

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dalam proses kehidupan, manusia mengalami proses perkembangan, baik itu secara fisik maupun psikologis. Erikson (1968) menyebutkan terdapat delapan tahapan perkembangan yang akan dilewati oleh manusia yaitu masa bayi, kanak-kanak awal, masa usia bermain, masa usia sekolah, masa remaja, masa dewasa muda, masa dewasa, dan masa lanjut usia. Setiap tahapan perkembangan itu memiliki karakter dan prosesnya belajarnya masing-masing. Proses belajar pada saat ini menjadi sangat penting bagi setiap individu dalam era globalisasi individu dituntut untuk terbuka terhadap wawasan apapun baik dalam berpikir kritis maupun pemecahan masalah secara kreatif. Papalia dan Olds (2001) menyatakan pada masa peralihan dari masa remaja menuju ke masa dewasa awal individu akan belajar berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab (A. R. Putri, 2020). Masa peralihan yang terjadi membuat individu mulai mengeksplorasi dalam tiga bidang fundamental yaitu percintaan, pendidikan, dan karir. Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikemukakan oleh Arnett. Arnett (2000) menyebutkan masa peralihan dan eksplorasi dengan istilah *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah suatu masa peralihan individu dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun (Wijaya & Saprowi, 2022).

Proses pengeksploasian identitas yang dilakukan individu tidak selalu berjalan lancar sesuai keinginan, dalam proses ini bisa saja individu mengalami gangguan dan hambatan yang menyebabkan gejala gangguan psikologis seperti ketakutan, kecemasan dan depresi yang semakin memburuk (Wijaya & Utami, 2021). Arnett (2000) menyatakan, berakhirnya masa remaja membuat individu akan mengalami perubahan juga menghadapi tuntutan dan tekanan yang lebih kompleks dari sebelumnya. Memasuki masa dewasa awal individu sudah mulai

mengurangi ketergantungan hidupnya pada orang tua seperti mulai mencari uang sendiri, menyelesaikan masalah, menentukan pilihannya sendiri. tetapi individu masih memerlukan peran dan tanggung jawab orang tua untuk menuntunnya dalam menentukan arah tujuan hidupnya (Asrar & Taufani, 2022)

Nash dan murray (2010) menyatakan, Individu yang tidak mampu menghadapi perubahan dan tantangan yang terjadi pada dewasa awal akan merasa tertekan karena merasa tidak siap ketika menghadapi situasi yang sulit. Hal tersebut dapat mengganggu psikologis individunya sehingga dalam diri individu timbul rasa panik, muncul kecemasan, tidak percaya diri, stress hingga depresi (Sujudi & Ginting, 2020). Pada tahun 2018 di Indonesia prevalensi gangguan emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia. Ini diakibatkan karena adanya tekanan dari berbagai pihak (egsa.geo.ugm.ac.id, 2020). Hal ini termasuk kedalam individu kelompok usia 18-25 yang sedang di masa *emerging adulthood*. Individu yang memiliki skor presentasi yang tinggi pada gangguan mental emosional baik itu kecemasan maupun depresi dapat membuat individu mengalami krisis perkembangan maupun emosional negatif individu pada masa *emerging adulthood* yang biasa disebut sebagai *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis banyak terjadi di kalangan dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun yang dapat menimbulkan permasalahan psikologis. Penelitian yang dilakukan LinkedIn (2017) menunjukkan sebanyak 75% dari 6.014 responden berusia 23-33 tahun dari berbagai negara seperti Amerika, Inggris, India, dan Australia pernah mengalami *Quarter Life Crisis*. 61% penyebab *quarter life crisis* menyebutkan belum mampu menemukan pekerjaan dan karir yang disukainya dan 48% menyatakan sering membandingkan diri dengan temannya yang lebih sukses, hal ini membuat cemas sehingga individu merasa frustrasi dan tidak yakin dengan kehidupannya di masa depan seputar karir, relasi sosial dan pencapaian diri lainnya .

Robin dan Wilner (2001) yang mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai periode krisis identitas akibat dari ketidaksiapan individu saat proses peralihan dari remaja menuju ke dewasa. Ketidaksiapan tersebut membuat individu merasa lebih sulit dalam menjalani kehidupannya, cemas, tidak stabil. Hal itu dapat terjadi ketika manusia dihadapkan dengan banyak pilihan mengenai karir, pendidikan, keuangan, dan hubungan antar relasi. Sesuai dengan Survey yang dilakukan GenSINDO mengenai *quarter life crisis* pada april 2020 kepada mahasiswa dan pekerja usia 18-25 tahun dengan jumlah 31 responden. menyatakan saat memasuki fase dewasa awal mereka mencemaskan masalah karir, jodoh, persaingan pendidikan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020) .

Terdapat beberapa aspek yang dirasakan individu saat mengalami *quarter life crisis* diantaranya kekhawatiran dalam mengambil keputusan, putus asa, muncul penilaian negatif dalam diri, berada dalam situasi yang sulit, merasa cemas akan masa depan, tertekan, dan ketakutan akan ketidaksesuaian (Artiningsih & Savira, 2021; Wijaya & Saprowi, 2022). The Guardian dalam Forbes menyatakan sebanyak 86% dari 1.100 individu mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan oleh rasa insecure, kecewa, kesepian, dan depresi (Schroeder, 2016). *Quarter Life Crisis* pada teknologi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental pada fase dewasa awal, salah satunya adalah penggunaan media sosial. Pada saat ini hampir semua orang memiliki media sosial sebagai sarana penunjang hidupnya. Media sosial seakan menciptakan gaya hidup ideal yang sebenarnya tidak seindah kenyataan. Media sosial yang mudah diakses kapanpun dan di dalamnya banyak orang yang menampilkan kesuksesan dan keberhasilan menjadikan seseorang merasa tertinggal, *insecure*, dan membandingkan pencapaian dirinya dengan orang lain. Hal inilah menjadi salah satu tekanan dan beban pikiran pada individu.

Masalah yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir diantaranya hubungan percintaan, finansial, tugas akhir, organisasi, dosen, setelah lulus mau ngapain, dll yang menimbulkan kekhawatiran akan masa depannya. Posisi transisi dari mahasiswa menjadi sarjana membuat mahasiswa

mengalami *quarter life crisis*. Mahasiswa akan merasa galau, gelisah tentang masa depan, lulus dengan nilai memuaskan atau tidak, lanjut bekerja atau menikah, dll (Wicaksono, 2022). *Quarter life crisis* dapat menjadi titik balik untuk menjadi lebih baik dari pada sebelumnya jika berhasil melalui dan mengatasi masa ini (Wijaya & Saprowi, 2022). Hal ini secara tidak disadari terjadi juga pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi ubhara jaya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat penulis dengan lima mahasiswa psikologi terkait *quarter life crisis* didapatkan data bahwa terdapat kekhawatiran menentukan tujuan hidup, takut lulus tidak tepat waktu, kekhawatiran mengenai pasangan seperti halnya Subjek AC (21 tahun) yang memiliki kekhawatiran sulit bisa menjalin relasi dan menikah di usia yang ideal. Kemudian diperkuat lagi oleh data hasil wawancara yang dilakukan NS (21 tahun) tidak mampu mengontrol dirinya, merasa tidak berdaya saat mendapatkan tugas dan tuntutan kegiatan perkuliahan yang lebih banyak dari pada sebelumnya. Sehingga subjek memandang dirinya rendah dan tidak percaya diri bahwa dirinya bisa.

Dari pemaparan diatas merupakan ciri-ciri dari *quarter life crisis* sehingga peneliti menduga bahwa terdapat masalah quarter lifr crisis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas psikologi. Dari hasil wawancara didapatkan data bahwa *quarter life crisis* memiliki dampak yang cukup buruk pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi seperti mahasiswa tidak bisa lulus dengan tepat waktu dengan melebihi dari 8 semester, takut akan hubungan dengan lawan jenis sehingga ingin menikah, khawatir tidak berkarir sesuai bidangnya, dan bahkan tidak ingin berkarir padahal tergolong kedalam usia produktif sehingga masa depan nya tidak sesuai harapan.

Pada hakikatnya manusia memiliki akal dan pikiran untuk mengontrol pikirannya dan perilakunya dalam mengambil tindakan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi salah satunya dengan mengfungsikan kecerdasan spiritual yang ada dan dimiliki setiap manusia. Kecerdasan

spiritual pada mahasiswa sebelumnya sudah tertanam dari dalam dirinya melalui genetik, keluarganya dan lingkungan. Kecerdasan spiritual pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dapat dilihat ketika saat menghadapi permasalahan akademiknya seperti saat dihadapkan dengan tugas yang datang secara bersamaan, perbedaan pendapat saat berdiskusi, cara pengambilan keputusan, dll. dari hal itu dapat dilihat apakah mahasiswa mampu menghadapi, menempatkan dirinya dengan baik, dan berpikir logis dalam mengatasi permasalahan yang diterima pada perkuliahannya.

Mukti (dalam Wicaksono, 2022) menyebutkan terdapat beragam faktor pendukung supaya individu mampu mengatasi kekhawatiran dalam menghadapi *quarter life crisis*, dalam menghadapi ini juga tergantung dari latar belakang dan kultur individu baik itu budaya, agama dan masa perkembangannya. Faktor eksternalnya yang dapat berpengaruh pada individu dalam menghadapi *quarter life crisis* ada keluarga, teman, percintaan, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademis. Sedangkan faktor internalnya yaitu, *Hopes and Dream* (Harapan dan Mimpi), dan *Religion and Spirituality* (agama dan spiritual) yang dapat menjadi salah satu cara individu dalam mencari jalan keluar

Hambatan yang secara tidak sadar dialami oleh mahasiswa dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi dengan benar dapat membuat mahasiswa menjadi putus asa. Realitanya pada individu di masa dewasa awal seperti mahasiswa banyak menemui berbagai macam tantangan dan tuntutan yang menimbulkan ketidakpercayaan diri, kecemasan, stress dan gangguan psikologis lainnya. Dalam studi Nicole & Carolyn (2011) terkait keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda, salah satunya kelompok sarjana atau mahasiswa. menjelaskan bahwa lulusan sekolah menengah menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fasenya di *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana (Afnan et al., 2020). Kecerdasan spiritual dianggap mampu membuat individu menyadari bahwa dirinya sedang memiliki masalah dan mampu mengatasi permasalahan yang terjadi, juga mampu menerima masalah yang terjadi

dalam hidupnya. Jika hal ini tidak teratasi dengan baik dapat menghambat fase perkembangan selanjutnya. sehingga peneliti memilih kecerdasan spiritual untuk mengatasi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa.

Kecerdasan spiritual merupakan suatu kecerdasan yang membuat seseorang mampu menghadapi dan memecahkan permasalahan dengan nilai dan makna, sehingga individu berada pada konteks makna yang lebih luas dan kaya, agar dapat menilai bahwa jalan hidupnya lebih bermakna dibandingkan yang lain. Kecerdasan spiritual menjadi landasan dalam mengfungsikan kecerdasan lainnya seperti kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Kecerdasan spiritual yang baik dapat membuat individu menjadi kreatif, memiliki wawasan luas, luwes, dan dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan yang baik dan buruk. (Zohar & Marshall, 2007). Kecerdasan spiritual membuat mahasiswa mampu mengatasi masalah eksistensial seperti saat mahasiswa sedang merasa putus asa, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran, dan permasalahan masa lalu yang diakibatkan karena kesedihan. kecerdasan spiritual pada mahasiswa mampu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mampu mengatasi masalahnya, mahasiswa juga mampu mengambil keputusan dan bersikap sesuai dengan situasi.

Hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan kesejahteraan psikologis membuat individu memiliki tingkat kesadaran yang tinggi yang mampu memikirkan kehidupannya, mampu beradaptasi dengan lingkungan, mampu memilih segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhannya, juga bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, yakin dalam pengambilan keputusan, memiliki pendirian dan tujuan hidup, bisa memanfaatkan rasa sakitnya dan bersyukur. Ini membuktikan bahwa individu memerlukan kecerdasan spiritual dalam menghadapi dan melalui dengan sukses permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya (Toyibah et al., 2017). Begitupun, untuk mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2019) mengungkapkan terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dan *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan nilai signifikan 0,895. *quarter-life crisis* berada di kategori sedang dengan 73,5%, dan kecerdasan spiritual berada pada kategori tinggi sebesar 94,3%.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Aswandi et al., (2017) menunjukkan hubungan yang negatif atau hubungan yang berbanding terbalik antara kecerdasan spiritual dengan stress dengan Koefisien *r Pearson* sebesar -0,405. Semakin tinggi kecerdasan spiritual, semakin ringan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa individu memerlukan kecerdasan spiritual dalam menghadapi semua permasalahan dalam hidupnya. Begitu juga dengan mahasiswa tingkat akhir yang ada pada kondisi cemas, stress dan merasakan ketidakpastian akan masa depannya karena mengalami *quarter life crisis* memerlukan kecerdasan spiritual.

Pada saat mengalami *quarter life crisis* mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual baik mampu memberikan makna yang positif dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Namun, sebaliknya periode *quarter life crisis* akan sulit dihadapi jika mahasiswa tidak memiliki kecerdasan spiritual yang baik.

Pengamatan di lapangan dan wawancara singkat bahwa terdapat gambaran mahasiswa mengalami *quarter life crisis* ditunjukkan dari sikap mahasiswa seperti gelisah, bimbang dalam mengambil keputusan, rendah diri, dan timbul rasa khawatir yang berlebihan pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi. kecerdasan spiritual diharap mampu mengatasi fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi. Hal ini sesuai dengan pendapat Nash dan Murray (2010) mengenai *quarter life crisis* bahwa permasalahan yang diterima individu dapat dihadapi dengan agama dan spiritualitasnya.

Penulis menganggap kecerdasan spiritual merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan sebab mampu memecahkan permasalahan yang

terjadi melalui nilai dan makna. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal”

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Ayat Hayati (2019) yang berjudul “Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis*: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019” menunjukkan hasil yang signifikan yang kuat dengan nilai korelasi sebesar 0.947. gambaran *quarter life crisis* mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester 8 tahun 2019 berada pada kategori sedang sebesar 73,5%, dan gambaran kecerdasan spiritual responden berada pada kategori tinggi sebesar 94,3%. Sedangkan nilai r menunjukkan sebesar 0,895 atau 89,5% yang menandakan hasil signifikan atau pengaruh yang besar pada kecerdasan spiritual dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan Icha Herawati dan Ahmad Hidayat (2020) dengan judul “*Quarter life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru” dengan subjek penelitian dewasa awal rentang usia 20-30 tahun, Hasil penelitian menunjukkan *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang dengan 102 responden (43.22%) dan juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Fri Aswandi (2017) yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak”, hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Koefisien r Pearson sebesar -0,405 menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang, sehingga disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin ringan tingkat stres pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Jaeni Dahlan (2019) yang berjudul “*Spiritual Quotient (SQ) Menurut Danah Zohar & Ian Marshall Dan Ary Ginanjar Agustian Serta Implikasinya Terhadap Domain Afektif Dalam Pendidikan Islam*”, Hasilnya penelitian tersebut menunjukkan Konsep SQ menurut Danah Zohar & Ian Marshall dan Ary Ginanjar Agustian memiliki Implikasi dengan kompetensi spiritual dan kompetensi sosial, dalam penjelasannya isi kompetensi spiritual dan isi kompetensi sosial dalam proses pembelajaran di sekolah kini lebih memperhatikan kemampuan spiritual peserta didik, dan Sikap Sosial, bukan hanya mengembangkan kemampuan intelektualnya (IQ) saja.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatul Fikra (2022) yang berjudul “Peran kecerdasan spiritual pribadi muslim dalam menghadapi *quarter life crisis*”, Menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual mampu membantu penyelesaian masalah kehidupan yang dialami individu, salah satunya permasalahan *quarter life crisis*. peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk pengambilan partisipan dengan jumlah yang seimbang, sehingga dapat diketahui perbedaan dan perbandingan antara kecerdasan spiritual antara laki-laki dan perempuan dalam mengatasi permasalahan *quarter life crisis* dan penggunaan metode penelitian lainnya yang dapat mengukur keakuratan data.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath & Zainul Anwar (2019) yang berjudul “Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*”, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dengan nilai kontribusi sebesar 3,4% dengan arah negatif pada pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* dan sisanya sebesar 96,6% diluar dari religiusitas yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.

Dari penelitian terdahulu yang sudah diuraikan diatas, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan juga terdapat perbedaan ataupun keterbatasan pada peneliti terdahulu yaitu

terletak di lokasi, jumlah sampel yang digunakan, metode penelitian yang dipakai.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal?”

1.3. Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang sudah dibuat, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk memperkaya penelitian yang telah ada sebagai bahan referensi untuk menambah informasi pada pihak yang ingin melakukan penelitian dengan objek masalah yang sama serta menambah wawasan pengetahuan pembaca terkait dengan hubungan kecerdasan spiritual dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Untuk menambah pengalaman peneliti dalam menulis dan dapat menjadi bahan pemikiran bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat mengetahui penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter life crisis*. Peneliti ikut serta memberikan pemikiran yang baik bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dalam rangka menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.