

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kematangan Emosi

1. Pengertian Kematangan Emosi

Menurut Feist Kematangan merupakan suatu konsep dimana individu memiliki struktur pikiran yang seimbang dimana ego mengendalikan id dan superego juga membuka diri pada hasrat dan tuntutan yang masuk akal. Menurut Susanto kematangan adalah suatu kondisi yang menggambarkan tahap perkembangan telah tercapai secara optimal. Tercapainya kematangan emosi, remaja harus memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional, adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial. Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, mereka harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya, adapun cara yang dapat dilakukan adalah dengan bermain atau bekerja, tertawa dan menangis.

Hurlock beranggapan bahwa kematangan emosi dapat dikatakan sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah-ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain.

Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya secara baik, dalam hal ini orang yang emosinya sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus baik dari

dalam maupun dari luar pribadinya. Yusuf mendefinisikan kematangan emosi adalah suasana atau respon emosional yang terhindar dari sifat impulsif (bertingkah laku karena dorongan sesaat tanpa memikirkan lebih matang) atau kekanak-kanakan misalnya egois, mau menang sendiri, tidak sabaran, dan melakukan sesuatu tanpa pertimbangan norma yang berlaku.¹Dari pengertian yang sudah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi ada suatu keadaan dimana individu mampu dalam menerima keadaan dan emosi yang muncul yang sesuai dengan diri sendiri tanpa berlebihan. Selain itu individu yang mempunyai kematangan emosi, ia mempunyai daya pikir yang kritis, dengan memandang masalah dari berbagai aspek dan tidak terkesan egois. Dan inividu ini mampu meluapkan emosinya di waktu yang tepat dan diterima oleh orang sekitarnya.

2. Aspek-Aspek Kematangan Emosi

Katkousky dan Gorlow menjelaskan bahwa aspek-aspek kematangan emosi yaitu:

a. Kemandirian

Individu yang matang emosinya mampu memutuskan pilihan yang terbaik untuk dirinya dengan penuh tanggung jawab, karena ia menyadari bahwa setiap orang memiliki tanggung jawab atas kehidupannya masing-masing.

¹ Diajukan Oleh, "Hubungan Pola Pengasuhan Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Di Kecamatan Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya," n.d., 117.

b. Kemampuan beradaptasi

Individu yang emosinya mampu menyesuaikan diri dan menerima beragam karakteristik orang, serta mampu menghadapi situasi apapun yang terjadi pada dirinya.

c. Coping

Individu yang matang emosinya memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan emosi secara tepat dengan menggunakan kepekaan untuk merespon kebutuhan emosi orang lain, baik yang diekspresikan maupun yang tidak diekspresikan dalam menyelesaikan problem emosi.

d. Keterampilan Sosial

Individu yang matang emosinya menyadari bahwa sebagai makhluk hidup social ia memiliki ketergantungan pada orang lain, maka individu yang matang emosinya memiliki keterampilan untuk menjalani hubungan persahabatan dengan orang lain. Dengan keterampilan tersebut individu dapat melihat kebutuhan orang lain dan menampilkan perilaku yang akrab sesuai batasan perilaku yang dapat ditampilkan di hadapan masyarakat.

e. Empati

Individu yang matang emosinya mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain dalam situasi yang berbeda, serta memberi respon yang tepat sesuai dengan situasi dan kenyataan yang ada.

f. Mengontrol Emosi

Individu yang matang emosinya mampu mengenali emosi yang sedang ada dalam dirinya, sehingga dapat mengendalikan perasaan marahnya dan memilih waktu serta tempat yang tepat untuk mengekspresikan emosi yang sedang ada dalam dirinya agar tidak merugikan individu lain yang berada disekitarnya.²

Maka aspek-aspek yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, antara lain: kemandirian, kemampuan beradaptasi, koping, keterampilan social, empati dan mengontrol emosi. Aspek-aspek tersebut digunakan karena bersangkutan dengan kematangan emosi dalam konteks tema yang diambil yaitu hubungan kematangan emosi dengan *quarter life crisis* dewasa awal pada santri.

3. Faktor yang mempengaruhi Kematangan Emosi

Menurut Soeparwoto³, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan emosi pada seseorang, yaitu:

² Rosita Anggraeni, “*Kematangan Emosi Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal*” SKRIPSI, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018, Hlm. 27

³ <https://www.kajianpustaka.com/2019/11/aspek-ciri-karakteristik-dan-faktor-yang-mempengaruhi-kematangan-emosi.html>

a. Perubahan Jasmani.

Perubahan segi meliputi pertumbuhan cepat dari badan. Pada taraf permulaan pertumbuhan ini hanya terbatas pada bagian-bagian tertentu yang mengakibatkan postur tubuh atau jasmani tidak seimbang.

b. Perubahan dalam hubungannya dengan orang tua.

Sikap orang tua dalam mendidik anak, misalnya secara otoriter, memanjakan anak, sikap acuh tak acuh, penuh kasih sayang. Sikap-sikap tersebut dapat menyebabkan ketegangan dan ketidak-tegangan yang semuanya berpengaruh terhadap perkembangan mental remaja termasuk perkembangan emosi.

c. Perubahan dalam hubungannya dengan teman-teman.

Pada usia kurang lebih 17-18 tahun, biasanya remaja mulai jatuh cinta dengan teman lawan jenis atau dengan kenakalan-kenakalan lain. Gejala seperti ini sehat, tetapi kemungkinan terjadinya konflik juga ada. Gangguan emosional yang mendalam dapat terjadi akibat cinta yang tidak terbalas atau karena pemutusan hubungan dari satu pihak, hal ini akan mendatangkan kecemasan bagi orang tua dan bagi diri sendiri..

d. Perubahan pandangan luar

Pandangan luar dapat menyebabkan konflik yang disebabkan karena sikap dunia luar terhadap remaja tidak konsisten, dan dunia luar masih mempunyai nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan.

- e. Perubahan dalam hubungannya dengan sekolah.

Remaja sering terbentur nilai-nilai yang tidak dapat diterima atau bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi remaja, maka timbullah idealisme untuk mengubah lingkungannya.

4. Kematangan Emosi dalam Perspektif Islam

Konsep kematangan emosi dikenal dengan istilah Aqil Baligh yaitu Baligh dapat dimaknai sebagai sebuah masa dimana seorang mulai dibebani (*ditaklif*) dengan beberapa hukum syara'. Oleh karena tuntutan hukum itulah orang tersebut dinamakan mukallaf. Disinilah kemudian muncul istilah aqil baligh yaitu orang yang telah mencapai kondisi baligh dan berakal sehat (mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, antara yang benar dan yang salah). Dengan kata lain, seseorang yang sudah baligh dibebani hukum syara' apabila ia berakal dan mengerti hukum tersebut. Orang bodoh dan orang gila tidak dibebani hukum karena mereka tidak dapat mengerti hukum dan tidak dapat membedakan baik dan buruk, maupun benar dan salah.

Rasulullah SAW bersabda, "Diangkatkan pena (tidak dibebani hukum) atas tiga (kelompok manusia), yaitu anak-anak hingga baligh, orang tidur hingga bangun, dan orang gila hingga sembuh." (HR Abu Dawud).

Ulama fikih sepakat bahwa aqil baligh menjadi syarat dalam ibadah dan muamalah.⁴ Aqil baligh dikatakan menjadi kunci sah perjalanan manusia dalam menjalankan ibadah muamalah di hadapan Allah SWT, baik ibadah mahdhah maupun ghairu mahdhah seperti kewajiban shalat atau transaksi antar manusia. Disebutkan dalam kalimat "balagha al-hulum" [QS.

⁴ <https://islam.nu.or.id/syariah/tiga-tanda-baligh-ifgVE>

al-Nur: 59]. Baligh berarti mengandung kedewasaan seseorang, dalam hal ini adalah kedewasaan fisik yang ditandai dengan ‘mimpi basah’. Lalu dalam kalimat “*balaghû al-nikâh*” [*QS. al-Nisa`: 6*], seseorang yang baligh berarti sudah cukup umur untuk menikah, yang ditandai dengan *al-rusyd* (cakap dan pandai). Dalam kalimat di surat ini memberi artian tentang kedewasaan seseorang dalam bertanggung jawab. Kemudian terakhir kalimat “*balagha asyuddah*” [*QS. al-Ahqaf: 15, dan QS. al-Qashash: 14*]. Dalam kalimat pada surat ini, pandangan seseorang telah dikuatkan, dalam hal ini diartikan dalam konteks kematangan seseorang. Dari penjelasan diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang sudah mencapai tahap aqil baligh sudah dibebani tanggung jawab, sudah cukup matang akal dan daya berpikirnya begitu pun emosinya.

D. Quarter Life Crisis

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah sebuah fenomena yang biasa terjadi pada individu direntang usia 20-30 tahun dimana masa ini dikenal dengan masa *emerging adulthood*. Pada tahap perkembangan ini individu mengalami banyak perubahan dan tuntutan dari lingkungannya sebagai tanda masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Adanya ketidakselarasan antar ideal self dan real dalam diri individu membuat diri individu tersebut mengalami krisis pada seperempat usianya. Dimana dalam kondisi ini individu akan merasakan kekhawatiran, keragu-raguan, tidak memiliki motivasi yang kuat, bahkan ketakutan bagaimana masa depan yang akan dijalaninya.

Istilah krisis perkembangan pertama kali dipopulerkan oleh Erikson dalam *teori psikososialnya*. Selanjutnya, *quarter life crisis* didefinisikan oleh Atwood & Scholtz sebagai perjuangan yang dialami oleh beberapa orang yang memasuki usia dewasa ketika berhadapan dengan masa depan yang tidak pasti seperti dalam karir, identitas, hubungan, keluarga, dan pertemanan. Hapke menyebutkan bahwa konselor sering menggunakan istilah *quarter life crisis (QLC)* untuk menggambarkan kesulitan dan tantangan emosional yang dialami seseorang dalam masa transisi menuju dewasa muda. Periode ini tidak selalu dianggap sebagai krisis karena beberapa orang hanya mengalami sedikit kebingungan. Krisis akan terjadi ketika seseorang merasakan dampak serius dari kebingungan tersebut. Dampak ini dapat berupa depresi, kecemasan, rasa tidak aman (*insecure*), kekurangan motivasi, dan perasaan isolasi.⁵

Quarter life crisis terjadi pada sebagian besar orang muda dalam rentang usia tersebut. ada pendapat yang mengatakan bahwa krisis ini merupakan fase yang penting bagi perkembangan seseorang selanjutnya. Krisis ini merupakan reaksi dari kebingungan, *insecurity* terhadap ketidakpastian ketika kita dituntut untuk mampu mandiri dan fully capable of almost anything. Fase ini menjadi penting karena ini merupakan respon sehat. Respon sehat yang menandakan bahwa individu itu berpikir, dan memiliki aspirasi ingin menjadi the best version of themselves. Jika krisis ini mampu dilalui dengan sukses, maka idealnya, individu tersebut memiliki arah dan tujuan yang lebih jelas atas hidupnya di fase selanjutnya.⁶ Sebagai seorang

⁵ Nabila Netrianda Heryadi "Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Strategi dalam Menghadapi *Qualiter Life Crisis*" Jurnal Psikologi Islam Vol.7 No.1,2020

⁶ Raka Dimas Maulana, Syarip Hidayatullah, S.Sn, M.Sn., "PERANCANGAN ZINE PENGENALAN DAN PENYIKAPAN QUARTER LIFE CRISIS UNTUK ANAK MUDA USIA 20-24 TAHUN DAERAH KOTA JAKARTA" Vol.6, No.3 (Desember 2019).

santri yang dituntut untuk mandiri dalam menghadapi kerasnya hidup, justru ini menjadi tantangan bagi mereka untuk menjalani masa *quarter life crisis* yang tentu umum dirasakan pada perkembangan masa dewasa.

Dalam psikologi istilah seperempat abad merujuk kepada kondisi emosi yang umumnya dialami oleh orang-orang yang berusia 20–30 tahun. Seperti adanya rasa khawatir, ragu terhadap kemampuan diri dan kebingungan menentukan arah hidup. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi, baik dari diri sendiri ataupun lingkungan, karena belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan nilai yang diyakini serta banyak pilihan dan kemungkinan yang membuat individu kebingungan memilih jalan hidup.

Elizabeth B Hurlock mengatakan masa dewasa awal adalah sebuah proses pencarian jati diri dimana pada masa ini seseorang dihadapkan pada masalah dan ketegangan secara emosional. Yudrik Yahja dalam bukunya Psikologi Perkembangan mengatakan bahwa masa dewasa adalah masa terpanjang setelah masa anak-anak dan masa remaja. Masa ini adalah masa dimana seseorang harus melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan mulai belajar mandiri karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru. Hal senada disampaikan oleh Yulius Stevan, bahwa masa transisi seorang individu dianggap sudah dewasa dan mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya. Lingkungan sekitarnya memberikan tuntutan terhadap individu yang berada dalam usia *quarter life* (20-30 tahun).⁷

Di masa ini seorang individu menemukan banyak perubahan dalam hidupnya dan seorang dewasa muda dituntut untuk mengikuti tuntutan yang

⁷ I. Putu Karpika and Ni Wayan Widiyani Segel, “*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgrri Mahadewa Indonesia,*” *Widyadari: Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (October 19, 2021): 513–27.

ada di masyarakat meskipun tuntutan tersebut bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Individu mengalami kebingungan yang disebabkan oleh banyaknya pilihan dan tuntutan hidup yang harus dipilih dan dijalani. Selain untuk dapat bertahan hidup, seseorang dituntut untuk dapat bersaing dengan lebih baik. Hal ini menyebabkan banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Stres inilah yang melahirkan *quarter life crisis*.

Krisis ini jika tidak ditangani dengan serius bisa mengarah ke depresi dan gangguan kesehatan mental. Respon yang berbeda-beda akan dirasakan oleh setiap individu, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan pada tahap ini. Individu yang sudah mempersiapkan dirinya dengan baik dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan. Individu akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa. Sebaliknya ada sebagian individu yang merasa periode ini adalah masa yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal.

2. Aspek-aspek *quarter life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, antara lain:

a. Kebimbangan

Dalam pengambilan keputusan Pada usia dewasa individu akan dihadapkan oleh banyaknya pilihan hidup. Dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan

karena adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, individu pada usia ini juga masih belum memiliki banyak pengalaman sehingga masih sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan

b. Khawatir

Terhadap hubungan interpersonal Di Indonesia, individu yang memasuki usia 30-an biasanya diharuskan sudah menikah dan menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan merasa tertekan saat menghadapi masalah dan merasa masalah yang dihadapi sangat berat. Perasaan tersebut mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu datang dan membebaninya.

c. Rasa cemas

Saat memasuki dewasa awal individu akan memiliki banyak harapan dan impian yang ingin dicapai, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya pada masa ini individu ingin melakukan segala sesuatu dengan sebaik mungkin serta menghindari kegagalan. Perasaan tersebut membuat individu merasa tertekan karena hal demikian mungkin saja tidak dialaminya.

d. Perasaan tertekan

Perasaan ini dapat muncul pada individu, rasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya serta merasa bahwa persoalan yang dihadapi

setiap harinya bertambah berat. Perasaan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

e. Penilaian diri yang negatif

Hal ini akan menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, ia akan selalu merasa ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati berbagai tantangan yang akan dihadapi. Individu akan merasa bahwa hanya dirinya yang selalu kesulitan dan cenderung melihat dirinya lebih rendah karena belum memiliki kehidupan yang sukses seperti teman sebayanya.

f. Perasaan terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan stimulus terhadap pola pikir dan tingkah laku individu, dan dapat membawa individu pada situasi yang sulit terutama ketika mengambil keputusan. Terkadang individu akan merasa sulit dan kebingungan mengambil keputusan yang akan ia pilih.

g. Perasaan putus asa

Perasaan putus asa dapat diakibatkan oleh perasaan tidak puas pada hasil yang didapatkan serta kegagalan yang dialaminya, tidak tercapainya harapan dan impian yang telah direncanakan sebelumnya, serta menganggap semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa biasanya akan terus terjadi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karir. Perasaan putus asa juga dapat diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari faktor luar individu untuk dapat berkembang.

3. *Quarter life crisis* dalam Perspektif Islam

Konsep *Quarter life crisis* dikenal dengan fase krisis dalam hidup adanya rasa khawatir, ragu terhadap kemampuan diri dan kebingungan menentukan arah hidup dalam artian lebih fleksibelnya bahwa fase ini dinamakan fase yang dipenuhi berbagai ujian sesuai pada tahap perkembangannya. Sebagaimana fase ujian ini telah disampaikan dalam Al-Quran:

Artinya : *“Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu”* (Q.S Al-Hadid : 20).

Imam Najmuddin an-Nasafi menafsirkan bahwa setiap fase kehidupan tersebut akan dilalui oleh manusia selama delapan tahun. Pertama La'ibun secara bahasa berarti sebuah permainan. Permainan merupakan kata yang menunjuk pada tidak adanya keseriusan. Dalam bahasa Indonesia keseharian 'mainan' adalah anonim dari 'beneran'. Dengan kata lain, bahwa kehidupan di dunia ini bukanlah sesuatu yang beneran, tapi hanya bohongan. Rumah di dunia adalah rumah-rumahan, kawin di dunia adalah kawin-kawinan dan begitulah seterusnya.

Jika diterapkan penafsiran Imam Najmuddin dalam ayat ini, maka fase la'ibun ada fase pertama dari kehidupan manusia selama berumur 1-8 tahun yang berisikan permainan. Lihat saja anak-anak kita yang tidak terlalu banyak berpikir dalam usia tersebut. Bahkan begitu pentingnya permainan hingga diciptakanlah berbagai macam kelompok bermain (playgroup). Hal ini persis dengan apa yang dikatakan oleh Imam ar-Razi dalam tafsirnya Mafatihul Ghaib, bahwa la'ibun merupakan karakter anak-anak yang tidak pernah memikirkan manfaat dari apa yang dilakukannya, karena semua itu hanya sekedar permainan.

Kedua lahwun adalah sifat lalai yang terdapat dalam diri manusia, lalai karena tidak terbiasa berpikir panjang atau sengaja tidak mau berpikir panjang. Apa yang dilakukan selalu menurut tuntutan hawa nafsu. Tawuran, kebut-kebutan semua dilakukan tanpa ada pertimbangan, asal hati senang maka kakipun melangkah. Inilah sifat yang melanda anak manusia dalam fase kedua kehidupannya, ketika remaja berumur 9-16 tahun.

Ketiga zinatun, bahwa dunia ini adalah perhiasan semata. Dunia seisinya tidak lebih dari asesoris kehidupan. Imam ar-Razi mengatakan bahwa fase ini banyak menerpa kaum hawa. Ketika umur telah mulai menginjak tujuh belas tahu, maka mulailah perempuan itu menyadari akan keperempuannya. Mulailah apa yang disebut dengan masa kedewasaan. Diantara tanda-tandanya adalah berlama-lama di depan kaca. Mematut muka, merias diri, memperbesar apa yang sekiranya masih kecil dan berusaha memperbesarkannya.

Begitu juga dengan masalah penampilan, fase kehidupan ini (17-24 tahun), anak manusia selalu ingin tampil mengagumkan. Motor harus ada, HP

harus seri terbaru, kuliah harus diperguruan tinggi. Padahal jika dipikir lebih dalam, semua tuntutan itu hanya semakin menjauh dari substansi kehidupan. Tidak peduli pengetahuan yang didapat, yang penting universitas yang terkenal. Tidak peduli dengan pantas atau tidak yang penting tampil keren dan mempesona. Sungguh semua itu adalah dalil betapa kehidupan dunia ini adalah asesoris belaka.

Keempat, tafakhurun baynakum artinya dunia menjadi tempat untuk saling bermegah-megahan, dunia menjadi media saling menyombongkan diri, atau dalam bahasa jawa disebut 'anggak-anggakan'. Baik saling menyombongkan kepunyaan maupun ke'turunan'. Biasanya dalam fase ini antara umur 25-32 tahun anak manusia mulai mencari jati dirinya. Dalam pencarian itulah ada kalanya dia membanggakan nasabnya, atau membanggakan milik ayahnya hanya sekedar ingin terlihat lebih di antara sesama.⁸ Menurut pandangan islam yang dipaparkan oleh Imam Najmuddin an-Nasafi dijelaskan bahwa fase lahwun dan fase zinatun merupakan fase *quarter life crisis* yaitu fase kebingungan menentukan pilihan hidup yang lebih terarah, difase ini seseorang akan merasa ujian hidupnya lebih berat, karna belum mempunyai pegangan yang kuat atas diri.

⁸ <https://islam.nu.or.id/khutbah/fase-kehidupan-dunia-yang-sementara-VxjVU>

E. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa Awal

Dewasa awal atau biasa disebut adult berasal dari kata bentuk lampau yakni *adultus* yang memiliki arti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna, atau telah menjadi dewasa. Hurlock mendefinisikan dewasa awal adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya.⁹ Menurut Hurlock setiap kebudayaan membuat perbedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi, pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi.

Hurlock berpendapat masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai umur 40 tahun. Agoes juga berpendapat bahwa, secara umum individu yang tergolong dalam dewasa awal ialah yang berusia 20-40 tahun. Menurut Hurlock masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, maka dari itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa yang lain. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah masa dalam rentang usia 20-40 tahun, pada masa ini terjadi peralihan dari masa ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi,

⁹ chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://repository.untag-sby.ac.id/51/3/Bab%20II.pdf

kebebasan menentukan identitas diri dan pandangan tentang masa depan yang sudah lebih realistis.

2. Karakteristik Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini pula individu dituntut untuk dapat memulai kehidupannya memerankan peran ganda sebagai suami atau isteri sekaligus peran dalam dunia kerja. Hurlock menguraikan sepuluh karakteristik penting yang menonjol pada tahun-tahun dewasa awal, yaitu :

a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.

Pada masa ini individu akan mencoba-coba dan menentukan mana yang sesuai yang dirasa dapat memberi kepuasan permanen bagi dirinya. Ketika individu menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidupnya.

b. Masa dewasa awal sebagai masa usia produktif.

Pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak, pada masa ini pula organ reproduksi sangat reproduktif dalam menghasilkan individu baru (anak).

c. Masa dewasa awal sebagai masa yang bermasalah.

Hal ini disebabkan karena pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam

perkawinan dan pekerjaan. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehiduannya.

d. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosi.

Ketika seseorang berumur antara 18-39 tahun, kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, labil, resah, mudah memberontak dan juga mudah tegang. Individu merasa khawatir dalam status pekerjaan yang belum tinggi dan peran barunya sebagai suami atau orang tua, maka kebanyakan akan tidak terkendali yang berakhir pada stress bahkan beberapa diantaranya memilih untuk mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang telah memasuki usia 40-an, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

e. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.

Berakhirnya pendidikan formal dan masuknya seseorang dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok akan menjadi renggang, dan bersamaan dengan itu kegiatan sosial juga dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga.

f. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.

Pada masa ini juga individu akan mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen, ketika menjadi dewasa, orang-orang muda akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi masa mandiri. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

g. Masa dewasa awal merupakan masa ketergantungan.

Pada masa dewasa awal, individu cenderung masih mempunyai ketergantungan pada orang tua ataupun organisasi.

h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai.

Nilai-nilai yang dimiliki individu pada masa dewasa awal akan berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Alasan kenapa seseorang berubah nilainya dalam kehidupan yakni agar seseorang tersebut dapat diterima oleh kelompoknya.

Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti atau mematuhi aturan-aturan yang telah disepakati oleh kelompok.

i. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru.

Ketika seseorang telah memasuki masa dewasa berarti seseorang juga harus lebih bertanggungjawab karena sudah mempunyai peran ganda sebagai orang tua dan sebagai pekerja.

j. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

Bentuk kreatifitas yang terlihat sesudah individu menjadi dewasa tergantung pada kemampuan, minat, potensi dan kesempatan.¹⁰

¹⁰ <http://repository.untag-sby.ac.id/51/3/Bab%20II.pdf>