liputan 6 yang berjudul “Sebagian Mahasiswa Bandung Rentan Depresi dan Bunuh Diri” yang diunggah oleh Arie Nugraha pada 9 Desember 2019. Dalam Nugraha (2019), menurut analisa dari 441 mahasiswa perguruan tinggi kota Bandung dalam suatu studi dasar tahun 2019 yang dicoba oleh Regu Psikiater Melinda Hospital, 24 orang sempat berupaya ataupun masih berpikir untuk melaksanakan bunuh diri. Elvine Gunawan, salah seseorang anggota Regu Psikiater Melinda Hospital menarangkan jika inspirasi bunuh diri mencuat dari minimum 14 mahasiswa sebaliknya 80 mahasiswa yang lain hadapi tekanan mental. Hasil tersebut membuktikan terdapatnya permasalahan sungguh- sungguh yang dialami golongan mahasiswa ataupun generasi muda di Indonesia, spesialnya Kota Bandung. Pemicunya sangat bermacam- macam mulai dari permasalahan keluarga, pekerjaan ataupun tugas, ikatan pertemanan (tercantum percintaan), serta permasalahan terpaut area sosial yang lain. Bersumber pada catatan regu psikiater Melinda Hospital, angka bunuh diri warga di Indonesia sangat besar. Dalam hitungan statistik dikenal dalam satu jam ada orang yang wafat dunia akibat bunuh diri.

Kabupaten Sumedang merupakan salah satu kabupaten yang ada di Jawa Barat dan berbatasan langsung dengan ibu kota provinsi, Bandung. Tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan komunikasi pada kesehatan mental masih terbilang rendah dan jumlah tenaga professional yang ada di Kabupaten Sumedang masih sedikit. Menurut data yang didapat dari *Indonesia Automatic Fingerprint System* (INAFIS), Unit Identifikasi Sat Reskrim Res Sumedang, di tahun 2018 terdapat 15 kasus bunuh diri dengan lima diantaranya adalah individu dengan rentang usia masa dewasa awal. Rata-rata penyebab individu melakukan bunuh diri adalah depresi, stress, dan sakit. Tahun ini terdapat kurang dari lima kasus bunuh diri yang telah dilaporkan pada Polres Kabupaten Sumedang. Adanya pandemi Covid-19 ini menyebabkan Polres tidak mendatangi tempat kejadian perkara kasus bunuh diri kecuali ditemukan tanda-tanda kekerasan entah yang disengaja atau tidak sehingga kasus yang terjadi ditangani oleh Polsek setempat dan tidak dilaporkan. Pak De'i sebagai salah satu anggota INAFIS mengatakan bahwa dalam satu tahun kasus bunuh diri yang terjadi di Kabupaten Sumedang tidak menentu, rata-rata kasus yang dilaporkan tiap tahun berada di rentang angka 5 hingga 10 kasus.

Selanjutnya hal tersebut didukung dengan salah satu artikel laman berita daring Tribun News yang berjudul “30 Persen Pelajar di Sumedang Ternyata Terkena Gangguan Kesehatan Jiwa, Ini Penjelasan Dinkes” yang diunggah oleh Ravianto pada 3 November 2019. Dalam (Ravianto, 2019) Dinas Kesehatan Sumedang melakukan deteksi dini kesehatan jiwa kepada siswa sekolah SMP dan SMA di Kabupaten Sumedang pada tahun 2019. Jenis gangguan kesehatan jiwa mulai dari masalah perilaku, masalah dengan teman sebaya, hiperaktif serta gangguan emosional. Dari 700 pelajar yang terdeteksi dini adalah sebanyak 207 orang dengan gangguan atau sekitar 29,5%.

Dari data tersebut peneliti melihat adanya kemungkinan adanya dampak *quarter-life crisis* pada masa dewasa awal di Kabupaten Sumedang. Maka dari itu peneliti melakukan pra-riset untuk mendukung hasil data deteksi dini kesehatan jiwa yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Sumedang. Pra-riset dilakukan dengan menyebarkan angket secara acak dan melakukan wawancara singkat dari hasil angket yang didapatkan. Hasil dari pra-riset yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa *identity explorations* menjadi hal yang paling dikhawatirkan oleh individu, dilanjutkan dengan *possibilities, self-focus, feeling in-between, dan instability*.

Dokter. Hamidah., M.Si., Psikolog, sebagai psikolog sekaligus dosen Departemen Psikologi Klinis serta Kesehatan Mental Universitas Airlangga dalam (H, 2019) melaporkan dalam menanggulangi tekanan mental, pasti saja memerlukan sokongan serta dorongan dari orang lain. Bentuk- bentuk sokongan yang dapat dicoba meliputi sokongan moral, sokongan sosial, sokongan data, apalagi materi. Salah satu wujud berpengaruh merupakan sahabat, dimana seseorang orang khususnya anak muda menghabiskan sebagian besar waktu bersama temannya. Baginya sokongan yang diberikan dapat dari hal- hal kecil semacam tidak mencemooh, tidak mengucilkan, tidak menggossipkan, serta ingin mencermati. Perihal itu telah membantu meyakinkan pengidap tekanan mental kalau mereka pun memiliki kelebihan serta dapat melawan tekanan mental.

Adanya hal-hal buruk yang mungkin terjadi membuat individu penting untuk memperoleh rasa nyaman atau bantuan dari orang lain seperti teman sebaya (*peers*). Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja berusia sama atau sama tingkat kedewasaannya. Memiliki teman sebaya memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan belajar bagaimana menyelesaikan konflik. Di sisi lain, tidak adanya teman sebaya menyebabkan isolasi sosial dan kontak sosial yang terbatas,

karena berkurangnya jumlah kesempatan individu untuk mengembangkan hubungan baru dan keterampilan interaksi sosial.

Arnett (2016) dalam bukunya yang berjudul *“Human Development: A Cultural Approach”* menjelaskan bahwa ketika waktu yang dihabiskan bersama keluarga dari masa kanak-kanak hingga remaja berkurang, waktu yang dihabiskan dengan teman-teman sebaya meningkat karena sosok teman menjadi semakin penting dalam kehidupan emosional remaja. Meskipun keluarga penting dalam kehidupan remaja, sosok teman lebih disukai dalam beberapa hal. Remaja menunjukkan bahwa mereka lebih bergantung pada teman daripada orangtua atau saudara kandung mereka untuk persahabatan dan kedekatan. Teman menjadi sumber pengalaman paling bahagia bagi remaja, orang-orang dengan siapa mereka merasa paling nyaman, dan orang yang mereka rasa dapat mereka ajak bicara paling terbuka.

Berdiam diri atau menghindar mengurangi kemampuan individu untuk menerima dukungan sosial yang dibutuhkan yang memungkinkan individu mengatasi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya. Komunikasi antarpribadi yang terjadi antara teman sebaya dinilai efektif untuk mengubah pandangan, sikap, dan perilaku oranglain dikarenakan bersifat dialogis, yaitu interaksi antarpribadi yang menunjukkan timbal balik pada sesamanya. Thariq (2018) menjelaskan komunikasi tatap muka secara langsung sebagai fitur dari komunikasi interpersonal memungkinkan setiap pihak untuk membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, hingga memungkinkan belaian atau sentuhan yang nyaman

Komunikasi antarpribadi menurut DeVito (2011) adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera. Secara general, komunikasi antarpribadi berfungsi untuk menghindari dan mengatasi permasalahan-permasalahan pribadi, mengurangi ketidakpastian akan suatu hal, dan berbagi pengetahuan serta pengalaman dengan orang lain. Menurut Rakhmat (2005) (dalam Bahri, 2018) dari sisi psikologi komunikasi, dapat dinyatakan bahwa semakin positif hubungan interpersonal seseorang, maka seseorang akan semakin terbuka untuk mengungkapkan jati dirinya dan juga semakin cermat persepsinya tentang oranglain dan persepsi dirinya sehingga komunikasi yang terjadi akan semakin efektif.

Jehn dan Shah (1997) menyebutkan pertemanan dan kenalan mengarah pada perbedaan hasil kinerja melalui berbagai proses kerja seperti berbagi informasi. Menurut mereka dalam pertemanan selalu hadir atribut seperti afinitas, kohesi, dan

kepercayaan sedangkan pada kenalan tidak ada. Perubahan komunikasi yang terjadi sesuai dengan hubungan individu. Seseorang yang efektif dalam komunikasi interpersonal akan terbuka terhadap ide-ide lain dan bersedia untuk mengemukakan pandangan mereka mengenai aktivitas penting dalam proses pemecahan masalah. DeVito (2016) menyebutkan lima pendekatan positif yang dibutuhkan dalam komunikasi antarpribadi sehingga menjadi efektif, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*emphaty*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*).

Peneliti memilih individu dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun yang mengalami permasalahan-permasalahan dalam hidupnya mengenai *quarter-life crisis* sebagai subjek penelitian karena di rentang usia tersebutlah individu sedang mengeksplorasi dirinya dan mengalami pergolakan serta ketidakstabilan emosi. Komunikasi antarpribadi teman sebaya yang terbentuk pada pertemanan remaja tampak berhubungan dengan *quarter-life crisis*, dilihat dari lebih banyaknya remaja menghabiskan waktu dan berinteraksi dengan teman sebayanya dibanding dengan lingkungan lain sehingga komunikasi yang terjadi dinilai efektif. Saat individu meminta dukungan, pemaparan, dan opini mengenai dirinya dari teman sebayanya ialah komunikasi antarpribadi yang merupakan sarana sekaligus tujuannya dalam mencari jati diri. Komunikasi antarpribadi membantu individu dalam kesendirian dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mendiskusikan hal-hal sensitif dengan orang lain.

Lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah Kabupaten Sumedang yang merupakan salah satu kabupaten yang berada di Jawa Barat. Peneliti memilih Sumedang sebagai lokasi penelitian karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan komunikasi pada kesehatan mental dan jumlah tenaga profesional yang masih sedikit. Menurut Arnett (2015) bergulat dengan pertanyaan mengenai diri sendiri dapat membingungkan dan memicu kecemasan dan depresi. Hal ini jika tidak di komunikasikan dengan baik dapat memicu kepada hal yang lebih serius seperti bunuh diri. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peran komunikasi antarpribadi teman sebaya dalam menghadapi *quarter-life crisis* di Kabupaten Sumedang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Bagaimana peran komunikasi antarpribadi teman sebaya dalam menghadapi *quarter-life crisis* di Kabupaten Sumedang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah diuraikan, tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran komunikasi antarpribadi teman sebaya dalam menghadapi *quarter-life crisis* di Kabupaten Sumedang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu, manfaat teoritis dan manfaat praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam 2 aspek yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan dan memperkaya khazanah penelitian mengenai komunikasi antarpribadi teman sebaya dan *quarter-life crisis*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu yang sedang berada pada tahap *quarter-life crisis* agar mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupan dengan bantuan teman sebaya.

1.5 Waktu dan Periode Penelitian

Penyusunan penelitian ini dilakukan serta direncanakan dengan tahapan-tahapan yang digambarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1.1 Waktu dan Periode Penelitian

No.	Tahapan	Bulan							
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt
1.	Penyusunan proposal skripsi bab 1 sampai 3								

2.	Pendaftaran Desk Evaluation								
3.	Proses pencarian data ke lapangan								
4.	Proses pengolahan dan penyajian data								
5.	Penyusunan bab 4 dan 5								
6.	Bimbingan dan revisi bab 4 dan 5								
7.	Sidang Skripsi								
8.	Bimbingan dan revisi								
9.	Sidang Akademik								

Sumber: Hasil Olahan Penulis tahun 2021