

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu sebagai manusia yang dalam hidupnya yang memiliki jenjang perkembangan mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai dengan lansia membuat individu harus bisa melewati setiap rintangan-rintangan yang ada di setiap tahapnya untuk kemudian dapat mencapai tahap kehidupan selanjutnya (Hurlock, 1991). Beberapa diantaranya tidak mampu dapat menjalankan dan mengatasi tantangan yang ada karena akan mengalami kecemasan, stres, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis emosional inilah yang kemudian disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008)

Quarter Life Crisis merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian kehidupan yang mendatang, perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karier atau pekerjaan, dan kehidupan sosial yang terjadi terhadap mereka di usia sekitar 20 an tahun. (Fischer, 2008).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan penyebab adanya *Quarter Life Crisis* karena perubahan dalam hidup dari suatu masa remaja pada masa dewasa yang menyebabkan ketidakstabilan dan terlalu banyak pilihan sehingga merasa tidak berdaya dan panik. Robbins dan Wilner (2001) juga secara umum menjelaskan istilah *quarter life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realitas sesungguhnya

dimana di dalamnya terdapat ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

Fisher (2011) menyatakan bahwa tuntutan-tuntutan yang ada dalam kehidupan mahasiswa baik yang berasal dari luar diri maupun dalam diri, menuntut mahasiswa mampu menghadapinya dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, kuat dan tangguh, apabila mahasiswa mengalami kegagalan dalam mengatasi dan melakukan penyesuaian terhadap berbagai kejadian yang menekan atau tuntutan tersebut, akan menyebabkan munculnya depresi maupun stres dalam diri mahasiswa. Penyebab atau sumber dari perasaan tidak bahagia serta kecemasan adalah dari seputar masalah pekerjaan, hubungan atau relasi interpersonal, masalah finansial, dan problem karakteristik personal lainnya. (Tanner et al dalam Balzarie & Nawangsari, 2019)

Bahkan mahasiswa merupakan yang termasuk terkena dampak *quarter life crisis*, fase *quarter life crisis* banyak terjadi pada lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya dimana fase ini berada pada kisaran usia 20-30 tahun.

Hal biasanya juga ini ditandai dampak oleh reaksi-reaksi dalam emosi individu seperti, perasaan frustrasi, merasa panik, merasa tak berdaya, merasa tidak memiliki tujuan atau *goals* hidup dan lain-lain.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 September 2023 terhadap ke tiga partisipan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dimana menyatakan bahwa ke tiga partisipan mengalami *quarter life crisis*

merasa tertekan, adanya perasaan cemas, malu dengan teman-teman yang sudah sukses, selain itu juga adanya tuntutan dari orang tua harus cepat selesai kuliah dan *overthinking* masalah percintaan, pertemanan, dan tujuan hidup kedepannya .

Berdasar Penelitian yang dilakukan oleh Dr Oliver Robinson dari Universitas Greenwich, ada empat tahapan yang akan dialami individu sebelum memasuki masa *quarter life crisis* yaitu, ada perasaan terjebak dalam suatu situasi ,memiliki pemikiran bahwa ada kemungkinan perubahan yang terjadi, membangun kembali hidup yang baru ,berpegang teguh pada komitmen dan nilai-nilai yang dipegang (Robbinson ,2018)

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meilia Ayu puspita Sari (2021) menyatakan bahwa adanya kecemasan dalam menghadapi masa depan, adanya tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga, rasa takut mengecewakan orang tua dan rasa kurang percaya diri yang muncul dan suka membandingkan diri dengan orang lain, sering terjadi permasalahan terkait kebutuhan finansial, belum siap menghadapi masa depan beserta tanggung jawabnya, merasa kurang dengan apa yang telah dicapai, adanya perasaan khawatir dengan kehidupan di masa depan, tidak yakin dengan pasangan dan permasalahan lainnya terkait dengan hubungan lawan jenis hingga pertemanan.

Selain itu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Martuis dan Bahri (2016) yang menunjukkan bahwa 66,16% mahasiswa yang berkuliah di Unsyiah menunjukkan rasa kurang percaya diri untuk menghadapi masa depan, dan merasa tidak tahu akan menjadi apa, bekerja sebagai apa, dan belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Apabila ditinjau dari level atau derajat *quarter*

life crisis yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa (82%) tergolong sedang, seperti hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa BKI tingkat akhir.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Afanan, Fauzia dan Tanau (2020) menunjukkan bahwa dari 125 mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang mengalami *quarter life crisis* terdapat 2 mahasiswa(1,6%) memiliki tingkat stres yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) tingkat stres sedang dan 12 mahasiswa (9,6%) yang tingkat stresnya tinggi.

Selain itu dapat diketahui juga hal baik ketika mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* dimana ketika mahasiswa itu mampu mengatasinya dengan baik, maka akan semakin baik pulalah kehidupan yang dijalani mahasiswa itu kedepannya tanpa harus ada kebingungan dalam menentukan tujuan arah hidupnya ,dan dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mengatasi krisis emosional yang melandanya. Ke depannya akan menjadi individu yang lebih tahan banting dan mampu mengatasi masalah-masalah hidup yang dimana akan menerpanya kelak. Namun sebaliknya, apabila individu itu gagal melewatinya maka dampak nya adalah individu akan menjalani hidup dengan ketidakpuasan akan dirinya, stress berkepanjangan, depresi, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah, merasa tidak mampu melakukan berbagai hal. (Sari, 2021)

Berdasar latar belakang diatas, dapat disimpulkan rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini Bagaimana gambaran *Quarter Life Crisis* yang

dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana mahasiswa tingkat akhir menyikapi dan menghadapi *Quarter Life Crisis* ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pemikiran pada ilmu pengetahuan, dan memperkaya penelitian-penelitian terkait dengan *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir

b. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, dapat membantu individu khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang berada difase *quarter life crisis* agar dapat melewati segala rintangan yang ada dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.