BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Emerging adulthood merupakan periode perkembangan yang sedang berlangsung pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Pada periode ini, individu mulai menghadapi berbagai perubahan serta tuntutan perkembangan yang berkaitan dengan kehidupan dewasa, sehingga diperlukan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi dan tanggung jawab baru. Masa dewasa awal menjadi fase yang penuh tantangan karena individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk membangun kemandirian, menentukan arah kehidupan, serta mengambil berbagai keputusan yang berkaitan dengan masa depan (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, individu melalui berbagai tahapan perkembangan baik secara fisik maupun psikologis (Asrar & Taufani, 2022). Krisis ini muncul dikarenakan adanya ketidakseimbangan tugas perkembangan dan berbagai tuntutan, seperti memilih karier, hubungan asmara, dan banyak keputusan hidup yang penting lainya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Selama proses eksplorasi, individu menghadapi berbagai perubahan dalam dirinya yang dapat memunculkan rasa gelisah dan ketidakstabilan emosi (Nugsria, Pratitis & Arifiana, 2023). Setiap individu memunculkan reaksi yang berbeda, sebagian mampu beradaptasi dan menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman dasar di kehidupan dimasa mendatang (Gandhi, Wahyuningsih & Karunia, 2021).

Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menghadapi berbagai tuntutan pada fase ini dapat mengalami *quarter life crisis* (Atwood & Schaltz, 2008 (dalam Adellia & Varadhila, 2023).

Quarter life crisis merupakan periode kehidupan individu, umumnya berada pada rentang usai 20-30 tahun, yang ditandai dengan munculnya kebingungan, keraguan, dan kecemasan terkait berbagai aspek kehidupan (Robbins & Wilner, 2001). Selanjutnya menurut Nash dan Murray (2010), individu pada fase *quarter life crisis* berada dalam masa transisi yang ditandai oleh pertanyaan mengenai makna hidup, tujuan hidup, identitas diri dan arah masa depan. Selain itu, menurut Fischer (2008) menjelaskan bahwa usia dua puluhan merupakan masa periode yang penuh dengan tantangan, karena individu mulai dihadapkan berbagai tuntutan kehidupan. Ketidaksesuaian antara harapan mengenai masa depan dan realitas yang dihadapi, dapat menimbulkan perasaan bingung dan cemas.

Robbins dan Wilner (2001), membagi *quarter life crisis* menjadi tujuh aspek yaitu: Kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan, pnilaian diri yang negatif, khawatir terhadap hubungan interpersonal. Aspek-aspek tersebut berkontribusi memberikan pandangan terkait *quarter life crisis* yang dialami individu.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan pada tahap akhir perkuliahan akan dihadapkan pada penyelesaian skripsi (Krismonika & Satwika, 2024). Penyusunan skripsi sering dinilai sebagai tugas yang sulit sehingga mahasiswa membutuhkan waktu dan usaha

yang cukup besar dan terkadang mahasiswa sengaja menunda penyelesaian tugas akhir atau skripsi mereka (Indriani, 2024). Mahasiswa di fase ini biasanya menjadi stressor tersendiri dan ini terjadi bukan hanya karena banyak anggapan bahwa penyusunan tugas akhir itu sulit tetapi juga karena proses dalam penyusunan tugas akhir yang panjang (Malfasari, Devita, Erlin, & Filer, 2019). Mahasiswa dapat menjadi putus asa jika mereka tidak menyadari atau tidak dapat mengatasi tantangan mereka dengan baik.

Pada kenyataanya, penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, (2022) untuk mengukur *quarter life crisis* terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang menemukan bahwa, sebanyak 64,7% (189 responden) berada kategori sedang, sementara 23,3% (68 responden) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang, yang ditandai dengan kebimbangan, ketidakpastian masa depan, serta kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum dan Jannah (2025), pada 260 responden dewasa awal di Sidoarjo, ditemukan sebanyak 73,1% (190 responden) berada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukan bahwa sebagian besar responden telah mengalami tekanan dan kebingungan dalam menghadapi tugas perkembangan pada masa dewasa awal, seperti pekerjaan, menjalin hubungan, tekanan untuk mandiri secara finansial, tuntutan untuk menikah.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 11 dan 17 agustus 2026 terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir yang menunjukan terdapat beberapa aspek *quarter life crisis* yang muncul pada responden. Berdasarkan hasil wawancara terlihat bahwa terdapat 80% atau 8 dari 10 responden, pada aspek pertama yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, responden mengatakan mereka merasa ragu antara melanjutkan pendidikan atau bekerja. Responden sering membandingkan dirinya dengan teman yang sudah lulus dan mendapatkan pekerjaan, sehingga menimbulkan perasaan tertinggal dan kurangnya rasa percaya diri. Untuk mengatasinya, responden membatasi penggunaan media sosial, fokus pada proses studinya dan menghindari membandingkan dengan orang lain. Aspek kedua yaitu putus asa, responden mengalami kelelahan dan kehilangan semangat selama proses penyusunan skripsi, terutama ketika memakan waktu lebih lama dan sering mendapatkan revisi yang berulang. Meskipun demikian, responden tetap berusaha menyelesaikan skripsi secara bertahap dan mempertahankan semangatnya sampai sidang. Selanjutnya aspek ketiga yaitu terjebak situasi yang sulit, responden merasa kewalahan menghadapi banyaknya tuntutan secara bersamaan, seperti menyelesaikan skripsi, mempersiapkan pekerjaan, memikirkan finansial dan menghadapi harapan keluarga setelah lulus. Banyaknya tuntutan tersebut menimbulkan kebingungan dalam menentukan prioritas. Untuk mengatasinya, responden mengerjakan skripsi secara bertahap agar tetap fokus dan tidak semakin terbebani. Pada aspek keempat cemas, sebagian besar responden merasa khawatir mengkehidupan setelah lulus, karena menilai pengalaman dan kemampuan yang dimiliki belum cukup untuk bersaing didunia kerja. Kondisi

tersebut membuat mereka sering memikirkan masa depan dan merasa cemas terhadap apa yang akan terjadi setelah lulus. Selanjutnya pada aspek kelima tertekan, responden menganggap masa penyusunan skripsi sebagai fase yang cukup berat akibat tuntutan untuk segera lulus, segera menyelesaikan skripsi, mencari pekerjaan dan memenuhi harapan orang tua. Tekanan tersebut membuat mereka sulit berkonsentrasi dan sering memikirkan banyak hal. Untuk menguranginya, responden berusaha mengatur jadwal, menentukan prioritas dan menyelesaikan dengan satu persatu. Selanjutnya pada aspek keenam penilaian diri yang negatif, responden mengatakan meragukan kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi dengan baik, sehinga menurunkan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Namun, sebagian responden meyakinkan diri bahwa setiap individu memiliki proses dan waktu yang berbeda. Pada aspek ketujuh khawatir terhadap hubungan interpersonal, responden merasa khawatir mengenai hubungan dengan orang-orang terdekat, terutama keluarga dan pasangan. Responden merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga karena belum lulus atau belum memiliki pekerjaan. Untuk mengatasinya, responden menjaga komunikasi dengan keluarga maupun pasangan agar dapat saling memahami dan memberikan dukungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, bahwa pengalaman menghadapi berbagai tuntutan pada masa akhir perkuliahan berdampak pada munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Situasi yang dialami responden tidak hanya berkaitan dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan dan kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis, seperti munculnya perasaan tertekan, cemas, putus asa, serta penilaian

diri yang negatif. Berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, finansial, dan harapan keluarga turut memengaruhi kondisi psikologis serta hubungan interpersonal responden. Mengatasi kondisi tersebut responden berupaya dengan menentukan prioritas, menyelesaikan tugas secara bertahap, mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta membangun komunikasi dengan keluarga dan pasangan untuk memperoleh dukungan.

Quarter-life crisis dapat muncul akibat ketidakpastian yang tinggi mengenai masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, serta perasaan tidak berdaya karena banyaknya pilihan (Maia & Yolivia, 2025). Menurut Fazira, Handayani & Lestari (2023) *quarter life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal, faktor eksternal dan aspek emosional. Faktor internal berkaitan dengan pengalaman pribadi dan harapan terhadap masa depan. Faktor eksternal mencakup dukungan lingkungan di sekitar, status sosial, agama, budaya serta perkembangan teknologi seperti media sosial yang menampilkan konten-konten pencapaian orang lain. Sementara itu, aspek emosional yaitu kesulitan mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah, hopeless, perasaan negatif terhadap diri, cemas, tertekan, dan kekhawatiran akan hubungan interpersonal.

Menurut Walshe, (2018) terdapat beberapa faktor yang berkaitan *quarter life crisis,* diantaranya kecerdasan emosional, *self esteem*, dan *self efficacy* yang rendah. Dalam menghadapi kondisi tersebut*, self efficacy* menjadi salah satu aspek penting yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi dan menyelesaikan berbagai tugas. Mahasiswa dengan

self efficacy yang baik mampu menghadapi kesulitan, memiliki sikap optimis, serta mengembangkan strategi untuk mengatasi berbagai tuntutan akademik (Mudzkiyyah, 2022). Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih rasa percaya diri, optimis, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik dibandingkan individu dengan *self efficacy* rendah (Jelita & Suwarni, 2026).

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuanya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi serta menyelesaikan suatu tugas. Selanjutnya menurut Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu akan kemampuannya dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan sekaligus mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi.

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai permasalah maupun pengalaman yang tidak menyenangkan, mengelola stres (Ran, 2022). Selain itu mereka juga lebih siap menjalani kehidupan saat ini maupun menghadapi tantangan dimasa depan. Gist dan Mitchell (dalam Alfian, 2024) menjelaskan *self efficacy* berperan penting dalam proses penetapan tujuan, pengambilan keputusan, penyelesaian masalah, serta mempertahankan ketekunan ketika menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, Perbedaan tingkat *self efficacy* dapat menyebabkan individu yang memiliki kemampuan yang sama dapat menunjukan respon dan perilaku yang berbeda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Elisa Juliana (2025) juga mendukung bawah *self efficacy* memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan selama menyelesaikan tugas akhir. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung lebih mudah merasa khawatir, ragu terhadap kemampuan diri, serta lebih rentan mengalami *quarter life crisis* karena menghadapi ketidakpastian mengenai penyelesaian studi dan kehidupan setelah lulus. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti memilih judul penelitian "Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Yogyakarta". Rumusan masalah yang diajukan dengan penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Penelitian memilih untuk memperluas cakupan subjek penelitian ini, tidak hanya terbatas pada mahasiswa dari fakultas atau universitas di kota tertentu, melainkan juga mencakup mahasiswa dari berbagai universitas di yogyakarta, dengan harapan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis.*

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

   Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Yogyakarta

2. Manfaat

   Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta wawasan baru maupun kontribusi dalam upaya pengembangan keilmuan psikologi khususnya pada bidang psikologis klinis. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

   a. Bagi mahasiswa, penelitian ini membantu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *self efficacy* dalam menghadapi *quarter life crisis.*
   b. Bagi pembaca, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dalam memahami dinamika psikologis pada masa *quarter life crisis* serta strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya.