

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lansia. Masing-masing dari setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik serta tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi individu. Termasuk pada masa dewasa awal dimana (Hurlock, 1980) mendefinisikan sebagai tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup (Afnan, 2020). Pada masa dewasa awal individu memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Herawati et al., 2020). Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, dan hubungan relasi dengan lawan jenis (Rosalinda & Michael, 2019). Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya disebut dengan masa *emerging adulthood* (Wood et al., 2018), yakni antara 18 sampai 29 tahun (Volková & Dušková, 2015).

Luasnya eksplorasi menyebabkan ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri (Arnett, 2006). Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat

stress. Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi stress dan merasa terbebani (Putri, 2020). Individu yang di dalam melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter-life crisis* (Habibie et al., 2019). *Quarter-life crisis* mengacu pada periode krisis psikologis yang meliputi kebingungan identitas, kesesuaian pekerjaan, ketidakamanan, tekanan (dari keluarga atau orang lain), hubungan, faktor psikologis dan sosial lainnya. Dengan kata lain, krisis psikologis ini bertumpu pada elemen pribadi dan sosial yang berpengaruh pada kesehatan mental individu (Nugroho & Aryani, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa orang dewasa awal (usia 18-29) menjadi lebih rentan terhadap kematian karena bunuh diri (World Health Organisation (WHO), 2019). Tingkat bunuh diri yang meningkat pada masa dewasa awal mungkin didasarkan pada beban ketidakstabilan yang luar biasa, diantara perasaan dan eksplorasi identitas yang membedakan tahap ini dari tahap perkembangan manusia lainnya (Arnett, 2013 ; Munsey, 2006) dalam (Olatunji et al., 2020).

Mahasiswa merupakan individu yang terkena dampak *quarter-life crisis* karena berada usia dewasa awal (Muttaqien, 2020). Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, dari segi perkembangan maka tugas perkembangan pada

usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup (Afnan, 2020). Mahasiswa memiliki tanggung jawab tersendiri mengenai kehidupannya. Mereka juga harus mempertanggungjawabkan kehidupan akademiknya. Kehidupan mahasiswa atau beban mahasiswa terjadi pada akademis, keuangan, homesick, hubungan sosial, pikiran mengenai masa depan dan kesehatan fisik (Beiter et al., 2015). Hal ini yang memunculkan stress berlebih pada mahasiswa, sehingga stress berlebih ini seringkali menimbulkan kecemasan (Lindsey, 2014). Kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika mereka berada pada tahun terakhir perkuliahan (Qolbi, 2020). Santrock (2004) mendefinisikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang sudah semester delapan atau lebih dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan melibatkan banyak perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi memunculkan kondisi stres (Putri, 2020).

Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan renten waktu dalam menempuh pendidikan hingga selesai, kekhawatiran karier, tuntutan lain setelah lulus. Saat berada pada tingkat akhir, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain (Putri, 2020). Salah satu penyebab krisis

yang utama pada mahasiswa tingkat akhir umumnya ialah tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan masalah akademik (Arnett, 2004). Ketika mahasiswa memutuskan masuk ke perguruan tinggi atau pendidikan pelatihan tertentu, yang merupakan harapan untuk bisa sukses di bidang tertentu sesuai dengan apa yang dipelajari. Namun dengan berkembangnya zaman, mahasiswa dituntut untuk mau belajar hal baru secara cepat. Sehingga banyak mahasiswa yang bekerja tidak sesuai dengan apa yang dipelajari di pendidikan formalnya (Olivia, 2015).

Black (2010) dalam (Annisa, 2020) meneliti mengenai eksplorasi kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan *quarter-life crisis* pada siswa yang telah lulus. Ditemukan bahwa karir, finansial, studi akademik, dan hubungan, merupakan faktor yang memiliki dampak signifikan pada kepuasan hidup dan emosi pada masa *quarter-life crisis*. Selain itu ditemukan pula persepsi mengenai pendidikan yang lebih tinggi berdampak pada kepuasan hidup dan kemampuan untuk koping dalam menghadapi stressor di masa tersebut.

Pada dasarnya *quarter-life crisis* merupakan periode umum yang dapat dialami oleh hampir semua individu dan memiliki peran dalam proses perkembangan, namun ketika individu tidak mampu menghadapi *quarter-life crisis* secara adaptif, maka dapat mendorong timbulnya gejala seperti stres, kecemasan ringan serangan panik dan depresi (Sumartha, 2020). Kondisi stres yang terakumulasi diprediksi memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku, perilaku agresi, tindak

kekerasan dan respons yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, kecemasan, dan depresi, serta trauma (Habibie et al., 2019).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan stres yaitu beban yang terlalu berat, konflik, frustrasi, serta strategi koping mahasiswa. Menurut (Mortimer et al., 2016) individu dengan *self-efficacy* yang lebih kuat terlibat dalam perilaku koping yang lebih aktif dalam situasi stres. *Self-efficacy* berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang dalam melakukan perilaku koping saat menghadapi tantangan hidup (Walshe, 2018). Adanya *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa bisa melakukan masa *quarter-life crisis* dengan baik (Muttaqien, 2020).

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan keterkaitan antara penilaian kognitif individu terhadap interaksi individu dan lingkungannya dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi upaya individu terhadap penilaian tersebut (Biggs et al., 2017). Dalam teorinya *Stress, appraisal, and coping strategy in transactional theory*, stress merupakan interaksi antara individu dan lingkungannya yang kemudian dinilai dan dievaluasi sejauh apa transaksi tersebut dinilai *stressful*. Sedangkan upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang spesifik yang dinilai melebihi sumber daya individu disebut dengan koping. Salah satu sumber daya internal mahasiswa untuk penilaian stress saat mengalami *quarter-life crisis* adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* mempengaruhi *positive beliefs*. Hal tersebut dapat menunjang proses koping dikarenakan *positive beliefs*

merupakan dasar dari harapan dan bagaimana individu mempertahankan usaha koping yang ia lakukan.

Mahasiswa tingkat akhir dengan *self-efficacy* yang kuat, setelah melakukan penilaian akan mengalokasikan waktu dan usahanya untuk tugas yang mereka yakini dapat diselesaikan, selain itu mereka tidak akan memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang telah mereka nilai diri mereka tidak berkompeten pada hal tersebut. Apabila individu sanggup mengatasi berbagai tuntutan artinya yang bersangkutan tidak mengalami stres. Berdasarkan studi di atas penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan lebih lanjut dan mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana analisis faktor internal kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum:

Menjelaskan faktor internal kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017

2. Tujuan Khusus:

- 1) Menganalisis hubungan usia dengan kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

- 2) Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir
- 3) Menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir

1.4 Manfaat

1. Teoritis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah mengenai analisis faktor internal kejadian *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Praktis :

- 1) Bagi peneliti, dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan di bidang keperawatan jiwa, khususnya pada isu kesehatan mental yang marak terjadi.
- 2) Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter-life crisis*, dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait *self-efficacy* serta meningkatkan kesadaran akan masalah yang sedang dihadapi dan bagaimana cara menghadapinya.
- 3) Bagi masyarakat luas, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan isu kesehatan mental yang marak terjadi.

- 4) Bagi penelitian selanjutnya, Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar informasi untuk penelitian terkait dengan *self-efficacy* serta *quarter-life crisis*.