

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap orang di dunia ini pasti pernah memikirkan rencana untuk bagaimana esok entah itu tentang karier, ekonomi, akademik dan lain-lain. Hingga terlalu banyak memikirkan hal tersebut akhirnya timbullah rasa cemas yang berlebihan dan takut gagal hingga membuat kita stres. Menurut Atwood dan Scholtz, istilah *quarter life crisis* yang terjadi pada usia 20-an mulai muncul pada awal abad ke-19 atau pada masa postmodern. Saat itu terjadi kemajuan teknologi yang cukup pesat. Hal ini berujung pada globalisasi serta peningkatan standar hidup masyarakat hingga justru membuat banyak tuntutan hidup yang harus dipenuhi. Dan juga persaingan antar individu yang semakin sengit. Ada banyaknya tuntutan membuat individu merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukannya. Untuk dapat bertahan hidup seseorang dituntut agar dapat bersaing dengan lebih baik. Akibatnya, banyak dewasa muda yang menjadi stres dan merasa terbebani. Dengan munculnya *quarter life crisis* membuat adanya isu penyakit mental terkhusus dialami oleh usia produktif generasi z. (Putri, 2019).

Kesehatan mental akhir-akhir ini menjadi masalah kesehatan yang paling disoroti di dalam survei Ipsos Global yang berjudul *Health Service Monitor 2023* di riset itu menunjukkan sebanyak 44% responden dari 31 negara di dunia menilai bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan. *World Health Organization* (WHO) mengatakan

kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan yang dimiliki, mampu melakukan coping stres dengan baik, belajar dan bekerja dengan baik, dan mampu memberikan hal positif pada lingkungannya. Munculnya Era digital telah membawa perkembangan dan perubahan besar dalam banyak aspek, namun juga menyebabkan pengidap penyakit mental semakin tinggi. Penyakit mental adalah kondisi yang dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan perilaku seseorang juga mengganggu aktivitas sehari-hari terutama pada kalangan usia produktif generasi z. (Resekiani & Putri, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, tercatat sekitar 300 juta orang di seluruh dunia telah mengalami depresi, dan 15,6 juta jiwa diantaranya berasal dari Indonesia. Menurut Riset kesehatan dasar (2018), lebih dari 19 juta penduduk yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta lebih penduduk usia lebih dari 15 tahun juga mengalami depresi. berdasarkan sistem registrasi yang dilakukan Litbangkes tahun 2016, di dapatkan data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari 5 orang ada yang melakukan bunuh diri, dan 47,7% korban bunuh diri adalah orang yang berusia 10 – 39 tahun yang bisa dibilang usia remaja dan usia produktif. (Rokom, 2021).

Data tingkat depresi antar negara tahun 2023 yang dimuat laman *World Population Review* menyebutkan, negara Indonesia ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7%, disisi lain jumlah penduduk Indonesia setiap tahun bisa bertambah sampai lebih dari 3 juta jiwa yang kini

sudah menyentuh total 278.16.661 jiwa. Yang memungkinkan angka penduduk depresi akan jauh lebih besar. Menurut data yang dimuat laman *Our Better World* dari data kementerian Kesehatan 2013, sekitar 9 juta penduduk Indonesia mengalami depresi. Adapun ditemukannya 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 orang di Indonesia. Sekitar 16 juta orang berusia 15 tahun ke atas ditemukan kasus bunuh diri yang diawali gejala kecemasan dan depresi oleh pelakunya (Anwar, I. 2023).

Fenomena *quarter life crisis* ini bisa terbentuk melalui media sosial, menurut Agarwal, dkk. (2020), dalam penelitiannya menganalisis *quarter life crisis* yang pada pengguna twitter di Amerika dan Inggris pada rentang usia 18-30 tahun. Hasil penelitian tersebut mengatakan 1.400 pengguna pernah memposting 1,5 juta tweet yang menceritakan permasalahan mengenai karier, sekolah, keluarga dan kesehatan melalui postingan twitter. Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia dalam survei tentang *quarter life crisis* yang dilakukan oleh GenSINDO pada 31 anak muda 95% berstatus mahasiswa dan pekerja dengan rentang usia 18 - 25 tahun, mengatakan pada usia sekarang membuat mereka merasa cemas pada urusan karier, pendidikan, kesehatan, dan percintaan (Fadillah, D. 2021).

Dalam sebuah penelitian lain mengatakan bahwa mahasiswa yang berada di rentang usia 22-25 tahun lebih banyak mengalami *quarter life crisis* yakni sebanyak 33%, dan 29% mahasiswa usia 18 - 21 tahun mengalami *quarter life crisis*. Dalam hasil penelitiannya pada aspek *quarter life crisis* diketahui bahwa aspek yang banyak mempengaruhi pada mahasiswa adalah

perasaan cemas sebanyak 45% atau sebanyak 145 mahasiswa merasa cemas karena mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi (Rahimah, dkk. 2022).

*Quarter life crisis* adalah salah satu dampak yang muncul pada pengguna sosial media, dampak ini membuat seseorang yang melihat konten mengandung unsur seperti ekonomi dan akademi akan merasa takut gagal dalam karier dan pendidikan nya di masa depan nanti. Dalam unggahan video berjudul “cara menentukan tujuan hidup (motivasi hidup)” diunggah oleh akun Satu Persen mendapat 23 ribu like dan 898 komentar di dalam komentar tersebut terdapat 38 orang yang mengatakan mereka berada di fase bingung dengan kehidupan mereka seperti sekolah, kuliah, dan pekerjaan nya. Bahkan ada 3 orang yang mengatakan mereka ingin mati atau bunuh diri. Ada 3 orang mengatakan *anxiety*, *stres*, dan *burnout*. Dan 8 orang mengatakan merasa buang waktu atau tidak berguna (Satu Persen, 2020).

Generasi Z merupakan tumpuan masa depan dan diprediksi akan memimpin Indonesia Emas. Namun banyak orang yang berada di usia produktif ini mengalami masalah kesehatan mental, yang bisa berdampak sosial dan ekonomi berkepanjangan serta merugikan kehidupan mereka di masa depan jika tidak ditangani dengan baik. Generasi Z sekarang adalah mereka yang dimana sangat tergantung pada media sosial sebagai sumber informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Mereka bisa menghabiskan waktu cukup lama untuk menggunakan media sosial seperti instagram, facebook, tiktok, youtube, dan lain-lain. Sosial media memberikan pengaruh besar pada kehidupan seseorang dalam usia produktif mereka dapat mengekspresikan

diri, mengikuti tren, memudahkan berhubungan dengan seseorang melalui sosial media. Namun jika berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mentalnya seperti kecemasan, depresi, kurang percaya diri, dan memicu *quarter life crisis* pada remaja dan usia produktif. Dalam Riyanto & Pertiwi, 2024 menjelaskan bahwa pada survei internet yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 di temukan jumlah pengguna internet meningkat 1,31% dari 2023 sebanyak 215 jt ke tahun 2024 sebanyak 221 jt dengan pengguna laki-laki 50,9% dan perempuan 49,1% di daerah Jawa Barat 85.52% menurut APJII gen z menjadi kelompok paling banyak berkontribusi pada awal tahun 2024 sebanyak 34,4% dan gen milenial sebanyak 30,62%. (Riyanto, Galuh Putri & Pertiwi, Wahyunanda Kusuma. 2024).

Berdasarkan uraian diatas dan melihat penelitian terdahulu belum ada yang meneliti membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *quarter life crisis* dengan kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 Tahun di sosial media.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara Kejadian *Quarter Life Crisis* dengan Kesehatan Mental pada Generasi Z Usia 18 – 28 Tahun di Sosial Media?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan *quarter life crisis* dengan kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 Tahun di sosial media.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui *quarter life crisis* pada generasi z usia 18 – 28 Tahun di sosial media
- b. Untuk mengetahui kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 Tahun di sosial media
- c. Untuk mengetahui hubungan kejadian *quarter life crisis* dengan kesehatan mental pada generasi z usia 18 - 28 Tahun di sosial media

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan untuk meningkatkan kesehatan mental generasi z usia 18 - 28 Tahun saat mengalami *quarter life crisis*.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1.4.2.1 Manfaat Bagi Petugas Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan berpikir perawat serta mengaplikasikannya dalam pemberian asuhan keperawatan yang berhubungan dengan kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 Tahun saat mengalami *quarter life crisis*.

### **1.4.2.2 Manfaat Bagi Sosial Media**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi dan mendorong peningkatan pemahaman tentang *quarter life crisis* dan kesehatan mental pada generasi z usia 18 – 28 Tahun di sosial media.

### **1.4.2.3 Manfaat Bagi Institusi Terkait**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kesehatan mental saat *quarter life crisis* pada generasi z usia 18 – 28 Tahun.

### **1.4.2.4 Manfaat Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental generasi z usia 18 – 28 Tahun saat mengalami *quarter life crisis*.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian telah dilakukan dengan topik sebagai berikut :

1. Penelitian Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021) dengan judul “Hubungan *Quarter-Life Crisis* dan *Subjective Well-Being* pada Individu Dewasa Muda”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dan *subjective well-being* pada individu dewasa muda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang melibatkan 126 responden mahasiswa dalam rentang usia 20 - 23 tahun yang terpilih menggunakan teknik sampel acak klaster. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan google form. Persamaan pada penelitian ini meliputi penelitian kuantitatif dan korelasi, dan sampel pada dewasa muda. Perbedaan nya terdapat pada jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif *quarter life crisis* dan kepuasan hidup yang artinya semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* maka semakin rendah tingkat kepuasan hidup dewasa muda dan berlaku sebaliknya.
2. Penelitian Oktaviana, D. A., & Wardani, I. Y. (2023) dengan judul “Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pekerja Pada Masa *Quarter Life Crisis*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pekerja pada masa *quarter life crisis* pekerja di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dan teknik

pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* sebanyak 389 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan dua instrumen yaitu *multidimensional scale of perceived social support* dan *job stress scale*. Persamaan pada penelitian ini meliputi metode penelitian yang digunakan *kuantitatif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, dan sampel umur yang diambil yaitu 20-an. Perbedaannya terdapat pada jumlah sampel, waktu, dan tempat penelitian. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan dukungan sosial dengan tingkat stress pekerja di DKI Jakarta ( $p = 0,001$ ) yang menunjukkan pekerja cenderung memiliki dukungan sosial rendah dengan tingkat stress sedang hingga tinggi.

3. Penelitian Sepsita, V. (2024) dengan judul “Dampak *Quarter Life Crisis* Terhadap Kesehatan Mental Pada Dewasa Muda”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang tantangan kesehatan mental yang muncul selama *quarter life crisis*, serta mendorong upaya untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada tahap ini. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel, dan dokumen lainnya untuk memahami masalah yang diteliti. Persamaan pada penelitian ini meliputi variabel nya yaitu *quarter life crisis* dan kesehatan mental. Perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan, sampel, waktu dan tempat penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* memiliki dampak negatif terhadap

kesehatan mental seseorang, semakin tinggi krisis yang dialami individu semakin tinggi juga dampak negatifnya yang akan terjadi terutama pada kesehatan mentalnya.

4. Penelitian Rasul, M. (2023) berjudul “Kesehatan Mental Mahasiswa di Fase *Quarter Life Crisis*”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran terkait kondisi kesehatan mental mahasiswa di fase *quarter life crisis* dan upaya upaya yang membantu mengatasi dan mengganggu hal tersebut. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) dengan pendekatan prosedur PRISMA (*preferred reporting items of systematic review and meta-analyses*) dijalankan dengan mencari berbagai penelitian terdahulu atau literatur terkait dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Persamaan pada penelitian ini meliputi variabelnya yaitu kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan, sampel, waktu dan tempat penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa pada fase *quarter life crisis* menjadi hal yang penting dan perlu diperhatikan dan terdapat beberapa faktor seperti keaktifan berorganisasi, motivasi belajar, spiritualitas, ketaatan ibadah, peran agama islam, dan peran orang tua dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa pada fase *quarter life crisis*.
5. Penelitian Rahmatullah, B. (2022) berjudul “Webinar Kesehatan Mental Menghadapi *Quarter Life Crisis* Sebagai Upaya Meningkatkan *Mental Health Awareness* Pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk

memberikan edukasi mengenai kesehatan mental pada remaja karena permasalahan krisis yang dihadapi oleh remaja. Penelitian ini menggunakan metode ceramah, games, dan tanya-jawab. Hasil yang didapat dalam penelitian ini edukasi mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis* pada remaja dan telah menghasilkan pencapaian positif. Persamaan pada penelitian ini meliputi variabel nya yaitu kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan, sampel, waktu, dan tempat penelitian.

6. Penelitian Alawi Mahmud, Husna Sabila, Nurhan Saepuliani, & Supi Ainul Luthfi. (2021) berjudul “Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase *Quarter Life Crisis* di Desa Mekarmukti”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada peserta yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini edukasi mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis* pada remaja dan telah menghasilkan pencapaian positif. Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi yang terbagi menjadi tiga sesi yaitu seminar, tanya jawab, dan *sharing session*. Persamaan pada penelitian ini meliputi variabel nya yaitu kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan, sampel, waktu, dan tempat penelitian.
7. Penelitian Herni Yuniarti Suhendi, Yoana Nurul Asri, Rukmini Juwita, & Sary Shandy. (2023) berjudul “Edukasi Pengelolaan Kesehatan Mental

Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan mental, memberikan pemahaman kepada remaja yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* agar dapat memahami kondisi yang tengah dihadapinya, serta mengetahui bagaimana cara menyikapinya atau mengatasinya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini edukasi mengenai kesehatan mental dan *quarter life crisis* pada remaja dan telah menghasilkan pencapaian positif. Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi yang terbagi menjadi dua sesi yakni seminar dan tanya jawab. Persamaan pada penelitian ini meliputi variabelnya yaitu kesehatan mental dan *quarter life crisis*. Perbedaannya terdapat pada metode yang digunakan, sampel, waktu, dan tempat penelitian.