

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan yang akan dilewati. Tahapan yang akan dilalui adalah masa anak-anak, masa remaja, masa tua atau lanjut usia. Dalam perjalanannya, setiap tahapan memiliki kewajiban dan tuntutan yang akan dilakukan oleh setiap individu, tuntutan ini semakin banyak dan besar seiring bertambahnya usia. Pada peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa, individu dituntut untuk lebih abstrak dalam berpikir, memiliki sifat mandiri dan tanggung jawab (Papalia & Olds dalam Agustin, 2012, h.1). Namun dalam tahapan remaja menuju dewasa, tekanan dan tuntutan yang harus dipenuhi semakin besar dan kompleks.

Reaksi yang akan muncul dalam menghadapi masa dewasa dari masing-masing individu akan berbeda. Mulai dari antusias, merasa takut hingga cemas. Beberapa individu dapat mengatasi fase ini dan melanjutkan hidupnya, tetapi ada beberapa yang kebingungan dan butuh pertolongan untuk mencari solusi supaya dapat melewati fase remaja ke dewasa ini. Individu yang belum berhasil melewati fase ini sangat mungkin akan mengalami masa yang berat dan sulit, merasa tidak berdaya, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan memiliki rasa takut akan gagal. Kondisi yang telah dijabarkan, disebut dengan istilah *Quarter Life Crisis*.

*Quarter Life Crisis* adalah bagian dari gejalak *quarter-life period*, yaitu sebuah fase perkembangan psikologis. Fase *quarter-life period* terjadi pada usia 18 sampai 29 tahun yang merupakan masa transisi antara fase remaja menuju fase dewasa (Arnett dalam Agustin, 2012, h.1). Krisis ini muncul dengan reaksi emosi seperti frustrasi, tidak memiliki tujuan, panik dan sebagainya, krisis ini bila tidak ditanggapi serius akan mengakibatkan depresi. Masalah yang sering menimpa individu pada fase remaja menuju dewasa meliputi pencapaian dalam karier, finansial, dan kehidupan sosial.

Di negara Asia tekanan bagi perempuan untuk menikah dibawah usia 30 tahun juga ikut memicu munculnya *Quarter Life Crisis* (Arnett dalam Agustin, 2012, h.3). Tekanan datang baik dari keluarga, dan teman secara langsung maupun tidak langsung yang menimbulkan adanya tenggat waktu untuk melakukan pernikahan.

Selain itu pemilihan keputusan terhadap jodoh, karier, dan bertanggung jawab terhadap finansial juga menjadi faktor yang memicu individu mengalami *Quarter Life Crisis*.

*Quarter Life Crisis* yang dialami individu bila tidak cepat ditangani akan semakin tenggelam dalam lingkaran depresi yang berpotensi menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala yang sering dikenali untuk krisis ini antara lain, insomnia, kelebihan tidur, hilangnya semangat harapan dan ketertarikan, emosi tidak terkontrol, merasa sedih, menjauhkan diri, cemas, sering murung, merasa tidak berharga, hingga hilangnya hal yang disukai.

Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh tim psikiater Melinda Hospital terhadap 441 mahasiswa di kota Bandung pada tahun 2019, didapatkan 24 orang pernah mencoba atau masih berpikir untuk melakukan bunuh diri, sedangkan 80 mahasiswa lainnya mengalami depresi. Hasil tersebut menunjukkan adanya masalah serius yang dihadapi kalangan mahasiswa atau generasi muda di Indonesia, khususnya kota Bandung. Pemicunya beragam, mulai dari masalah keluarga, pekerjaan, tugas, pertemanan, dan lingkungan sosial. Menurut Elvine Gunawan, salah satu anggota tim psikiater Melinda Hospital, masalah kesehatan mental mahasiswa juga dinilai belum mendapat perhatian serius dari pemerintah maupun kampus.

Penulis juga melakukan wawancara dan kuesioner yang dilakukan melalui *google form* pada Senin, 23 Desember 2019 hingga 4 Januari 2020, didapatkan 62 responden mahasiswa berusia rata-rata 22 tahun dari beberapa kampus di kota Bandung, dengan hasil mayoritas mengetahui dan mengalami fenomena *Quarter Life Crisis*. Sekitar 45,8% responden merasa sedikit terganggu, dan 25,4% terganggu dengan dampak buruk fenomena *Quarter Life Crisis*.

Oleh karena itu, penting bagi individu mendapat informasi lebih lanjut tentang bagaimana menyikapi fenomena *Quarter Life Crisis*, untuk mengurangi potensi dampak buruk jangka pendek seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, dan jangka panjang yang berpotensi mengganggu kesehatan mental.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan perancangan sebagai berikut:

- Penderita *Quarter Life Crisis* berpotensi mengalami depresi.
- Masyarakat berusia dewasa awal mengetahui, mengalami, dan terganggu dengan fenomena *Quarter Life Crisis*, akan tetapi masih belum banyak yang mengerti bagaimana mengatasi dampak buruk dari fenomena tersebut.
- Adanya keinginan bunuh diri di kalangan mahasiswa kota Bandung dengan pemicu masalah keluarga, pekerjaan, tugas, pertemanan, dan lingkungan sosial.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimana cara menginformasikan kepada masyarakat tentang fenomena *Quarter Life Crisis* dan dampak buruknya, juga upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak buruk tersebut.

## **I.4 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, pada perancangan ini objek dibatasi pada dampak buruk *Quarter Life Crisis* menurut sudut pandang psikologis. Sedangkan batasan masalah subjek pada masa dewasa awal. Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian yang dilakukan tim psikiater Melinda Hospital tahun 2019, batasan masalah tempat berada di sekitar kota Bandung, dan batasan masalah waktu perancangan ini selama 5 bulan dari bulan Maret 2020 – Agustus 2020.

## **I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan**

### **I.5.1 Tujuan Perancangan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan perancangan ini adalah untuk menginformasikan dampak buruk *Quarter Life Crisis* dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak buruk tersebut, supaya individu yang sedang mengalami fenomena ini dapat lebih mengerti dengan fenomena yang sedang dialaminya.

### **I.5.2 Manfaat Perancangan**

Secara teori hasil dari perancangan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Adapun manfaat tersebut adalah:

- Bagi perancang: untuk menambah wawasan, informasi, dan pengalaman dalam membuat karya informasi mengenai fenomena *Quarter Life Crisis*.
- Bagi dunia ilmu pengetahuan: untuk menambah referensi mengenai fenomena *Quarter Life Crisis*
- Bagi masyarakat: diharapkan dapat menambah informasi tentang fenomena *Quarter Life Crisis* di masyarakat.