

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis yang dibesarkan oleh Ryff sendiri merujuk pada perasaan seorang tentang kegiatan tiap hari. Seluruh kegiatan yang dikerjakan oleh orang berlangsung tiap hari secara terus menerus serta lewat proses tersebut untuk menghadapi indikasi fluktualisasi perasaan yang dimulai dengan keadaan mental negatif sampai pada keadaan mental positif, semacam dari trauma hingga penerimaan hidup yang dinamakan kesejahteraan psikologis.²¹

Ryff berpendapat, keadaan kesejahteraan psikologis, ditandai dengan kemampuan individu untuk membuat keputusan sendiri tentang kehidupannya, mengelola lingkungan sekitar secara efektif, membangun hubungan positif dengan orang lain, memutuskan dan mengambil tindakan. menjalankan arah dan tujuan hidupnya, menerima dirinya secara positif, dan terus mengembangkan potensi dirinya dari waktu ke waktu.²²

Berdasarkan hal tersebut, kesejahteraan psikologi, bukan merupakan sebuah penderitaan bagi seseorang melainkan sebuah pengendalian perilaku pada diri individu untuk mencapai rasa kebahagiaan, tujuan hidup, serta

²¹ Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle and old-aged adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.

²² Zainal Abidin, dkk, *Well-Being konsep, penelitian, dan penerapannya di indonesia*, (Bandung: PT Reamaja Rosdakarya 2022), 168.

hubungan dalam objek. Ryff dan Keyes, berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, mampu menjalin hubungan dengan orang lain, menjadi individu yang mandiri dari tekanan sosial, dan mengendalikan lingkungan di luar dirinya, memiliki makna dalam hidupnya, dan dapat mewujudkan potensi dirinya secara terus menerus. - terus menerus.²³

Dari beberapa pendapat diatas selain dampak positif dan negatif serta kepuasan hidup, Ryff menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis paling baik dipahami sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari sikap hidup yang berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri, seperti kemampuan untuk mewujudkan secara konsisten. potensi yang dimiliki, kemampuan membina hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan mandiri dari tekanan sosial, kemampuan menerima diri apa adanya, kemampuan menemukan makna hidup, dan kemampuan mengendalikan lingkungan luar.²⁴

2. Dimensi dalam Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff aspek kesejahteraan psikologis ada enam dimensi diantaranya:²⁵

²³ Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. (American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 69 No. 4

²⁴ Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. Madison: University of Wisconsin

²⁵ Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Association For Psychological Science, 99-104.

a. Penerimaan Diri

Salah satu aspek kunci dari kesejahteraan psikologis adalah faktor penerimaan terhadap diri sendiri. Masyarakat dapat tumbuh dan membangun kapasitas untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal dengan meningkatkan aspek tersebut secara optimal. Pada aspek ini penerimaan diri dinilai secara positif dan negatif, dimana penilaian diri positif dapat menyadari, mengakui, menerima kekuatan dan kelemahan diri dari masa lalu yang pernah terjadi. Sebaliknya, penilaian diri yang negatif bisa menyebabkan ketidakpuasan dan kekecewaan yang mendalam pada individu.

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Ketika seseorang memiliki tingkat hubungan positif yang tinggi, ia dapat mengembangkan kesejahteraan psikologisnya, yaitu kemampuan untuk membangun ikatan kasih sayang, cinta, empati, dan hubungan yang sukses dengan orang lain. Hubungan Positif dengan Orang Lain, menurut Ryff, Ditandai oleh kemampuan mencintai lebih mendalam, memiliki persahabatan yang erat, serta identifikasi yang kuat dengan orang lain, bersama dengan perasaan empati yang dalam dan kasih sayang yang besar terhadap semua individu.

Menurut Ryff dan Singer, kemampuan seseorang dalam menunjukkan rasa cinta dan perhatian kepada orang lain merupakan tanda kondisi mental yang sehat. Ini mencakup aspirasi, kenikmatan, dan hasil positif lainnya yang diperoleh dari hubungan antar individu. Orang yang

mencapai tingkat tinggi atau positif dalam dimensi ini dikenali dengan hubungan yang penuh perhatian, memuaskan, dan dapat diandalkan dengan individu lainnya. Mereka juga memahami pentingnya memberi dan menerima dalam hubungan, serta mampu menunjukkan empati, kedekatan, dan kasih sayang kepada orang lain.

c. Kemandirian

Seseorang yang telah mencapai tingkat aktualisasi diri secara independen dapat menunjukkan kebebasan untuk bertindak sesuai dengan yang benar, mampu mengatur dan melakukan evaluasi terhadap perilaku yang ditentukan oleh standar individu sendiri. Roger berpendapat dalam teori Ryff bahwa, Seorang individu dengan *fully functioning* seseorang yang menilai diri sendiri menggunakan *internal locus of evaluation* dan tidak selalu memerlukan pandangan dan persetujuan orang lain secara penuh. Dimensi otonomi ini menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, dan kemampuan untuk Seorang individu dengan evaluasi secara internal, seseorang dapat menilai diri sendiri menggunakan standar pribadi dan tidak selalu memerlukan pandangan dan persetujuan orang lain dikatakan *fully functioning*. Aspek otonomi ini menjelaskan kapasitas seseorang untuk mandiri, menentukan nasib sendiri, dan mengendalikan perilaku. Individu yang mampu menilai diri mereka sendiri berdasarkan standar pribadi dan mampu bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak sesuai

dengan caranya sendiri adalah yang memperoleh penilaian tinggi dalam aspek ini..

d. Penguasaan Lingkungan

Salah satu karakteristik individu adalah kemampuannya untuk memilih dan membentuk lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan sosialnya. Kemampuan untuk melakukan pengaturan terhadap lingkungannya merasa nyaman didalamnya, mampu memanfaatkan sumber daya yang ada di lingkungan, dapat mengubah dan mengendalikan lingkungannya sesuai kebutuhan. Ryff & Singer berpendapat, Aspek ini, merupakan salah satu komponen kesejahteraan yang paling penting. Dimana individu mampu menguasai lingkungan sekitar, masyarakat harus mampu membangun dan melestarikan lingkungan di mana mereka dapat memperoleh keuntungan pribadi. Kapasitas merancang ruang yang memenuhi kebutuhan merupakan tanda kesehatan mental. Mereka yang mendapat nilai tinggi dalam bidang ini ditandai dengan kemampuan mereka untuk memilih atau merancang lingkungan yang paling sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan unik mereka, serta memanfaatkan sepenuhnya sumber daya dan kemungkinan yang tersedia bagi mereka. Aktivitas fisik dan mental juga memungkinkan orang mengembangkan identitas kreatifnya.

e. Tujuan Hidup

Kesehatan mental yang optimal dapat memberikan seseorang keyakinan akan arti dan tujuan dalam hidupnya. Makna dari tujuan hidup

adalah apa yang membuat hidup bermakna dan membantu seseorang merasakan bahwa masa lalu dan masa kini memiliki arti penting di dunia nyata. Hal ini juga memungkinkan seseorang untuk memegang keyakinan yang bermakna tentang kehidupan mereka.

Ryff & Singer mengungkapkan, aspek kapasitas seseorang untuk menciptakan tujuan hidup dan menggunakan pengalaman pribadi untuk memberikan arah dan makna hidup mereka. Seseorang yang memenuhi kriteria untuk berfungsi secara penuh mempunyai aspirasi dan tujuan selain perasaan akan tujuan dan arah dalam hidup. Mereka yang mendapat nilai tinggi dalam bidang ini adalah mereka yang merasa bahwa kehidupan mereka sebelumnya dan sekarang memiliki makna dan memiliki tujuan serta sasaran dalam hidup. Selain itu, orang tersebut berpegang teguh pada keyakinan yang dapat membuat hidupnya memiliki tujuan yang lebih besar.²⁶

f. Pertumbuhan Pribadi

Perkembangan pribadi merupakan salah satu ciri kebutuhan psikologis yang optimal. Kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada proses aktualisasi diri dan realisasi potensi. Menurut Ryff & Singer, sudut pandang utama komponen pertumbuhan pribadi adalah perlunya mewujudkan potensi diri. Menyadari potensi diri untuk menciptakan sumber daya baru dari diri sendiri merupakan prasyarat untuk mencapai

²⁶ Ryff, C.D., Singer, B.H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research* 35, 1103-1119.

tingkat ini. Pentingnya kemajuan manusia dalam perkembangannya dan memikul beragam tugas baru pada setiap tahap pertumbuhannya juga dijelaskan oleh teori pembangunan.

3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff mengatakan, kesejahteraan psikologis setiap individu berbeda - beda sehingga dapat mempengaruhi kepribadian dan lingkungannya, berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu.²⁷

a. Usia

Diketahui dengan seiringnya kesejahteraan psikologis setiap individu terdapat perbedaan berdasarkan golongan usia, dimana tingkat penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan seorang individu pada dewasa lebih tinggi dibandingkan dengan usia yang lainnya. Orang dewasa tahap akhir akan memiliki indeks skor kesejahteraan psikologis yang rendah dalam hal pengembangan pribadi (*personal growth*) dan pencapaian tujuan hidup (*purpose of life*). Kemudian, mereka yang mendekati usia paruh baya akan memiliki indeks kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam hal tersebut. penguasaan lingkungan hidup (*Environmental Mastery*). Masa dewasa awal mempunyai skor yang rendah untuk penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), dan kemandirian (*Autonomy*), namun skor yang

²⁷ Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Association For Psychological Science, 99-104.

lebih tinggi untuk kesejahteraan psikologis untuk karakteristik pengembangan pribadi (*personal growth*) dan pertumbuhan pribadi. Tergantung usia, aspek hubungan menyenangkan dengan orang lain dan penerimaan diri bisa terus berkembang.

b. Jenis Kelamin

Ryff menegaskan, kesejahteraan psikologis juga ditemukan pada dimensi (*positive relations with other*) yang berbeda, diketahui wanita menunjukkan kemampuan yang lebih baik pada dimensi tersebut dibandingkan dengan pria. Serta perkembangan pribadi (*personal growth*) pada seorang wanita lebih tinggi dibanding dengan pria.

c. Budaya

Secara umum diketahui bahwa kesejahteraan psikologis dan budaya saling berkaitan, dan terlihat adanya kesenjangan dalam kesejahteraan psikologis etnis, misalnya budaya timur dikenal memiliki kemampuan interpersonal yang kuat, sedangkan budaya asing cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

d. Dukungan Psikologi

Salah satu teori Bierman dkk menegaskan, kesejahteraan psikologis juga berhubungan dengan dukungan sosial, khususnya dukungan keluarga. dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang kuat terhadap komponen *pupose in life* memberikan makna hidup dan alasan untuk hidup, dibandingkan dengan dukungan yang diberikan oleh teman

e. Religius

Religius merupakan sarana yang efisien untuk mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang dengan meminimalkan hal-hal yang tidak menyenangkan. Menurut Ellison (dalam hipotesis Fitriani), terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan religiusitas. Mereka yang sangat religius mengalami lebih sedikit dampak negatif dari peristiwa traumatis dalam hidup mereka jika dibandingkan dengan mereka yang tidak begitu religius.

B. *Toxic Relationship*

Lilian Glass mendefinisikan hubungan tidak sehat sebagai hubungan yang tidak ada rasa saling menghormati, tidak ada solidaritas, tidak ada konflik yang berusaha menghancurkan hubungan, dan tidak ada dukungan timbal balik. Menurut Glass, hubungan tidak sehat adalah hubungan di mana kedua belah pihak berusaha menjatuhkan mental pada pihak lain dengan berbagai cara, seperti meremehkan martabat dan harga diri orang lain untuk membuat pihak lain merasa seolah-olah mereka telah menyakitinya.²⁸

Solferino & Tessitore mengungkapkan *toxic relationship* sebagai hubungan yang dijalani individu dan perilakunya menyakiti pasangannya baik secara fisik maupun emosi. Dengan kata lain, *toxic relationship* merupakan hubungan dewasa yang tidak saling menguntungkan, bahkan merugikan karena perilakunya membuat salah satu pasangan menjadi tertekan atau merasa

²⁸ Glass, L, *Toxic People 10 ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserabl*, (Santa Monica : Your Total Image Publishing, 2015).

tidak nyaman. *Toxic relationship* atau yang disebut dengan hubungan beracun memiliki tujuan untuk mendominasi pasangan, dimana pada kasus ini menciptakan rasa takut terhadap pasangan karena hal ini membuat kondisi hubungan korban memburuk sehingga psikis terganggu, berdasarkan hasil observasi sementara salah satu pasangan cenderung membatasi diri dengan pasangannya sebab takut dengan perlakuan yang serupa terhadap dirinya, untuk menghindari kekerasan dalam berpacaran baik secara verbal maupun non verbal serta ancaman - ancaman yang sering dilontarkan terhadap pelaku sehingga korban melakukan kesejahteraan psikologis pada dirinya agar dapat penerimaan diri (*self acceptance*).²⁹

1. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

Pattiradjawane dan Wijono mengungkapkan berbagai jenis interaksi toxic. Jenis hubungan yang beracun ini mencakup hubungan yang ditandai dengan agresi ekonomi, seksual, mental, dan fisik. Sehingga terdapat beberapa bentuk *toxic* yang dikemukakan yakni:

a. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik merupakan suatu perilaku agresif seseorang terhadap orang lain yang menggunakan kekuatan fisik untuk mencelakakan, mencekik, mendorong, menendang dan lain sebagainya, kekerasan fisik dapat menimbulkan dampak bagi korban tidak hanya secara fisik melainkan secara mental. Kekerasan fisik mengakibatkan

²⁹ Gruder, J.A. Mc, Cutting Your Losses From A Bad Or *Toxic Relationship*, (Bloomington: Xlibris Corp, 2018).

penderitaan psikis manusia mengakibatkan trauma, menderita secara fisik, serta dampak kesehatan mental jangka panjang. Alimi dan Nurwati menyatakan bahwa, jenis *toxicsitas* ini berpotensi menyiksa diri sendiri dan merugikan orang lain, Sehingga, *toxicsitasnya* tidak dapat dikategorikan sebagai ringan, sedang, atau berat. Memberi seseorang ruang atau kesempatan untuk menggunakan kekerasan hanya akan memperkuat kemungkinan perilaku tersebut terulang. Oleh karena itu, individu berperan dalam mencegah kekerasan fisik terhadap pelaku dengan meningkatkan kesadaran, agar mendapat lingkungan yang aman dan sehat.³⁰

b. Kekerasan mental (*Mental Abuse*)

Kekerasan mental adalah suatu kekerasan psikologi yang mengacu pada tindakan untuk menyakiti dan merusak mental seseorang antara lainnya pemaksaan, penganiiaan, pelecehan verbal serta penghinaan yang berdampak negatif terhadap korban pada kesehatan mental seseorang terdapat psikologis buruk yang mempengaruhi emosional, harga diri, persepsi dan kemampuan seseorang secara optimal, Christy menegaskan, *Toxic* Jenis racun ini yang sering disebut manipulatif, mempermainkan pikiran. Permainan kata-kata, lomba penalaran, debat, rayuan, dan bahkan ancaman ringan semuanya dapat digunakan sebagai permainan pikiran untuk mengelabui pasangan agar

³⁰ Christy MS, *Toxic Relationship Free*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022).

tidak terlalu memikirkan pasangan sendiri.³¹

c. Kekerasan Seksual

WHO mengungkapkan bahwa, Setiap upaya untuk melakukan tindakan seksual, ucapan yang tidak disengaja atau implikasi dari perilaku seksual, atau sebaliknya, dianggap sebagai kekerasan seksual. Termasuk juga tindak pidana memaksa seseorang melakukan aktivitas seksual. Pelecehan seksual adalah ketika seseorang dipaksa melakukan hubungan seks tanpa persetujuannya. dengan cara mengancam, memaksa, seta kekerasan, dampak yang ditimbulkan pada kekerasan seksual trauma, gangguan stres, kecemasan bahkan kesehatan mental. Kekerasan mental tidak dari masalah fisik saja melainkan kekerasan seksual secara verbal.³²

C. Perempuan Dewasa Awal

Perempuan dewasa awal adalah perempuan yang berada dalam rentang usia sekitar akhir remaja hingga awal 30-an, yang merupakan tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan penuh. Pada tahap ini, perempuan mulai mengembangkan kemandirian, menetapkan identitas pribadi, membangun karier, serta membentuk hubungan sosial dan romantis yang lebih serius. Masa ini juga ditandai dengan berbagai perubahan dan tanggung jawab baru, baik secara emosional maupun sosial.³³

³¹ Ibid.

³² Gruder, J.A. Mc, Cutting Your Losses From A Bad Or *Toxic Relationship*, (Bloomington: Xlibris Corp, 2018).

³³ Elizabeth B. Hurlock, psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima (Jakarta: Erlangga 2011), 246.

Masa dewasa awal sebagai periode hubungan yang hangat, dekat, dan komunikatif yang mungkin mencakup aktivitas seksual maupun tidak. Jika keintiman adalah area yang gagal, maka dia akan menghadapi apa yang disebut sebagai isolasi, yang mencakup kesepian, rasa dikucilkan dari orang lain, dan menyalahkan diri sendiri atas perbedaan yang ada. Dimulai pada usia 18 tahun hingga sekitar usia 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Dewasa awal terdiri dari masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*).³⁴

Tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Dari segi fisik, masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Segi emosional, pada masa dewasa awal adalah masa dimana motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang

³⁴ Hurlock, Elizabeth. B., A Life-Span Approach, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal.45

maksimal.³⁵

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru. Pada masa ini individu dituntut untuk dapat memulai kehidupannya memerankan peran ganda sebagai suami atau istri sekaligus peran dalam dunia kerja dalam dirinya beberapa faktor perubahan pada perempuan dewasa awal yakni:³⁶

1. 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).

2. 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.

3. 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 orang tua, maka kebanyakan akan tidak terkendali yang berakhir pada stress bahkan beberapa diantaranya memilih

³⁵ Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

³⁶ Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

untuk mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang telah memasuki usia 40-an, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

4. 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.

5. 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

Masa dewasa merupakan tahap awal di mana seseorang mulai menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta tuntutan sosial yang berbeda. Pada fase ini, individu diharapkan untuk memulai kehidupannya dengan menjalankan berbagai peran, seperti peran sebagai suami atau istri dan peran dalam dunia kerja (berkarir). Masa dewasa juga dianggap sebagai periode yang penuh tantangan, karena individu harus melepaskan ketergantungannya pada orang tua dan berusaha untuk menjadi mandiri. Beberapa ciri masa dewasa dini antara lain:³⁷

1. Masa Pengaturan (*Settle Down*)

Pada masa ini, seseorang akan mencoba-coba sebelum ia menentukan mana yang sesuai, cocok, dan memberi kepuasan permanen.

³⁷ Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

Ketika ia sudah menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

2. Masa Usia Produktif

masa produktif karena pada rentang usia ini merupakan masa-masa yang cocok dalam menentukan pasangan hidup, menikah, dan berproduksi/menghasilkan anak. Pada masa ini, organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan (anak).

3. Masa Keterasingan Sosial

masa di mana seseorang mengalami krisis isolasi, ia terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Kegiatan sosial dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya dan juga menjadi renggang. Keterasingan diintensifkan dengan adanya semangat bersaing dan hasrat untuk maju dalam berkarir

4. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.