

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua manusia akan berkembang sesuai pada tahapan perkembangan di setiap fase kehidupannya. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Setiap fase dalam perkembangan tersebut memiliki karakteristik, kecenderungan, serta tuntutan yang berbeda-beda yang harus dipenuhi oleh individu. Tidak terkecuali pada fase masa remaja yang seringkali dianggap sebagai periode perkembangan individu yang paling penting dan menentukan dalam rentang perkembangannya. Bahkan ada yang menyebut sebagai masa usia bermasalah, masa perubahan, masa individu mencari identitas diri, masa unrealism, dan masa menuju kedewasaan.¹ Pada tahap ini individu mengalami perubahan kecenderungan dan tuntutan dari yang mulanya dalam masa ana anak menjadi masa remaja.

Seiring berakhirnya batas perkembangan masa remaja, tugas dan tuntutan individu pun semakin rumit karena akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa. Di akhir masa remaja ini individu berada pada posisi yang dilematis, satu sisi individu merasa sudah mencapai masa remaja yang matang namun di sisi lain, dirinya juga belum cukup siap untuk menjadi dewasa seutuhnya. Hal ini terlihat dari individu. yang belum siap pencapaian karir yang tepat, melangsungkan pernikahan dan bahkan mempunyai anak. Arnett

¹ Sri Yulia Sari, *Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja*, Primary Educational Journal (PEJ), 2017, hal. 48. Diakses dari <http://pej.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/index>

memperkenalkan periode di antara masa remaja dan dewasa tersebut dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang harus dipersiapkan individu dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa. Oleh karenanya pada periode ini individu akan menerima banyak tuntutan baik keterampilan atau pengetahuan tertentu sebagai persiapan untuk menjadi individu yang dewasa.²

Tuntutan pada masa *emerging adulthood* menghasilkan respon yang berbeda beda pada setiap individu terhadap tugas dan tuntutannya. Bagi individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik, maka akan melewati masa *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Namun sebaliknya jika sebagian yang lain merasa periode ini merupakan masa yang sulit dan penuh kegelisahan. Hal ini kemudian memunculkan krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri individu. Krisis ini oleh Robins dan Wilner dinamai dengan *Quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fenomena atau masa yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya.³

Fenomena *Quarter life crisis*, jika tidak segera diselesaikan, dapat mengakibatkan berbagai permasalahan seperti tertekan, cemas berlebih, bimbang, ketidakmampuan membangun relasi interpersonal dan menyebabkan masalah kesehatan mental termasuk depresi, cemas dan sebagainya. Sejalan dengan itu,

² Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, *Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood, Chapter 2, Handbook of Research on Adult Development and Learning*, (2008), hlm. 34.

³ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001), hlm. 3.

fenomena *Quarter life crisis* terjadi ketika individu mulai merasakan kebingungan, dan mulai mempertanyakan kehidupannya sudah sesuai atau tidak, pada masa ini individu memiliki kerentanan pada gangguan psikis.⁴ Diperkuat dengan hasil penelitian dari Juniar Nur Anggaeni yang mendapatkan hasil Individu yang mengalami sedang *Quarter life crisis* biasanya mengalami kekhawatiran atau kecemasan, depresi. Selain itu, individu juga merasa terbebani dengan permasalahan yang dihadapinya, seperti mengerjakan tugas akhir.⁵ Individu perlu memiliki kesiapan, dalam menghadapi periode transisi dewasa awal dengan segala tuntutan dan tugas yang ada didalamnya, individu yang kurang memiliki persiapan cenderung kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga rentan mengalami suatu permasalahan.

Kondisi *Quarter life crisis* dapat menyerang siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yaitu pada kisaran usia 18-29 tahun, terutama individu yang akan atau baru menyelesaikan masa belajar di perguruan tinggi. Robinson dan Wilner menyebutnya sebagai masa transisi atau perubahan dari dunia akademis kepada dunia yang sebenarnya atau *real world*, dimana individu akan dipenuhi dengan pertanyaan tentang bagaimana masa depannya dan apa yang telah atau belum dilakukannya di masa sekarang yang berpengaruh untuk masa depannya.

⁴ Riyanto, A., & Arini, D. P. *Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas*. Jurnal Psikologi Malahayati, 2021, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>

⁵ Juniar Dwi Anggraini dkk, *The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence*, Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 3, No. 1, Juli 2022, hal 41

Persepsi masyarakat akan anggapan bahwa dewasa yang ideal harus menjadi sukses agar dapat diterima lingkungan dengan baik, semakin membuat timbulnya kecemasan dan tekanan bahkan keraguan pada kemampuan diri sendiri sehingga hal tersebut dapat menimbulkan *Quarter life crisis*.⁶ Penelitian yang telah dilakukan oleh Intannia dkk menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh lingkungan keluarga dan tekanan teman sebaya terhadap perilaku seseorang. Semakin meningkatnya tekanan teman sebaya, maka semakin tinggi pula terjadinya *Quarter life crisis* pada diri individu.⁷ Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim dkk menyatakan bahwa *peer pressure* dan *peer group* berpengaruh signifikan terhadap perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapatkan dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.⁸

Quarter life crisis merupakan periode dimana individu sedang mencari identitas diri dan merasa cemas karena belum menemukan arah dan tujuan hidupnya. Hal ini sangat penting untuk diteliti karena sangat berhubungan erat dengan kesejahteraan individu sebagai komponen utama pembentukan masyarakat. Pada fase *Quarter life crisis* individu merasa tidak berdaya dan muncul perasaan takut akan kelanjutan hidup dimasa depan karena harapan yang mereka miliki berbanding terbalik dengan realita yang mereka alami. Persepsi masyarakat tentang

⁶ Indah, V. P. *Hubungan Antara Self Esteem Dan Peer Pressure Dengan Compulsive Buying Pada Remaja Dan Dewasa Awal*. 2011.

⁷ Alissa Qotrunnada Maslakha, *Hubungan Antara Hope Dan Peer Pressure Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2022

⁸ *ibid*

dewasa yang ideal harus mapan dan mengetahui teman sebaya yang lebih sukses membuat individu merasa gelisah pada masa dewasa awal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumartha pada mahasiswa akhir yang mengalami *Quarter life crisis* ditemukan sebanyak 230 (71,7%) mahasiswa berada pada kategori sedang, 68 (21,2%) pada kategori tinggi dan 23 (7,2%) berada pada kategori rendah.⁹ Sedangkan hasil penelitian Sujudi & Ginting pada mahasiswa akhir di Universitas Sumatera Utara ditemukan sebanyak 26 dari 30 mahasiswa berada pada *quarter life crisis* kategori sedang.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami *quarter life crisis* ditemukan sebanyak 222 (81,6%) mahasiswa pada kategori sedang dan 45 (16,5%) mahasiswa kategori tinggi.¹¹ Jika fase *Quarter life crisis* ini tidak ditindak lanjuti akan menyebabkan masalah psikologis serius. Cara yang biasa digunakan untuk dapat keluar dari fase *Quarter life crisis* adalah dengan keluar dan menyelesaikannya segera namun cara tersebut sudah tidak dapat dilakukan lagi karena stres yang dialami individu pada masa sekarang ini cenderung lebih meningkat sehingga orang-orang harus menciptakan jalannya sendiri. Individu yang merasa tidak mampu dan ragu akan dirinya sendiri bahkan kebingungan dengan dirinya sendiri terkadang disebabkan oleh individu yang tidak menyadari

⁹ Sumartha, A. R. *Pengaruh Trait Kepribadian Neuroticism Terhadap Quarter-Life Crisis Dimediasi Oleh Harapan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). 2020

¹⁰ Sujudi, M. A. . *Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara*. 2020

¹¹ Zuhriyah, K. *Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). 2021

potensi yang dimiliki dirinya. Kurangnya kesadaran diri sehingga individu cenderung merasa tidak mampu dan ragu dengan diri sendiri.¹²

Fenomena *Quarter life crisis* sangat penting untuk diketahui secara serius oleh semua individu terkhusus mahasiswa, agar kemudian menjadi lebih siap dalam menghadapi masa sulit tersebut. Mahasiswa sebagai seorang terpelajar yang dihadapkan pada keilmuan dan pembelajaran atas praktek dari teori yang dikaji di kampus menempati posisi yang dinamis dalam menempuh perjalanan akademiknya sampai tuntas. Mahasiswa dihadapkan pada rentang waktu tertentu dalam menempuh pendidikannya sampai selesai, seperti mahasiswa strata 1 yang rentang waktunya dari 3,5 tahun sampai 7 tahun. Dalam hal menuju akhir akademiknya, mahasiswa sering dihadapkan pada persoalan pilihan antara mencari pekerjaan, melanjutkan studi, atau hubungan asmara mereka.

Mahasiswa akan memunculkan respon negative sehingga terjadi krisis pada mahasiswa dengan perasaan tak berdaya dan ragu akan kemampuan diri. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *Quarter life crisis*. Menurut Allison quarter life crisis umumnya dapat menyerang siapa saja yang sedang berusia 20 tahunan, terutama pada individu yang sedang berproses atau baru saja lulus dari 2 perguruan tinggi. Robbins dan Wilner menyebutkan hal itu sebagai masa transisi dari dunia akademik ke *real world* sehingga individu diricuhkan dengan berbagai pertanyaan seputar

¹² Anggia Afri Yolanda , Rida Yanna Primanita, *Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP*, Jurnal Pendidikan Tambusai, ISSN: 2614-3097(online) Halaman 4503-4509 V, hal 4504

bagaimana masa depan dan yang telah dilakukan di masa lalu yang akan berpengaruh di masa mendatang.

Fenomena yang terjadi terkait *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir BKI ditemukan oleh peneliti melalui wawancara pra - penelitian. Untuk menggali fenomena yang ada peneliti mendapatkan berdasarkan aspek aspek *Quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner diantaranya kebingungan dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, penilaian negative terhadap diri, tertekan akan tuntutan, cemas akan masa depan dan khawatir terhadap relasi interpersonal, dan terjebak dalam situasi sulit. Seperti yang dikemukakan salah satu mahasiswa BKI saat wawancara yaitu mengatakan :

“Terkadang saya merasa cemas hingga menarik diri dari lingkungan karena menurut saya, diri saya belum dapat mencapai target, sering juga saya minder terhadap teman karena mereka sudah mendapatkan pekerjaan sampingan yang mana bisa dijadikan upgrade skil sedangkan saya masih bingung bagaimana kedepannya, untuk memulai langkah saya masih bingung harus melangkah kemana, hal itu kadang membebani pikiran saya dan selalu meragukan diri tidak yakin juga sama diri saya sendiri”

Dari hasil wawancara tersebut ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir BKI dimana ia selalu menganggap dirinya tidak seperti teman sebayanya yang jauh lebih baik yang dirasa jauh lebih baik.

Selain merasakan keraguan pada penyelesaian skripsinya, mahasiswa tingkat akhir berpikir bahwa setelah lulus dari perguruan tinggi belum cukup mampu untuk memperoleh pekerjaan yang baik atau sesuai dengan program studinya, sering merasa putus asa, berasa tidak mampu dengan syarat syarat yang diberikan oleh lowongan pekerjaan, mereka memiliki harapan yang banyak akan tetapi mereka masih belum bisa menentukan arah dan tujuan selanjutnya sehingga dapat menimbulkan stress. Dengan adanya cemas terhadap masa depan ini disebabkan oleh mahasiswa yang belum memiliki kesiapan karir yang kemudian mengakibatkan mahasiswa selalu mempertanyakan bagaimana tujuan hidupnya kelak. Putus asa ini jika terus dirasakan dan tidak ada usaha memperbaiki diri akan berimbas pada kegagalan.¹³

Peneliti juga menemukan fakta menarik dari hasil wawancara pada beberapa subyek usia semester akhir angkatan 2019 tahun yang prodi BKI mengenai *Quarter life crisis*, dimana kebanyakan dari mereka yang mengalami fase tersebut memiliki rasa cemas, gelisah, gelisah, bimbang, dan merasa tidak berdaya. Akibatnya mereka mengalami stressor yang berlebih dan juga rasa *overthinking* mengenai kehidupan mereka kedepannya akan seperti apa. Dari fenomena yang sudah dipaparkan ternyata bertolak belakang dengan teori bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan usia 20 tahunan yang menurut Arnett yakni memiliki rasa antusias

¹³ Umah, R. *Pengaruh kematangan karir terhadap quarter life crisis pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021

dalam menghadapi tantangan yang saat ini harus diselesaikan dan antusias dalam merancang masa depan dan nantinya akan terbawa pada peningkatan akademis dan karir masa depan mahasiswa tingkat akhir.¹⁴ Berbeda dengan kondisi di lapangan, mahasiswa tingkat akhir setelah lulus akan dihadapkan dengan sebuah pekerjaan dengan begitu tantangannya bukan lagi di dalam pendidikan tapi di ranah karir, seringkali mahasiswa akhir mendapat pertanyaan terkait pertanyaan masa depan dan hal mengakibatkan cemas terkait masa depan yang belum pasti.

Peneliti membuat fokus penelitian terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dikarenakan disini peneliti menemukan bahwa mahasiswa BKI memiliki satu penempatan yang menarik. Dalam hal ini mahasiswa BKI adalah yang sering dihadapkan pada persoalan *problem solving* atas klien, masalah psikologis dalam kependidikan, dan kajian yang detail pada hal-hal yang menyangkut perkembangan kejiwaan individu. Sehingga apakah hal tersebut akan membantunya untuk terhindar dari *Quarter life crisis*. Selain itu peneliti juga ingin melihat nilai-nilai dan peran dari agama Islam dalam memahami fenomena *Quarter life crisis* pada mahasiswa. Dengan adanya fenomena yang terjadi di lingkup mahasiswa akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam terkait fenomena *Quarter life crisis* tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti fenomena tersebut.

B. Fokus Penelitian

¹⁴ Sakina Nurul Fajeri, *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember 2023

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan dalam menghadapi masa depan karir pada fenomena *Quarter life crisis* mahasiswa bimbingan konseling Islam ?
2. Bagaimana ekspektasi sosial pada fenomena *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling Islam ?
3. Bagaimana tekanan akademik pada fenomena *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling Islam ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kecemasan dalam menghadapi masa depan karir pada fenomena *Quarter life crisis* mahasiswa bimbingan konseling Islam.
2. Untuk mengetahui ekspektasi sosial pada fenomena *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling Islam.
3. Untuk mengetahui tekanan akademik pada fenomena *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa bimbingan konseling Islam.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pengembangan teori tentang *Quarter life crisis*, khususnya pada populasi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Indonesia.
- b) Memperkaya literatur tentang krisis pada usia muda dan memberikan pemahaman baru tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada terjadinya *Quarter life crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.
- c) Menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi konseling yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi *Quarter life crisis* dan memperkuat kualitas pendidikan di bidang Bimbingan Konseling Islam.

2. Manfaat Teoritis

Memberikan pemahaman bagi mahasiswa tentang *Quarter Life Crisis* sehingga mereka dapat lebih siap menghadapinya jika mengalami kondisi tersebut. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan dalam bidang psikologi konseling dan memberikan gambaran tentang kondisi psikologis mahasiswa saat menghadapi *Quarter life crisis*.

E. Batasan Penelitian

Penelitian ini akan fokus pada fenomena *Quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Variabel yang akan diteliti meliputi fenomena *Quarter life crisis*, faktor-faktor yang

mempengaruhinya, dan dampaknya terhadap motivasi dan produktivitas mahasiswa. Pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan kuesioner kepada mahasiswa bimbingan konseling Islam yang sedang mengalami *Quarter life crisis*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik studi kasus.

F. Penegasan Istilah

1. *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter life crisis* pertama kali dikatakan pada tahun 2001 oleh seorang mahasiswa yang bernama Abby Wilner. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai fenomena atau masa yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya seperti perubahan yang konstan, ketika mendapati terlalu banyaknya pilihan, merasakan panik dan merasa tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasa dialami dan dirasakan oleh individu yang berada di rentan usia 18 sampai 29 tahun.¹⁵

Proses terjadinya *Quarter life crisis* diawali dengan mulai mempertanyakan tujuan hidup, kemudian terasa berjalan di tempat, tidak berkembang, kurang memiliki motivasi, tidak merasakan bahagia dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan merasa terombang-ambing sehingga susah mengambil sebuah keputusan. Dalam *Quarter life crisis* terdapat fase yang akan dialami oleh individu, fase tersebut

¹⁵ Resky Putri Pamawang dkk, *Pengaruh Hope terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir di kota Makassar*, Jurnal Psikologi Karakter, 3 (1), Juni 2023, hal. 232

ialah merasa terjebak dalam berbagai macam pilihan dan tidak mampu mengambil keputusan adanya dorongan yang kuat untuk melakukan perubahan, atau melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial.¹⁶

2. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.¹⁷ Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi.¹⁸ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi

¹⁶ ibid

¹⁷ Hartaji, Damar A. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan),2012

¹⁸ Siswoyo, Dwi dkk. Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press, 2007