

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu mengalami berbagai tahapan perkembangan sepanjang hidupnya. Terdapat delapan fase yang umumnya dialami setiap orang, termasuk bayi, balita, masa kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, masa remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Erikson 1968).

Salah satu fase yang krusial adalah masa dewasa awal, di mana individu memiliki kesempatan besar untuk menjelajahi diri sendiri namun juga dihadapkan pada tantangan yang lebih kompleks daripada sebelumnya (Halfon 2018). Di masa ini, individu diharapkan dapat mandiri secara ekonomi, sosial, dan fisik, tanpa ketergantungan pada orang tua mereka (Dariyo 2003).

Masa dewasa awal juga merupakan periode yang penuh dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, yang membawa individu menuju kedewasaan dan kebijaksanaan, serta mengalami perkembangan dalam hubungan intim (Utami dkk 2020).

Selain itu, fase ini merupakan waktu penyesuaian terhadap tuntutan baru dalam kehidupan sosial dan ekspektasi baru dari masyarakat. Individu diharapkan untuk mengadopsi peran baru seperti pasangan hidup, orang tua, dan pencari nafkah, sambil mengembangkan nilai-nilai dan sikap yang sesuai dengan tugas-tugas baru tersebut (Hurlock 1996).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi dan menjalani masa dewasa awal. Apabila seseorang mampu memberikan respons yang positif dan berhasil mengatasi berbagai tantangan yang muncul, mereka akan lebih mudah menyesuaikan diri dan memanfaatkan pengalaman tersebut untuk masa depan mereka (Gandhi & Karunia 2021). Keberhasilan seseorang dalam memenuhi tugas perkembangan mereka akan membawa dampak positif baik secara psikologis maupun fisiologis. Individu yang berhasil akan merasakan kebahagiaan dan kepuasan, yang pada gilirannya membantu mereka mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan berikutnya (Utami dkk 2023).

Di sisi lain, tak jarang individu mengalami krisis pada masa dewasa awal karena individu tersebut kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, hal ini disebabkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tugas perkembangan pada masa remaja dan tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Robinson 2015).

Individu yang sedang menjalani fase perkembangan pada dewasa awal dapat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan serta tidak mampu menghadapi berbagai masalah yang muncul, sehingga berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis dan krisis emosional, krisis emosional ini dikenal sebagai *quarter life crisis* yang dapat di deskripsikan sebagai kondisi emosional yang dialami individu berusia 18-29 tahun, di mana mereka merasakan ketakutan dan kecemasan terkait masa depan yang melibatkan aspek pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis, dan sosial. Kemudian terdapat tujuh aspek yang biasanya dialami oleh individu yang mengalami krisis ini, yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, pandangan negatif terhadap diri sendiri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner 2001).

Mendukung pandangan Robbins dan Wilner, Arnett (2000) berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan fase transisi antara masa remaja dan dewasa, yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan maupun pengetahuan, seiring dengan dimulainya transisi menuju kedewasaan. Masa ketergantungan yang dialami pada masa anak-anak dan remaja telah berakhir, namun individu belum sepenuhnya siap mengemban tanggung jawab sebagai orang dewasa, sehingga mereka perlu mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek seperti pekerjaan, percintaan, dan pandangan terhadap dunia.

Terdapat karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu sedang mengalami *quarter life crisis*, tanda-tanda tersebut yaitu, (1) individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya; (2) pencapaian yang tidak sesuai harapan; (3) takut akan kegagalan; (4) tidak ingin merelakan masa kecil

dan masa remaja berakhir; (5) takut untuk menempatkan pilihan yang tepat untuk sebuah keputusan; (6) cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan individu yang lain sehingga membuat diri merasa tidak mampu dan tidak berguna. Kemudian dilihat dari kategori *quarter life crisis* itu sendiri, terdapat tanda ketika individu mengalami *quarter life crisis*, adapun kategori tersebut adalah sebagai berikut, (1) *the locked-out form*, yaitu ketika individu merasa tidak mampu untuk memiliki peran sebagai orang dewasa; dan (2) *the locked-in form*, yaitu ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa. Kedua model ini cukup representative dalam memberikan gambaran mengenai keadaan individu saat mengalami *quarter life crisis* (Robinson dkk 2013).

Fenomena *quarter life crisis* dapat ditemukan di berbagai belahan dunia, contohnya seperti yang ditemukan di UK (*United Kingdom*), Menurut hasil survei yang dilakukan di Inggris dengan melibatkan 1023 responden, ditemukan bahwa 70% individu berusia 30-40 tahun mengingat dan merefleksikan bahwa mereka mengalami krisis hidup saat berusia 20-an. Faktor-faktor utama penyebab *quarter life crisis* ini meliputi konflik dalam keluarga, hubungan romantis yang bermasalah, dan pekerjaan yang tidak memuaskan (Febriani dkk 2023).

Quarter life crisis tidak hanya dialami di luar negeri, tetapi juga di Indonesia. Penelitian di Kota Pekanbaru dengan 236 responden menunjukkan bahwa individu berusia 20-30 tahun mengalami krisis hidup dengan persentase 43,22% di kategori sedang dan 22,97% di kategori tinggi. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *quarter life crisis* dengan situasi hubungan dan pekerjaan individu (Herawati & Hidayat 2020). Selain itu survei oleh GenSINDO di Indonesia terhadap responden berusia 18-25 tahun menunjukkan bahwa 95% mahasiswa perguruan tinggi mengkhawatirkan lima hal: karir, pasangan hidup, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa 2020).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Zharifa dkk 2023) pada mahasiswa di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi di sana menemukan bahwa 14 dari 17 partisipan mengalami *quarter life crisis*. Partisipan ini berusia

antara 20 hingga 23 tahun dan umumnya adalah mahasiswa tingkat akhir. Menurut hasil penelitian, mereka mengungkapkan kekhawatiran terkait karier, pendidikan, percintaan, dan finansial. Kekhawatiran ini muncul karena tuntutan dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Sementara itu, penelitian di Kota Bekasi yang dilakukan oleh Andalib dan Pohan (2023), menemukan bahwa dari 393 responden, 58% dewasa muda mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dibandingkan perempuan. Selain itu, terdapat perbedaan berdasarkan status pekerjaan, di mana dewasa muda yang sudah bekerja cenderung lebih tinggi mengalami *quarter life crisis* dibandingkan yang belum bekerja. Perbedaan juga ditemukan berdasarkan status tempat tinggal, dengan dewasa muda yang tidak tinggal bersama orang tua lebih tinggi mengalami *quarter life crisis* dibandingkan mereka yang tinggal bersama orang tua.

Kemudian peneliti menemukan fenomena *quarter life crisis* pada Universitas dimana peneliti melaksanakan penelitian melalui wawancara dengan tiga mahasiswa. Dari wawancara tersebut, ditemukan bahwa semua responden mengalami *quarter life crisis*, mereka memiliki kecemasan akan masa depan mereka dalam hal pekerjaan dan juga finansial, mereka juga memiliki kecemasan akan hubungan interpersonal khususnya pada hubungan romantis. Peneliti juga menemukan bahwa ketika para responden terlibat dalam kegiatan spiritual, mereka merasa lebih tenang, mendapatkan energi kembali, dan merasa lebih termotivasi tentang masa depan.

Dalam penelitiannya, Riyanto dan Arini (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* atau usia 20-an, di mana mereka sedang menjalani transisi dari dunia perkuliahan ke dunia nyata serta mulai memiliki gambaran mengenai pekerjaan yang akan dilakukan setelah lulus kuliah.

Artiningsih dan Savira (2021) dalam studi mereka menyatakan bahwa berbagai tuntutan dan tekanan selama masa perkuliahan sering kali membuat mahasiswa merasakan berbagai emosi negatif seperti kecemasan,

kebingungan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri atau situasi yang dihadapi, merasa tertekan, dan kehilangan harapan akan masa depan mereka.

Selain itu Habibie dkk (2019) juga menyatakan bahwa krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan, mereka juga mengatakan bahwa kurangnya penghayatan, kepercayaan, dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat memperparah masalah yang ada, khususnya depresi dan kehilangan tujuan hidup, yang merupakan bagian dari dimensi religiusitas.

Religiusitas dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang signifikan dan faktor penting dalam proses pemulihan seseorang. Religiusitas juga memiliki dampak positif pada kesehatan. Orang dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mudah memahami bahwa semua cobaan dan ujian hidup berasal dari Tuhan. Ini bisa disebut sebagai kematangan beragama, yang mencerminkan tingkat kematangan mental seseorang. Kematangan mental ini akan menghasilkan kedamaian, sehingga seseorang menjadi jauh dari kegelisahan, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi kehidupan (Wahyuni dkk 2020).

Sesuai dengan pernyataan Wahyuni dkk, Qolby dkk (2020) menyatakan bahwa kecemasan pada individu harus diatasi untuk meningkatkan kesejahteraan individu, dan salah satu caranya adalah melalui religiusitas. Secara umum, religiusitas dapat menjadi faktor penting dalam membimbing individu melalui proses koping terhadap stres yang dialami. Religiusitas juga mempengaruhi perilaku dan nilai-nilai yang dipegang oleh individu, serta berperan dalam menyesuaikan diri saat menghadapi peristiwa menegangkan yang menyebabkan kecemasan.

Religiusitas mencakup ajaran, nilai, dan etika dari agama yang diresapi, diyakini, dipahami, serta dijalankan oleh individu yang beragama. Hal ini menjadi komitmen yang harus diwujudkan dalam bentuk ibadah, ritual, dan diterapkan dalam aktivitas sehari-hari (El Hafiz & Aditya 2021).

Suryadi dan Purnomo (2017) Mendefinisikan religiusitas sebagai keyakinan dan pandangan seseorang terhadap dunia, yang mana pandangan dan

keyakinan tersebut mempengaruhi pengalaman serta perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari.

Gazalba (dalam Sitompul dkk. 2019) menjelaskan bahwa religiusitas berasal dari kata Latin "religio," yang akar katanya adalah "religare," yang berarti mengikat. Ini berarti bahwa agama biasanya memiliki aturan dan kewajiban yang harus diikuti dan dijalankan oleh para pengikutnya. Semua ini bertujuan untuk mengikat individu atau kelompok individu dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan sekitarnya.

Amir (2021), menyatakan bahwa agama berasal dari kata Latin "religio," yang berarti ikatan antara manusia dengan kekuatan yang melebihi kekuatan manusia. Ini menunjukkan bahwa ada kekuatan yang terhadapnya individu berkomitmen, merasakan kehadiran kekuatan tersebut, dan melakukan aktivitas ritual sebagai bentuk penghormatan terhadap kekuatan tertinggi ini, yang dalam konteks ini merujuk pada kekuasaan Tuhan.

Individu yang mengalami krisis seperempat abad umumnya memiliki tingkat religiusitas yang rendah karena mereka merasa bingung antara ketergantungan pada orang tua dan pertanyaan mengenai pencapaian mereka di usia tersebut, seperti penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2023) menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering membuat postingan tentang emosi yang tidak stabil dan berusaha mengatasi perasaan tidak nyaman. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih tenang dan tidak mudah cemas dalam menghadapi stres.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian menemukan masalah yang sesuai dengan penelitian sebelumnya dan diakhiri dengan hasil penelitian terbaru. Berikut adalah pemaparan dari penelitian terdahulu yang ditemukan:

Penelitian pertama dilakukan oleh Habibie dkk (2019), dengan judul "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei. Partisipan penelitian ini terdiri dari

219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan) dari berbagai program studi di perguruan tinggi Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan adalah *Abrahamic Religiosity Scale* dan *Quarter-Life Crisis Scale*. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana, dengan hasil bahwa hipotesis diterima ($p = 0,006$; $r = 0,034$). Ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Religiusitas dianggap sebagai aspek penting yang mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tantangan masa seperempat abad. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek dan lokasi penelitian yang berbeda serta perbedaan instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel religiusitas. Dalam penelitiannya, Habibie dkk (2019) menyarankan agar berbagai pihak mempertimbangkan dan mengkaji lebih dalam mengenai *quarter-life crisis*.

berjudul "Peran Religious Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Partisipan yang terlibat adalah mahasiswa dari sebuah perguruan tinggi di Kota Padang dengan latar belakang Islami, dengan total 49 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, di mana religious coping memiliki peran signifikan terhadap skor quarter life crisis. Hal ini dibuktikan dengan nilai F sebesar 4,875 dan tingkat signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). Kontribusi *combined positive* dan *negative religious coping* terhadap skor *quarter life crisis* adalah sebesar 17,5%. Namun, ditemukan bahwa *positive religious coping* secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*, sedangkan *negative religious coping* secara parsial tetap menunjukkan pengaruh signifikan. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel bebas, subjek, dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ashari dkk (2022), dengan judul "Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari" bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat quarter life crisis, tingkat religiusitas mahasiswa, kontribusi religiusitas terhadap quarter life crisis, fase quarter life crisis, serta area permasalahan *quarter life crisis* pada mahasiswa tersebut. Subjek

penelitian ini adalah 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2017 IAIN Kendari, yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Penelitian ini menggunakan metode campuran (mixed methods) dan menemukan bahwa: 1) 53,7% responden (22 partisipan) mengalami quarter life crisis pada tingkat sedang; 2) 73,2% responden (30 partisipan) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi; 3) Religiusitas memiliki kontribusi signifikan sebesar 21,5% terhadap *quarter life crisis* dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami; 4) Responden dengan kategori tinggi *quarter life crisis* berada pada fase pertama, sementara yang berada pada kategori rendah berada pada fase ketiga dan keempat; 5) Permasalahan quarter life crisis yang dialami responden mencakup area harapan dan impian, tantangan pendidikan, rumah, teman, dan keluarga.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ingin peneliti teliti yaitu, jenis penelitian, subjek, lokasi penelitian yang berbeda. Juga terdapat perbedaan pada teknik pengambilan sampling dan metode penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Urrahma dkk (2022), berjudul "Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir" menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di sebuah perguruan tinggi di Kota Riau, melibatkan 224 mahasiswa tingkat akhir dari sepuluh fakultas dengan teknik proporsional random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner spiritual well-being (SWBQ) dan quarter life crisis dengan validitas (0,466-0,757) dan (0,496-0,858). Analisis data dilakukan dengan uji deskriptif sederhana dan uji chi-square. Hasilnya menunjukkan tingkat spiritual mahasiswa rendah pada 31 mahasiswa (13,8%), sedang pada 148 mahasiswa (66,1%), dan tinggi pada 45 mahasiswa (20,1%). Dimensi spiritual personal merupakan yang terendah dibandingkan dimensi lainnya. Sebanyak 193 mahasiswa (86,2%) mengalami quarter life crisis. Uji statistik menunjukkan p value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat spiritual dengan kejadian quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun terdapat perbedaan variabel dengan penelitian yang

akan dilakukan, penelitian ini relevan sebagai acuan, mengingat pendapat Saroglou (El Hafiz & Aditya, 2021) bahwa religiusitas dan spiritualitas cenderung serupa di negara agamis. Pendapat ini sesuai dengan kondisi lokasi penelitian yang akan dilakukan, yaitu di sebuah universitas di Indonesia.

Dari keempat penelitian yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa unsur religius memiliki peran signifikan terhadap *quarter life crisis*, meskipun terdapat perbedaan dalam variabel, lokasi penelitian, dan subjek penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini memiliki pertanyaan utama: apakah religiusitas berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas X?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman literatur dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial terutama yang berkaitan dengan *quarter life crisis*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang *quarter life crisis* bagi mahasiswa dan kaum dewasa muda lainnya yang sedang mengalami fase tersebut, serta membantu mereka menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi.