

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* (QLC) merupakan fenomena seseorang mengalami krisis saat memasuki masa awal dewasa (Robinson, Wright, dan Smith, 2013, p. 5). Fenomena ini membuat seseorang merasakan keraguan, kecemasan, dan kebingungan dengan tujuan hidupnya. Kondisi tersebut membuat seseorang menyadari bahwa ada hal yang perlu diubah dalam diri. Namun, diri sendiri pun tidak mengetahui apa dan bagaimana cara untuk memulainya (Harness, 2019, para. 4).

Melansir Arnett dalam Wibowo, *quarter life crisis* biasanya dikaitkan dengan *emerging adulthood* (Wibowo, 2017, pp. 94-97). Arnett memaparkan bahwa ini adalah fase munculnya beban perencanaan masa depan yang terjadi di masa remaja hingga sebelum dewasa awal. Ia menambahkan *emerging adulthood* menjadi sebuah tanda individu masuk ke dalam masa transisi menuju kematangan diri.

Umumnya, krisis seperempat abad muncul saat seseorang berada pada usia 20 hingga 30 tahun (Septiana, 2020, para. 2). Pada rentang usia tersebut seseorang mulai dihadapkan dengan pilihan yang menentukan kehidupannya di masa depan. Namun, tidak menutup kemungkinan jika seseorang bisa mengalami krisis sebelum atau sesudah rentang umur tersebut.

Sebuah survei dilakukan oleh situs web jaringan sosial yang berorientasi bisnis yaitu LinkedIn. Pada 2017, LinkedIn mencatat bahwa ada 75% dari ribuan orang berusia 25 hingga 33 tahun di seluruh dunia pernah mengalami krisis seperempat abad. Rata-rata usia 27 tahun menjadi usia terbanyak orang mengalami krisis ini (LinkedIn Corporate Communications, 2017, para. 1). Hal ini membuktikan bahwa krisis seperempat abad sebagai sesuatu yang serius.

Harvard Business Review memaparkan bahwa krisis seperempat abad biasanya terjadi dalam empat fase. Pertama, seseorang memiliki perasaan terjebak dalam suatu situasi, baik dalam lingkup pekerjaan, relasi, dan lainnya. Kedua, memasuki tahap perpisahan atau kesepian. Di sini, seseorang mulai meninggalkan pekerjaan, pasangan, keluarga, maupun teman-teman. Kemudian masuk ke tahap ketiga, seseorang mengisolasi diri untuk merefleksikan diri dan mengubah rencana hidupnya. Proses ini bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lama karena adanya luka batin. Terakhir, di tahap keempat seseorang akan mulai menjelajahi kegiatan baru (Zilca, 2016, para. 4).

Krisis seperempat abad juga bisa dipicu oleh beberapa alasan seperti tekanan dalam memenuhi perintah orang tua, kekhawatiran akan masa depan, hingga ekspektasi yang tak sesuai harapan pada karir maupun hubungan (Safriyantini, 2020, para. 8). Kekhawatiran terhadap hubungan meliputi relasi dengan teman, keluarga, kehidupan sosial, hingga hubungan percintaan. Kecemasan ini menjadi tantangan seseorang dalam mencapai kebahagiaan (Favian & Caksana, 2021, para. 4).

Sudah menjadi rahasia umum bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa adanya orang lain. Akan selalu ada suatu kondisi yang membutuhkan bantuan atau sekadar berhubungan dengan orang lain. Afifah (2020, para. 1) mengatakan bahwa idealnya sebuah hubungan didasari atas kerja sama oleh kedua belah pihak. Perbedaan argumen atau perselisihan merupakan hal yang lumrah terjadi dalam sebuah hubungan. Namun, ada juga hubungan yang malah membuat salah satu pihak menjadi tertekan. Hubungan tersebut mengarah pada hubungan beracun atau *toxic relationship*.

Toxic relationship menjadi istilah yang sering digunakan generasi muda saat ini. Secara umum, hubungan yang terdiri dari dua orang ini bisa terjadi antara keluarga, pertemanan, hingga hubungan percintaan. Namun, yang paling sering menjadi topik untuk dibahas adalah hubungan beracun dalam lingkup percintaan. Hubungan ini ditandai dengan suasana ketidakamanan, egois, sikap mendominasi, dan kendali. Alih-alih berjalan dengan baik, hubungan malah merusak dan memberi dampak yang buruk (Prabandari, 2020, para. 1).

Seorang artis Tanah Air, Kesha Ratuliu, mengaku pernah terjebak di dalam hubungan beracun atau *toxic relationship*. Kesha tidak menyangka akan terlibat dalam hubungan beracun karena pasangannya memberi kesan positif di awal hubungan. Namun, sikap pasangan mulai berubah sekitar tiga bulan atau enam bulan. Kekasihnya pernah menampar pipi Kesha hanya karena hal sepele. Perlakuan buruk lainnya juga sempat dirasakan Kesha seperti dipukul, diinjak hingga diludahi (Sari, 2020, para. 7).

Pengalaman *toxic relationship* lainnya juga dirasakan oleh perempuan bernama Cathy Hutagalung selama tiga tahun pacaran. Cathy menerima kekerasan diri secara fisik, mental, dan sosial. Tanda kekerasan mulai terlihat setelah tiga bulan berpacaran. Berawal dari dominasi, pengekangan, kata-kata kasar hingga berujung pada kekerasan fisik. Cathy diperlakukan dengan buruk seperti disundut rokok, ditinju, atau hantaman kepala ke tembok. Bahkan, pasangannya pernah memaksa Cathy untuk menyilet tangannya sebagai hukuman bagi dirinya (Opini.id, 2020, para. 2).

Catatan Tahunan Komnas Perempuan pada 2020 memaparkan angka kasus kekerasan dalam pacaran sebanyak 1.815 kasus. Namun, angka tersebut belum tentu mewakili semua kasus yang terjadi. Banyak dari korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) enggan melaporkan kasusnya ke penegak hukum atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM). Alasannya karena takut dihakimi dan hukum masih menganggap KDP sebagai tanggungan pribadi.

Selain berdampak pada kesehatan mental, *toxic relationship* juga bisa berdampak pada kesehatan fisik. Orang yang berada dalam hubungan beracun memiliki risiko terkena masalah jantung dan stroke (kerusakan jaringan otak karena kurang suplai darah) dibanding orang yang hubungannya sehat. Selain itu, stres dari hubungan beracun juga berkontribusi terhadap peradangan kronis dan memicu kelelahan adrenalin (Pramita, 2020, para. 7).

Melihat paparan di atas, fenomena *quarter life crisis* penting untuk diketahui masyarakat agar lebih siap menghadapi masa sulit tersebut. Penulis memutuskan untuk membawakan tema krisis seperempat abad dalam lingkup *toxic*

relationship lewat bentuk *podcast*. *Podcast* dipilih karena merupakan salah satu bentuk distribusi konten yang tengah diminati saat ini. Survei Dailysocial.id pada 2018 yang mencatat sebanyak 80,02 persen respondennya telah mendengar *podcast* dalam kurun waktu enam bulan terakhir (Eka, 2018).

Masih dalam survei yang sama, *podcast* dikatakan sebagai sarana yang cocok untuk pendengar pada dewasa muda. Hal tersebut karena jumlah pendengar *podcast* berusia 21 sampai 25 tahun menempati peringkat pertama (39,3 persen). Sementara itu, 18,5 persen pendengar berumur 26 hingga 30 tahun. Terakhir, 10,4 persen didengarkan oleh orang yang berusia 31 sampai 35 tahun.

Dailysocial.id juga menyebutkan faktor utama pendengar mengonsumsi *podcast* adalah variasi konten dan fleksibilitasnya (Eka, 2018). *Podcast* juga memberikan kesempatan pendengarnya memilih bebas tema atau jenis konten yang ingin didengarnya (Meisyanti & Kencana, 2020, p. 205). Hal lain yang menjadi pertimbangan penulis membuat *podcast* adalah adanya relevansi antara pendengar terbanyak *podcast* dan target pendengar konten krisis seperempat abad dalam lingkup hubungan beracun, yaitu usia 20 hingga 30 tahun.

Podcast TAKIS (Atasi Krisis) hadir untuk menjadi salah satu karya jurnalistik yang mengisahkan pengalaman asli masyarakat dan memberikan alternatif solusi untuk mengatasi masalah krisis seperempat abad. Penulis pun akan membuat hasil akhir dari audio *podcast* dengan inovasi kesatuan *vox pop*, audio *storytelling*, dan gelar wicara. Dalam pendistribusiannya, penulis dan tim akan bekerja sama dengan media online *IDN Times*. *IDN Times* merupakan anak

perusahaan dari media *multiplatform* dan media hiburan untuk para milenial dan generasi Z di Indonesia yaitu *IDN Media*.

IDN Times dipilih karena adanya kesamaan target pendengar *podcast* TAKIS dengan target audiens *IDN Times* yang menasar pada generasi milenial dan gen Z di Indonesia. *Podcast* TAKIS akan tayang melalui akun Spotify *IDN Times*. Dengan adanya kerja sama ini, diharapkan *podcast* TAKIS dapat menjangkau lebih banyak pendengar.

1.2 Tujuan Karya

Tujuan pembuatan skripsi berbasis karya ini adalah sebagai berikut

1. Menghasilkan produk jurnalistik berupa *podcast* yang memberikan informasi terkait krisis seperempat abad dalam lingkup hubungan beracun.
2. Membantu generasi muda melewati fase krisis seperempat abad dalam lingkup hubungan beracun dengan memberi kiat dan saran untuk pengembangan diri.
3. Mengembangkan *podcast* Indonesia dengan variasi konten krisis seperempat abad dalam lingkup hubungan beracun.
4. Mendapatkan 100 pendengar *podcast* dalam kurun waktu 30 hari.

1.3 Kegunaan Karya

Manfaat pembuatan skripsi berbasis karya ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Akademis

Hasil akhir dari skripsi berbasis karya ini dapat menjadi referensi untuk pembuatan skripsi berbasis karya di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Hasil akhir dari skripsi berbasis karya ini dapat menjadi teman dengar dan jawa kecemasan generasi Z dan milenial mengenai hubungan beracu