

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap siklus kehidupan manusia akan mengalami tahap perkembangan yang kompleks dalam rentang kehidupannya, dimulai dengan tahapan anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia yang mana disetiap tahap perkembangan ini memiliki karakteristik tugas serta tuntutan yang berbeda (Afnan et al., 2020). Mengetahui adanya perbedaan tugas pada setiap fase perkembangan, salah satu masa yang penting dan menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa (Habibie et al., 2019). Pada masa peralihan ini menjadi waktu untuk seseorang mendapatkan banyak pengalaman sebelum menerima peran dan tanggung jawab sepenuhnya sebagai individu dewasa (Papalia & Feldman, 2014). Dalam perkembangan ini, banyak individu yang mengeksplorasi jalur karier yang ingin ditekuni, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan, memilih untuk hidup melajang, hidup bersama, maupun menikah (Santrock, 2011).

Masa peralihan ini disebut dengan fase *emerging adulthood*, istilah ini pertama kali dikemukakan oleh Arnett (2000) yang mana dalam fase ini dialami oleh individu dengan rentang usia 18-29 tahun. Pada periode ini individu harus mempersiapkan diri dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa yang akan menuntut individu untuk memiliki pengetahuan maupun keterampilan. Dalam mempersiapkan diri menjadi

individu yang dewasa, mereka melakukan usaha untuk berkembang dengan mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya yang mencakup bidang pendidikan, karier, dan hubungan relasi dengan lawan jenis.

Arnett (2000) memaparkan meskipun eksplorasi pada transisi menuju masa dewasa ini dapat menjadikan masa hidup yang penuh pengalaman bagi sebagian orang, tetapi eksplorasi ini tidak selalu dialami sebagai hal yang menyenangkan. Seringkali ketika individu mengeksplorasi relasinya dengan orang lain maupun lawan jenis berujung pada kekecewaan maupun penolakan. Eksplorasi karier juga dapat mengakibatkan kegagalan dalam proses mencari karier yang paling diinginkan maupun ketidakmampuan seseorang untuk menemukan sesuatu yang memuaskan dalam pekerjaan yang dijalannya. Eksplorasi dalam pandangan dunia juga terkadang mengarah pada penolakan terkaitan ekspektasi yang didapat ketika beranjak dewasa.

Banyaknya pilihan yang terdapat dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai, membuat respon setiap individu pada tugas perkembangan serta tuntutan pada masa ini akan berbeda-beda. Individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik dalam proses perubahan ini akan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa, sebaliknya individu yang dalam masa ini tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi akan merasa periode ini adalah fase yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga individu merasa belum bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki dewasa awal (Afnan et al., 2020)

Ketidakstabilan hidup dan banyaknya pilihan menciptakan kebingungan dalam

menentukan pilihan, harapan untuk sukses, situasi persaingan kerja yang semakin sulit dan situasi perekonomian yang tidak stabil sering terjadi di periode *emerging adulthood* (Riyanto & Arini, 2021). Hal ini sejalan dengan Atwood dan Scholtz (2008) pada masa memasuki dewasa awal ini akan memunculkan respons yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu. Krisis emosional yang terjadi pada individu pada masa ini memiliki karakteristik yaitu perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan.

Fenomena krisis emosional yang seringkali terjadi ketika individu berada pada proses *emerging adulthood* ini dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yang didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang diakibatkan oleh perubahan yang terus menerus terjadi, terlalu banyaknya pilihan-pilihan, dan perasaan panik serta tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu direntang usia 18-29 tahun. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa awal mula munculnya krisis ini ditandai saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah.

Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang biasa terjadi ketika individu mencapai usia 20-an. Sejalan dengan pernyataan tersebut Nash dan Murray (2010) juga menyebutkan bahwa yang dihadapi seseorang ketika mengalami *quarter life crisis* adalah permasalahan terkait mimpi dan harapan,

tantangan kepentingan akademik, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Temuan lain terdapat dalam penelitian Philip dan Vasquez (2015) yang melaporkan bahwa individu pada awal masa menuju dewasa memang rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan dan berbagai ekspektasi untuk menjadi orang dewasa yang benar-benar sukses.

Permasalahan-permasalahan tersebut akan muncul saat individu memasuki usia 18-29 tahun atau ketika sudah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa, karena itu *quarter life crisis* lebih banyak terjadi pada individu lulusan sarjana atau mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikannya (Syifa'ussurur et al., 2021). Krisis emosional ini banyak terjadi ketika individu berada di perguruan tinggi, karena setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi individu biasanya akan bingung setelah lulus akan melanjutkan pendidikan atau bekerja dan pekerjaan apa yang cocok dengan dirinya (Permatasari, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) memaparkan terkait keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa awal yaitu siswa yang telah lulus pendidikan SMA, mahasiswa yang masih kuliah, mahasiswa tingkat akhir, dan sarjana. Hasil penelitian tersebut menunjukkan lulusan sekolah menengah memiliki kecemasan yang tinggi yang kemudian diikuti oleh kelompok mahasiswa dan sarjana dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

Pada fase *quarter life crisis* ini, mahasiswa mengalami krisis yang menjadi awal proses kedewasaan, dimana individu akan merasa takut, cemas, dan bingung atas kelanjutan masa depan hidupnya terkait dengan karier, relasi, dan kehidupan sosial

yang dapat mengakibatkan stres bahkan depresi (Syifa'ussurur et al., 2021). Arnett (2004) menyebutkan krisis yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan, umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orangtua dan stres karena masalah akademik. Hal lain yang turut berkontribusi pada kondisi krisis yang dialami oleh mahasiswa adalah kompleksnya masa peralihan yang penuh dengan keraguan dan ketidakpastian, kesulitan dalam memutuskan tujuan yang ingin dicapai setelah kelulusan juga dapat menyebabkan peningkatan gejala depresi pada mahasiswa (Haase et al., 2012).

Menurut studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 (dalam Santrock, 2011) terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak mempunyai harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih dan merasa depresi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Black (2010) yang memaparkan bahwa efek *quarter life crisis* seperti kebimbangan, cemas, frustrasi dan gelisah sangat signifikan terjadi pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan kehidupan setelah lulus. Hal ini diperkuat dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Launspach (2016) yang menunjukkan perbandingan *stressor* pada periode *quarter life crisis* terhadap individu yang menjalani pendidikan perguruan tinggi dan yang tidak melanjutkan pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi, dan *stressor* yang ada pada

mahasiswa di perguruan tinggi lebih menekankan pada studi serta karier mereka.

Menurut Arnett (2004) terdapat lima faktor yang muncul dari dalam diri individu dan tiga faktor dari luar diri individu yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu yaitu *identity exploration* (pencarian identitas), *instability* (ketidakstabilan), *being self focused* (fokus pada diri sendiri), *feeling in between* (perasaan di tengah-tengah) dan *the age of possibilities* (usia dengan banyak kesempatan). Sementara faktor eksternal yaitu terkait teman, percintaan serta relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan atau karir, dan tantangan akademik. Sepanjang masa transisi menuju masa dewasa, seseorang akan banyak mengeksplorasi terkait diri mereka yang diharapkan akan membentuk kehidupan masa dewasanya dengan baik. Namun, ketika di tengah perjalanan seseorang menyadari bahwa tujuan yang dibangun, peran yang dieksplor, atau nilai hidup yang dipegang kurang baik atau bahkan tidak baik sama sekali, maka individu tersebut akan mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan perasaan kecewa, tidak aman (*insecure*) tentang pencapaian dan rencana tujuan hidup yang mereka inginkan, depresi, hingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya di dunia ini (Heryadi et al., 2020).

Ketidakstabilan yang dirasakan individu ketika mengalami *quarter life crisis* dalam waktu panjang dapat menyebabkan kerentanan individu terhadap gangguan mental (Artiningsih, 2021). Kondisi ini akan menimbulkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku, perilaku agresif, tindak kekerasan dan respon yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial,

kecemasan, depresi serta trauma (Habibie et al., 2019). Cat dan Cengiz (dalam Ardilla, 2020) menyatakan bahwa *well being* dapat menekan kelelahan emosional seseorang. Ketika tingkat *well being* seseorang tinggi, maka kelelahan emosional, depersonalisasi, dan ketidakpercayaan diri akan menurun. Ryff (dalam Amalia et al., 2021) menyebutkan bahwa *psychological well being* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *psychological well being* menunjukkan sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu mencapai aktualisasi diri serta dapat menjauhkan individu dari *quarter life crisis*. Rossi dan Mebert (2011) memaparkan bahwa dalam periode peralihan dari perguruan tinggi ini dianggap sebagai periode yang dapat memicu stres, kecemasan, perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik yang sebenarnya hal ini tidak perlu terjadi ketika individu tersebut memiliki *psychological well being*.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well being* merupakan suatu keadaan psikologis yang tidak hanya bebas dari penyakit mental, tetapi mengandung arti yang lebih luas yaitu kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tuntutan lingkungan sosial, dapat menetapkan tujuan hidup, dan merealisasikan potensi diri secara kontinu. Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa *psychological well being* berasal dari perspektif perkembangan masa hidup manusia yang menekankan berbagai tantangan pada setiap fase dalam siklus hidup yang dijalani oleh manusia, hal ini menunjukkan bahwasanya kesejahteraan psikologis

individu bersifat dinamis. Kurniasari (2019) memaparkan bahwa kondisi mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan data bahwa sebanyak 64,44% mahasiswa merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% mahasiswa mengalami rasa takut dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan orang tua, 42,22% sering melamun atau berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka terhadap orang lain, yang mana hal ini menunjukkan gejala rendahnya *psychological well being* pada mahasiswa.

Psychological well being mencakup sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan oleh seseorang untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Simanjuntak et al., 2021). Menurut Ryff (1989) *psychological well being* mencakup enam dimensi yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi). Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik akan menampilkan sikap positif pada kehidupan, menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri, terbuka terhadap pengalaman baru, memegang teguh keyakinan dan memiliki tujuan dan arah hidup. Sementara itu, individu dengan *psychological well being* yang rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri serta apa yang telah terjadi di kehidupannya, mengkhawatirkan kemampuan diri sendiri, mudah terpengaruh oleh orang lain, frustrasi, dan tidak memiliki tujuan hidup (Fitriani, 2016).

Penelitian terbaru mengenai *well being* dan *quarter life crisis* dilakukan oleh Robinson (2019), penelitian tersebut menggunakan *longitudinal study* pada salah satu sarjana yang mengalami *quarter life crisis* selama menjalani transisi kehidupan dari universitas ke dunia kerja. Hasil menunjukkan krisis yang terjadi bertepatan dengan tingkat depresi yang tinggi dan rendahnya 3 aspek *well being* yaitu *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), dan *positive relationship* (hubungan positif). Haase (2012) juga memaparkan terkait *well being* pada sarjana di Jerman yang menunjukkan bahwa tujuan yang ingin dicapai setelah kelulusan dikaitkan dengan penurunan otonomi (kemandirian) dan peluang kerja yang tidak menguntungkan mengakibatkan peningkatan depresi. Dalam penelitian ini juga menunjukkan peningkatan tujuan hidup dikaitkan dengan peningkatan dalam berbagai aspek kesejahteraan yaitu *satisfaction in life* (kepuasan dalam hidup), *positive relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain), dan *purpose in life* (tujuan hidup). Sebaliknya, kegagalan mendapat pekerjaan setelah kelulusan dikaitkan dengan penurunan aspek dalam kesejahteraan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Amalia (2021) menjelaskan individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan memiliki kemampuan memahami kapasitas psikologis yang ada dalam diri, membuat individu tersebut mampu menerima kondisi dirinya secara positif, termasuk kondisi yang sedang dijalani atau pengalaman hidup yang dianggap tidak menyenangkan. Oleh karena itu individu dengan *psychological well being* yang baik akan jauh dari rasa tertekan, tidak merasa ragu dengan kehidupannya, tidak merasa resah terhadap sesuatu yang belum terjadi,

tidak merasa khawatir, tidak mudah stres bahkan jauh dari depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menggunakan teknik wawancara pada subjek ER, SR, H, HS dan S yang merupakan mahasiswa di kota Banjarmasin, menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali merasakan ketakutan akan masa depan terkait penentuan tujuan hidup, pemilihan karier, percintaan, hubungan dengan pasangan, dan memenuhi harapan orangtua.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara menunjukkan bahwa ER yang berusia 21 tahun mengatakan bahwa saat ini ia sedang merasa khawatir tentang masa depan khususnya terkait pekerjaan dan pasangan. ER mengatakan bahwa dirinya merasa takut nantinya setelah lulus di perguruan tinggi bisa mendapat pekerjaan atau tidak serta apakah dirinya nanti mampu untuk menjalani kehidupan pekerjaan. ER juga mengatakan bahwa diusia saat ini dirinya memikirkan hubungan pasangan yang sedang dijalani dan mengkhawatirkan pasangan yang ada saat ini akan berjalan hingga pernikahan atau tidak. Selanjutnya hasil wawancara studi pendahuluan pada subjek SR yang berusia 20 tahun mengatakan bahwa saat ini dirinya sedang merasa ragu dan khawatir dalam mengambil keputusan, seperti karier, melanjutkan studi, ataupun menikah. Ia juga mengaku bahwa kehidupan yang saat ini dijalani tidak sesuai dengan rencana yang ia inginkan sebelumnya, karena itu saat ini SR belum memiliki tujuan yang ingin ia capai ke depannya. SR juga menjelaskan ia seringkali merasa *insecure* dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. SR mengatakan ketakutan terbesarnya saat ini adalah mengecewakan orangtua dan orang-orang yang sudah memberikannya dukungan selama berkuliah.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan pada subjek H yang berusia 19 tahun menunjukkan bahwa subjek di usianya saat ini sudah mulai memikirkan masa depan seperti karier, cita-cita, dan masalah percintaan yang semakin rumit. H juga merasa kehidupan yang saat ini ia jalani bukanlah sesuatu yang sesuai dengan rencananya sebelumnya. Subjek H sudah memiliki tujuan yang ingin dicapainya, tetapi ia merasa takut hasilnya akan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Pada subjek HS yang berusia 21 tahun mengatakan bahwa dirinya merasa bingung dan khawatir bagaimana nanti kehidupannya di masa depan. HS juga menjelaskan bahwa dirinya saat ini masih berada di zona nyaman dan menganggap dirinya belum bisa melakukan apa-apa. Ia juga merasakan keraguan yang seringkali membuatnya takut untuk mengambil tantangan lebih untuk diri sendiri dan membuat keputusan yang tepat. HS juga mengatakan bahwa kehidupan yang saat ini dijalannya, belum sesuai dengan rencana yang sudah ia pikirkan sebelumnya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan S yang merupakan ketua Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK-M) disalah satu universitas di kota Banjarmasin. S menjelaskan bahwa beberapa mahasiswa seringkali bercerita secara personal terkait ketakutan mereka akan salah pilih jurusan, tidak bisa memenuhi ekspektasi orang tua, merasa bahwa diri mereka tidak lebih baik dibandingkan teman-teman yang lain dan permasalahan seputar relasi dengan teman maupun pasangan.

Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh responden di atas menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda ketika menghadapi krisis pada peralihan menuju dewasa. Subjek mulai ragu dengan kompetensi yang dimiliki,

merasa bingung dengan tujuan hidup, merasa tidak memiliki potensi, serta membandingkan diri dengan orang lain yang pencapaiannya sudah lebih baik. Pada dasarnya *quarter life crisis* merupakan periode umum yang dapat dialami oleh semua individu dan memiliki peran dalam proses perkembangan. *Quarter life crisis* lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau mahasiswa yang tengah menyelesaikan pendidikannya (Syifa'ussurur et al., 2021). Erikson (dalam Artiningsih, 2021) menyebutkan bahwa krisis yang mereka alami merupakan hal yang normal terjadi sebagai akibat dari transisi dari masa remaja menuju dewasa. Ketika individu tidak mampu menghadapi periode krisis ini, maka dapat mendorong timbulnya respon negatif seperti stres, kecemasan, panik dan depresi (Atwood & Scholtz, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan dan penelitian-penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh *psychological well being*. Mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* merasakan ketakutan akan masa depan yang dapat diredam oleh *psychological well being*. Selain itu mahasiswa juga berada pada usia perkembangan yang rentan mengalami perubahan emosi seperti frustrasi, cemas khawatir dan tingkah laku yang bervariasi saat mencapai usia 20-an tahun yang disebut dengan fase *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap Kecenderungan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa.”

B. Rumusan Masalah

Dari uraian fenomena di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut apakah terdapat pengaruh *psychological well being* terhadap kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap kecenderungan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan perguruan tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa, sehingga dapat membantu dosen maupun tenaga pendidik lainnya dalam menyusun program-program preventif dan suportif dalam menanamkan minat dan motivasi untuk mahasiswa di perguruan tinggi.

b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai gambaran periode krisis perkembangan (*quarter life crisis*) yang seringkali dialami oleh mahasiswa sehingga ketika mahasiswa berada pada periode krisis akan mampu melewatinya dengan lebih positif dan menjadi individu yang sehat secara mental.

c. Bagi terapis dan konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai fenomena *quarter life crisis* yang banyak dialami individu pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa, sehingga diharapkan para terapis dan konselor dapat memberikan upaya preventif dan mengembangkan teknik intervensi yang tepat berupa peningkatan harapan untuk individu yang berada pada periode *quarter life crisis*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, bahan referensi dan rujukan penelitian selanjutnya agar bisa dikembangkan menjadi lebih baik lagi dari penelitian sebelumnya.