

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Semua individu akan melalui tahap perkembangan yang cukup kompleks dalam kehidupannya, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (lansia). Setiap tahap perkembangan tersebut, memiliki berbagai macam tantangan, karakter, serta tuntutan berbeda yang harus dipenuhi. Menurut Santrock (2012) pada usia 18-25 tahun, banyak dari individu merasa, untuk menjadi orang dewasa perlu melibatkan sebuah periode transisi yang sangat panjang. Periode yang panjang ini, menjadikan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal sebagai sebuah tahap perkembangan yang paling rumit.

Transisi panjang yang dialami oleh individu dari remaja akhir menuju ke dewasa awal, Arnett (2007) menyebutnya dengan *emerging adulthood*. Tahap *emerging adulthood* membuat individu cukup mendapat banyak tuntutan dari lingkungan sekitarnya, hal ini berkaitan dengan transisi menuju dewasa awal yang tengah dihadapinya. Individu merasa, masa remaja yang dimilikinya telah siap untuk dilepaskan, namun belum sampai pada kesiapannya untuk mengemban tanggung jawab pada masa dewasa. Kurang stabilnya emosi yang dimiliki oleh individu dalam masa *emerging adulthood*, membuat mereka memiliki perasaan yang berbeda-beda. Menurut Nash dan Murray (2010) terdapat individu yang merasakan senang, antusias, serta merasa tertantang untuk mengeksplorasi hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, namun juga terdapat individu yang merasa cemas, tertekan, serta merasa hampa. Atwood dan Scholtz (2008), juga menyatakan bahwa banyaknya preferensi yang ada, membuat individu merasa bingung dalam menghadapi serta memutuskan mengenai apa yang diharap sesuai, dan hal tersebut mengarah kepada timbulnya stres serta krisis yang akan dialami oleh individu.

Menurut Hurlock (1999), dewasa awal menjadi masa yang bermasalah, karena memerlukan banyak penyesuaian diri, salah satunya adalah telah dianggap sebagai orang dewasa secara hukum. Penyesuaian diri yang terjadi dalam kehidupan, tentunya melibatkan perubahan emosional yang dimiliki oleh individu pada dewasa awal. Individu merasa memiliki ketegangan emosional yang lebih tinggi dalam menghadapi ketakutan serta kekhawatiran yang timbul atas persoalan yang tengah dihadapi. Mahasiswa tingkat akhir yang sudah dapat atau bahkan tengah menyusun tugas akhir (skripsi) turut mengalami krisis transisi ini. Perubahan kehidupan yang terjadi secara signifikan ini, akan membuat individu merasa kewalahan apabila tidak dapat mengatasinya (Robinson, 2019). Individu yang memiliki perasaan negatif atas dirinya pada saat masa transisi terjadi, dinamakan dengan *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah krisis yang terjadi atas respon yang diberikan oleh individu dalam ketidaksiapannya menghadapi transisi kehidupan yang terjadi pada masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Krisis ini ditandai saat seorang individu yang tengah menyelesaikan perkuliahannya, lalu mengalami stagnasi, panik, serta khawatir (Robbins & Wilner, 2001).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Fauzia dan Tanau (2020), terdapat 88,8% mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengalami krisis. Beragam pilihan yang dihadapkan pada mahasiswa tingkat akhir ini, membuat mereka mengalami krisis dalam kehidupannya. Individu yang mengalami krisis di tengah tingkat akhir bangku perkuliahan ini, menurut Riewanto (dalam Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022), dikarenakan oleh berbagai kesulitan, seperti mencari judul skripsi, cemas dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi skripsi yang terus menerus terjadi, keuangan yang terbatas, target menyelesaikan pendidikan tepat waktu, serta kekhawatiran pekerjaan setelah lulus. Sejalan dengan Robbins dan Wilner (2001) yang menyatakan bahwa terdapat tujuh aspek untuk menunjukkan *quarter life crisis*, yakni bimbang dalam mengambil sebuah keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian diri yang negatif, merasa terjebak situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan hubungan interpersonal. Individu juga

dihadapkan kepada tugas perkembangan untuk membangun relasi pada masa dewasa awal, yang menimbulkan kekhawatiran tidak dapat melakukannya dan akan merasa terkucilkan.

Eksistensi mengenai fenomena *quarter life crisis* pada saat ini memang sangat meningkat. Platform media nusantara *beautynesia* memberikan informasi bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, membuat galanya *double*. Mahasiswa tingkat akhir, merasa terjebak dalam sebuah situasi sulit, dimana tuntutan dari dalam diri dan lingkungan sosial, membuatnya mengalami *quarter life crisis*. Fase *quarter life crisis* ini menimbulkan perasaan gelisah dan khawatir mengenai pekerjaan di masa depan, hubungan sosial dengan keluarga serta teman, dan juga ketakutan mengenai pasangan yang tidak harmonis (Indah, 2021).

Untuk melihat eksistensi fenomena ini di lapangan, peneliti melakukan mini survei singkat terhadap mahasiswa tingkat akhir dari 7 fakultas yang berbeda di salah satu universitas swasta Kota Bekasi. Terdapat 17 dari 19 individu yang berada di tingkat akhir memenuhi 5 dari 7 aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh (Robbins & Wilner, 2001). Individu menyatakan bahwa mereka cukup merasa bimbang saat menentukan fenomena untuk tugas akhir, lalu tugas akhir menjadi hal yang cukup menyebalkan, merasa tertekan karena tugas akhir, terkadang merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas akhir, dan cukup merasa putus asa apabila judul atau fenomena untuk tugas akhir ditolak oleh dosen pembimbing. Selain tugas akhir, individu juga mencemaskan tugas dari mata kuliah lain, keuangan, juga karir setelah lulus dari perkuliahan. Keaktifan individu dalam sebuah organisasi kampus juga mendatangkan kecemasan, hal ini dikarenakan tuntutan lain yang didapatkan individu dari organisasi yang diikuti.

Melansir dari *Kompas.com* tim dari Mahasiswa Universitas Gajah Mada (UGM) melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan

bahwa perasaan khawatir mengenai kelanjutan karier, pendidikan, percintaan, juga finansial menjadi penyebab mahasiswa mengalami *quarter life crisis*. Perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa atas *quarter life crisis* yang dialaminya meliputi membandingkan diri terhadap teman-teman yang memiliki pencapaian lebih, memiliki keraguan dalam mengambil sebuah keputusan, serta ketidakpuasan terhadap kondisi percintaan dan finansial menimbulkan rasa *insecure* sehingga memilih untuk menyendiri (Kasih, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien dan Hidayati (2020) terdapat 94,7% mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat sedang, dengan masalah yang dialami adalah menyelesaikan penyusunan tugas akhir. *Quarter life crisis* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015, memiliki kesamaan konsep dengan prokrastinasi. Dimana krisis yang dialami, berasal dari diri mereka sendiri karena sering melakukan penundaan atas pekerjaan yang seharusnya dilakukan.

Menurut Piggolio (2018) pada dasarnya, banyak dari individu yang mengalami *quarter life crisis*, namun tidak menyadari apa yang sedang dirasakannya. Menurut penuturan yang disampaikan oleh Rarasati (2022), *Quarter-Life Crisis* yang umumnya dikenal dengan krisis identitas, merupakan suatu hal yang wajar terjadi dalam tahapan perkembangan kehidupan individu. Hal ini sejalan dengan Erikson (dalam Santrock, 2012) yang menyatakan bahwa krisis identitas yang dialami oleh individu adalah suatu hal yang sangat normal terjadi akibat adanya transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan dan Universitas Islam Indonesia, terdapat 74,4% mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dalam tingkatan sedang, dan 8% yang berada dalam tingkatan tinggi. Penyebab paling utama dalam *quarter life crisis*

disini adalah *relationship*, yakni sebesar 76%, kemudian diikuti oleh personal, karir dan juga sosial.

Meskipun krisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir pada saat *quarter life crisis* menjadi sesuatu yang wajar. Namun, hal tersebut tidak boleh dibiarkan terus menerus terjadi atau dialami serta dirasakan oleh individu dalam tahap perkembangan kehidupannya. Martin (2016), menjelaskan bahwa, pada saat individu terjebak dalam fase *quarter life crisis* mereka akan merasa tidak berdaya, ragu dengan dirinya sendiri, dan rasa takut akan kegagalan yang membuat individu tidak berani mengambil banyak langkah untuk bertindak dan mengambil sebuah keputusan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sujudi & Ginting (2020), stres serta krisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir membuat hampir putus asa dan menyerah.

*GenSINDO* melakukan survei mengenai *quarter life crisis* secara *online* kepada responden berusia 18-25 tahun. Survei yang dilakukan selama 5 hari ini, mendapatkan 31 responden yang 95% berstatus sebagai seorang mahasiswa. Terdapat 5 hal yang paling mereka cemas saat memasuki masa dewasa awal, yang meliputi pekerjaan, pasangan, pendidikan, persaingan global, dan juga kesehatan. Banyaknya daya saing sesama *fresh graduate*, membuat sebuah gelar tanpa ada keahlian khusus, menjadi sesuatu yang tidak cukup. Zaman yang terus berkembang juga membuat persaingan yang terjadi lebih nyata dan dekat dengan kegagalan (Nurdifa, 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurhariza, Masduki, dan Wahyuningsi (2022), menghasilkan perbedaan *quarter life crisis* yang dimiliki oleh mahasiswa semester 2 dengan mahasiswa tingkat akhir, dimana mahasiswa tingkat akhir memiliki *quarter life crisis* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester 2. Kelulusan yang semakin dekat, membuat mahasiswa tingkat akhir harus mempersiapkan diri untuk yang akan dihadapinya setelah lulus, yang menjadi penyebab tingginya *quarter life crisis* yang mereka miliki. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Aziz

(2022), menghasilkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang akan dialaminya, dan sebaliknya. *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh *self-efficacy* sebanyak 50,8%, dan 49,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya, baik dari internal maupun eksternal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022), memiliki tujuan untuk menguji peran kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menghasilkan bahwa, kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 55,6% terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir ini, yang artinya apabila kecerdasan emosional-nya tinggi, maka *quarter life crisis*-nya cenderung menurun, begitupun sebaliknya.

Menurut Robbins (2004), terdapat 5 penyebab individu mengalami *quarter life crisis* yakni, mimpi serta harapan yang akan membuat langkah baru untuk mengubah jalan hidup. Pekerjaan dan *relationship*, yang menjadi hal cukup prioritas bagi dewasa awal untuk membangun sebuah kehidupan dan relasi romantis dengan seseorang. Keekerabatan, seperti halnya keluarga serta teman, dan terakhir adalah permasalahan identitas yang menjadi penyebab lain individu mengalami *quarter life crisis*. Individu yang mengalami *quarter life crisis* ini, memiliki tanda yang meliputi ketidaktahuan mengenai keinginannya, umur 20-an yang tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkannya, takut akan kegagalan, tidak dapat lepas dari masa lalu, mudah goyah dalam mengambil keputusan, dan sering membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini memandang bahwa *quarter life crisis* menyebabkan individu merasakan kekhawatiran dengan transisi yang tengah dihadapinya.

Bagi individu yang berada pada tingkat akhir bangku perkuliahan, tentunya akan cukup dan bahkan merasa *quarter life crisis* sangat mengganggu jalannya penyusunan tugas akhir dan sisa mata kuliah yang tengah dijalaninya. Individu merasa bebannya semakin bertambah dan tidak dapat mengatasinya, sehingga individu yang tengah merasa khawatir. Menurut Diener (2009) perasaan khawatir yang dialami oleh individu,

menjadi tanda rendahnya *well-being* yang didasari oleh afek negatif. Individu memerlukan *well-being* (kesejahteraan) yang tinggi untuk menghadapi *quarter life crisis* selama berada di tingkat akhir bangku perkuliahan. Menurut Sujudi (2020), *quarter life crisis* memiliki kaitan erat dengan *well-being* yang dimiliki oleh individu. Bangku perkuliahan yang merupakan bagian dari lingkungan akademik, menjadikan *student well-being* sebagai salah satu *well-being* yang perlu ditingkatkan oleh individu yang berada di tingkat akhir.

*Well-being* yang dimiliki oleh seorang siswa menurut OECD (2017), bukan hanya terletak pada prestasi pendidikan yang dimilikinya saja. Selaras dengan Karyani, Prihartanti, Dinar, dkk (2015), yang menyatakan bahwa *student well-being* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk dapat menyeimbangi tuntutan dari dalam diri serta lingkungan disertai dengan adanya afek positif serta kepuasan siswa dengan diri sendiri dan lingkungan, sehingga siswa dapat memiliki fungsi yang efektif dalam lingkungan akademik.

Menurut Merida, Febrieta, Husnah, dkk (2021), *student well-being* berfokus kepada kesejahteraan siswa dalam lingkungan pendidikan. *Well-being* yang dimiliki oleh siswa dalam sebuah lingkungan akademik, dianggap lebih penting dibandingkan dengan prestasi belajar yang dimiliki oleh individu. Hal ini dikarenakan, inti dari proses kegiatan belajar mengajar dapat digunakan untuk meningkatkan kesuksesan dalam kehidupannya. Tetapi, individu yang terus merasa khawatir, tertekan serta cemas saat menghadapi tingkat akhir ini akan membuat sebuah kegagalan.

*Student well-being* memiliki dimensi-dimensi yang perlu diperhatikan untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan *well-being* yang dimiliki oleh siswa. Menurut Karyani et al., (2015), terdapat 5 dimensi dalam *student well-being* yang meliputi, relasi interpersonal, kognitif, emosi yang dimiliki siswa, pribadi (identitas), fisik, serta spiritual. Dimensi ini didapatkan oleh Karyani et al., (2015) dari hasil persentase atas pernyataan yang diberikan oleh siswa dalam penelitian yang dilakukannya.

Fakta lapangan dalam survei yang dilakukan oleh Merida et al (2021), menyatakan bahwa terdapat 94% mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta yang mengalami stress selama menjalani perkuliahan. Banyak gejala stress yang dialami oleh mahasiswa, mulai dari pola makan yang salah, pola tidur yang berantakan, suka menangis tiba-tiba, sampai memiliki pemikiran yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki *student well-being* yang rendah.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Safira (2019), mengenai gambaran *psychological well-being* pada sarjana pengangguran yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini dilakukan terhadap enam orang sarjana pengangguran yang mengalami *quarter life crisis*, dan menghasilkan rendahnya *psychological well-being* pada sarjana yang tengah mengalami *quarter life crisis*. Rendahnya *psychological well-being* ini terdapat pada dimensi *autonomy*, hubungan yang positif, *enviromental mastery*, dan mencari tujuan dalam hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Suroso, dan Pratitis (2021), mengenai hubungan *psychological well-being* dan *self-efficacy* terhadap *quarter life crisis*, menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*. *Psychological well-being* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter life crisis*, hal ini berartikan semakin rendah *psychological well-being*, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dimiliki oleh individu, dan sebaliknya, semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dimiliki oleh individu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suyono, Kumalasari, dan Fitriana (2021), mengenai hubungan *quarter life crisis* dan *subjective well-being*, menghasilkan hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan *subjective well-being* mahasiswa tingkat akhir. *Quarter life crisis* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, namun memiliki hubungan positif dengan afek negatif. Dengan kata lain, semakin tinggi *quarter life crisis* maka semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki



oleh mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya, semakin rendah *quarter life crisis* maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa tingkat akhir yang akan menjadi subjek penelitian, merupakan bagian dari siswa serta lingkungan akademik, membuat *student well-being* dipilih oleh peneliti sebagai salah satu *well-being* yang perlu ditingkatkan oleh individu yang berada di tingkat akhir. Berdasarkan latar permasalahan yang telah dipaparkan di atas, serta peneliti belum menemukan penelitian mengenai *student well-being* dan *quarter life crisis* dari tahun 2018-2022. Membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai korelasi antara *Student Well-Being* dan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti halnya kesulitan dalam mencari judul skripsi, cemas dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi skripsi yang terus menerus terjadi, keuangan yang terbatas, target menyelesaikan pendidikan tepat waktu, serta rasa khawatir mengenai pekerjaan setelah lulus. Hal tersebut membuat seorang individu mengalami *quarter life crisis*, penyebab diantaranya adalah kekhawatiran sebagai bentuk *well being* yang rendah.

Rendahnya *well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini, yang akan digunakan sebagai variabel adalah *student well-being*. Dari rentang waktu 2018-2022 peneliti belum menemukan penelitian terkait *student well-being* dengan *quarter life crisis*. Penelitian terhadap *psychological well-being* dan *subjective well-being* dengan *quarter life crisis*, ditemukan adanya nilai korelasi yang bersifat negatif. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui, “Apakah terdapat hubungan antara *student well-being* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?”.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Student Well-Being* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan pengetahuan dalam ilmu Psikologi yang berkaitan dengan *Quarter Life Crisis* dan *Student Well-Being*.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam pembelajaran dan kebaharuan penelitian selanjutnya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Membantu mahasiswa tingkat akhir yang tengah merasa khawatir dengan transisi kehidupan untuk dapat menstabilkan diri.
2. Membantu mahasiswa tingkat akhir untuk memiliki kehidupan yang lebih bermakna.