

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dalam kehidupannya mengalami fase perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa hingga masa tua. Setiap perkembangan yang dialami manusia memiliki karakteristik serta tugas yang berbeda dan harus dipenuhi. Adapun masa yang dianggap penting dan menjadi suatu perhatian khusus merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Menurut Nash & Murray dalam (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) saat menghadapi masa dewasa setiap individu akan memperlihatkan reaksi yang berbeda-beda. Terdapat beberapa individu yang menunjukkan rasa antusias, senang serta tertantang namun disisi lain terdapat individu yang merasa khawatir, cemas, hampa maupun tertekan karena merasa dirinya belum cukup mempunyai persiapan dan bekal untuk masa depan atau masa dewasa.

Fase transisi dari remaja menuju dewasa dapat dikenal juga dengan istilah *emerging adulthood*. Menurut Arnett dalam (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) *emerging adulthood* merupakan fase yang terjadi pada individu yang usia 18-29 tahun atau periode antara masa remaja dan dewasa. Pada fase ini individu akan mengalami banyak tuntutan dari lingkungan baik itu dalam hal pengetahuan maupun keterampilan seiring dengan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa anak-anak dan remaja telah terlewati, namun pada fase peralihan ini individu yang belum memiliki kemampuan dan tanggung jawab sebagai orang dewasa maka dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek baik itu aspek percintaan, karir atau pekerjaan, serta pandangannya mengenai dunia.

Individu yang mengalami ketidakmampuan dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang terjadi pada fase *emerging adulthood*, maka akan menimbulkan krisis emosional yang disebut dengan fase *quarter life crisis*. Istilah fase *quarter life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexander

Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Fase *quarter life crisis* adalah fase dimana individu yang berusia 20 tahunan mengalami suatu perasaan takut, ragu, serta kebingungan dalam menghadapi masa depan baik itu yang berhubungan dengan urusan pribadi maupun hubungan sosial dengan orang lain. Kondisi tersebut mencakup urusan pertemanan, karier, percintaan dan keluarga (Fikra, 2022).

Fase *quarter life crisis* dapat dialami oleh individu yang berusia 20 tahunan yang mana dialami juga pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana dan berada pada tahap akhir atau semester akhir yang akan menyelesaikan studinya. Menurut Riewanto pada fase ini mahasiswa akan mengalami berbagai kesulitan seperti menentukan judul skripsi, revisi terus menerus, tuntutan dalam waktu tertentu harus menyelesaikan pendidikan, adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, kurangnya dana, khawatir akan karier, serta berbagai tuntutan lain setelah lulus kuliah (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Adanya tuntutan setelah lulus kuliah yang dialami mahasiswa berupa ketakutan akan masa depan yang tidak sesuai dengan impian, adanya pilihan akan melanjutkan pendidikan kejenjang selanjutnya atau tidak, merasa tidak percaya diri dengan kemampuan sendiri, merasa akan sulit mendapat pekerjaan, harapan orang tua yang menuntut untuk menjadi anak yang sukses dan kebingungan apa yang harus dilakukan agar harapan di masa depan tercapai.

Individu yang terjebak dalam situasi sulit tersebut terkadang menyadari apa yang harus dilakukannya tetapi disisi lain individu tidak tahu harus memulainya darimana. Kondisi tersebut yang dapat menimbulkan kebingungan, ketakutan bahkan dapat membuat individu stress. Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan Nash dan Murray dalam (Habibie et al., 2019) yang menjelaskan bahwa seseorang yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* akan mengalami masalah terkait kepentingan akademis, mimpi dan harapan, kehidupan kerja dan karier, serta agama dan spiritualitas.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Fitri dan Lukman (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang berada pada kategori *quarter life crisis* rendah sebesar 18,02% (64 responden), kategori *quarter life crisis* sedang sebesar 63,94% (227 responden) dan kategori *quarter life crisis* tinggi sebesar 12,67% (45 responden). Penelitian yang dilakukan Pongsibidang et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa di kota Makassar mengalami fase *quarter life crisis* pada kategori sangat rendah sebesar 5,95% (34 responden), kategori rendah sebesar 24,87% (142 responden), kategori sedang sebesar 40,28% (230 responden), kategori tinggi 22,59% (129 responden) dan pada kategori sangat tinggi sebesar 6,30% (36 responden). Selain itu penelitian yang dilakukan Lutfiana dan Afifah (2023) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa dalam kategori sangat rendah sebesar 3%, kategori rendah sebesar 21%, kategori sedang sebesar 44%, kategori tinggi sebesar 27% dan kategori sangat tinggi sebesar 5%. Dari ketiga penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa paling banyak yaitu pada kategori sedang, sedangkan dua penelitian menyatakan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa pada kategori tinggi berada di posisi kedua.

Banyaknya pilihan dan tuntutan dalam hidup baik dari dalam diri maupun lingkungan sering kali membuat individu merasa tertekan. Apabila kondisi tersebut terus terjadi pada mahasiswa secara berkepanjangan maka akan mengganggu kondisi psikologisnya, mahasiswa akan mengalami stress bahkan depresi. Stress adalah kondisi dimana individu secara psikis tertekan oleh suatu hal berupa tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan.

Stress pertama kali di cetuskan oleh Cannon pada tahun 1914 dengan mengembangkan konsep stress berupa "*fight-or-flight response*" yang diartikan sebagai respons tubuh terhadap suatu hal. Menurut Cannon stress merupakan gangguan homeostatis yang mana dapat menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis individu dari adanya rangsangan terhadap psikologis

maupun fisik (Lumban Gaol, 2016). Menurut Robbins dalam (Muslim, 2020) stress adalah kondisi yang menekan keadaan psikis individu yang ingin mencapai tujuan, yang mana tujuan tersebut terdapat rintangan atau batasan. Lazarus dan Flokman dalam (Gamayanti et al., 2018) menyatakan bahwa stress berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungan. Stress adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang diyakini sebagai tuntutan atau beban yang melebihi kekuatan.

Penelitian yang dilakukan Agusmar et al. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir cenderung mengalami stress dibanding mahasiswa semester awal. Mahasiswa semester akhir yang mengalami stress sedang sebanyak 87,5% sedangkan mahasiswa semester awal sebanyak 60%. Sejalan dengan penelitian Aulia dan Panjaitan (2019) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat stress sedang sebesar 71,3% (77 responden), tingkat stress berat sebesar 14,8% (16 responden) dan yang memiliki tingkat stress ringan sebesar 13,9% (15 responden).

Fase *quarter life crisis* memiliki keterkaitan dengan kondisi stress mahasiswa. Merujuk pada penelitian Aristawati et al. (2021) mengemukakan bahwa tingkat stress mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* yaitu stress sangat rendah sebesar 4% (4 responden), kategori stress rendah sebesar 23% (23 responden), kategori stress sedang sebesar 46% (46 responden), kategori stress tinggi sebesar 23% (23 responden) dan kategori stress sangat tinggi sebesar 4% (4 responden). Selain itu, penelitian yang dilakukan Afnan et al. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stress pada fase *quarter life crisis* yaitu pada stress tingkat rendah sebesar 1,6% (2 responden), stress tingkat sedang sebesar 88,8% (111 responden) dan stress tingkat tinggi sebesar 9,6% (12 responden).

Adapun faktor yang membuat agar individu terhindar dari stress salah satunya adalah kecerdasan emosional. Sebagaimana pernyataan Adeyemo & Ogunyemi dalam (Issom & Aprilia, 2019) bahwa agar individu memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungannya, terhindar dari stress

dan tidak mengalami stress maka diperlukan kecerdasan emosional yang baik. Kecerdasan emosional berperan penting dalam kondisi stress pada fase *quarter life crisis*, pada fase ini individu masih memiliki pengalaman emosional yang terbatas oleh karena itu rentan mengalami stress (Aristawati et al., 2021).

Istilah kecerdasan emosional dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada pertengahan tahun 1990-an. Menurut Goleman dalam (Arieska et al., 2018) kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri serta bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati, berempati, tidak melebih-lebihkan kesenangan dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berempati, berpikir serta berdoa. Menurut Agustian dalam (Maitrianti, 2021) kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan dalam diri untuk mendengarkan bisikan emosi kemudian dijadikan sebagai sumber informasi penting untuk memahami diri sendiri serta orang lain. Dengan demikian kecerdasan emosional sangat perlu dimiliki bagi setiap individu karena ketika individu mengalami stress pada fase *quarter life crisis* maka akan mampu untuk merespon keadaan pada fase tersebut dengan baik sehingga individu dapat menempatkan emosinya sesuai dengan kondisi yang dialami.

Semakin tinggi kecerdasan emosional individu maka semakin rendah tingkat stress yang dialami. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi mampu mengarahkan pikiran serta tindakannya dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dalam fase *quarter life crisis*. Misalnya dalam fase *quarter life crisis* individu merasa putus asa, jika semakin tinggi perasaan putus asa maka motivasi untuk maju serta melangkah kedepan semakin rendah (Nugsria et al., 2023). Hal tersebut dibuktikan berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Franyanti (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis*. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa kecerdasan emosional

tergolong rendah dan stress tergolong tinggi serta mahasiswa yang mengalami tingkat stress paling tinggi adalah mahasiswa perempuan dengan presentase sebesar 67,4% sedangkan laki-laki sebesar 32,6%.

Pada fase *quarter life crisis* individu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, cemas, tertekan dan merasa terjebak dalam situasi sulit karena dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan pilihan hidup. Jika individu tidak dapat menangani kondisi tersebut dengan baik maka akan menyebabkan stress pada diri individu. Dengan demikian agar tidak terjadi stress sangat diperlukan pengaturan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan dan pilihan hidup dalam fase *quarter life crisis*.

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung merupakan perguruan tinggi Islam negeri yang memiliki banyak program studi di dalamnya salah satunya adalah program studi Bimbingan Konseling Islam. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki alasan yang menarik untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Karena merujuk pada penelitian yang dilakukan Kristianto (2023) menyatakan bahwa terdapat mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami fase *quarter life crisis*. Pada penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis* sebesar 18% (14 responden) pada kategori tinggi, sebesar 74% (59 responden) pada kategori sedang dan sebesar 9% (7 responden) pada kategori rendah.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang berinisial AWC bahwa tidak dipungkiri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 merasakan kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, cemas, tertekan dan merasa terjebak dalam situasi sulit. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, cemas melihat banyak teman yang sudah lulus, merasa khawatir jika harapan tidak sesuai kenyataan, merasa ragu

pada diri sendiri, bingung jika sudah lulus kuliah apa yang harus dilakukan, dan muncul rasa takut jika tidak mendapat pekerjaan. Mahasiswa yang dihadapkan dengan berbagai pilihan hidup setelah lulus kuliah membuat mahasiswa bingung dalam menentukan pilihannya. Mahasiswa sangat memikirkan keputusan yang diambil sudah tepat atau belum karena mahasiswa percaya bahwa pilihan tersebut dapat mengubah kehidupannya di masa depan. Kondisi yang dialami mahasiswa tersebut secara berkepanjangan dapat menimbulkan stress. Untuk mengatasi stress dan menjaga kesehatan mental pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* yaitu dengan berusaha untuk tidak memikirkan secara berlebihan tentang pencapaian orang lain, berusaha untuk mengatur dan mengelola emosinya.

Menurut Kristianto (2023) apabila dilihat dari pengalaman selama masa perkuliahan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam telah dibekali berbagai teori konseling, kesehatan mental serta sering kali dihadapkan dengan berbagai macam tugas praktik konseling yang mengharuskan untuk mencari jalan keluar atau memecahkan masalah yang dialami oleh klien. Oleh karena itu muncul anggapan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mampu menyelesaikan dan mengendalikan berbagai permasalahan hidup yang terjadi baik pada diri sendiri maupun orang lain. Namun pada kenyataannya para mahasiswa Bimbingan Konseling Islam masih mengalami gejala-gejala *quarter life crisis*.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas mengenai kecerdasan emosional dan stress pada fase *quarter life crisis* yang dialami oleh individu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa semester akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Individu yang mengalami *quarter life crisis* adalah individu yang berusia sekitar 20 tahun yaitu mencakup sebagian besar mahasiswa tingkat sarjana yang mendekati masa-masa akhir perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian ini pada mahasiswa akhir yaitu mahasiswa semester 8, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stress Pada Mahasiswa BKI

Semester 8 yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Mahasiswa semester akhir atau semester 8 yang mengalami fase *quarter life crisis*
- 1.2.2 Mahasiswa membutuhkan kecerdasan emosional untuk menghadapi fase *quarter life crisis*
- 1.2.3 Mahasiswa yang tidak mampu mengatur dan mengelola emosinya pada fase *quarter life crisis* maka akan mengalami stress

## **1.3 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa BKI semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa BKI semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan atau referensi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama pada kajian bimbingan konseling yang menyangkut tentang hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan serta keilmuan tentang hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*

3. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber data atau bahan bagi penelitian selanjutnya serta sebagai bahan perbandingan untuk melakukan penelitian serupa.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Dapat membantu peneliti lain dalam memberikan kajian informasi tentang hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*
2. Dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa bimbingan konseling tentang fenomena *quarter life crisis* yang banyak dialami oleh kalangan mahasiswa dan diharapkan mahasiswa dapat menyikapi kemudian mengatasi *quarter life crisis* dengan tepat.

## **1.6 Asumsi dan Batasan Penelitian**

### **1.6.1 Asumsi**

Asumsi dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a) Apabila semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang mengalami *quarter life crisis*
- b) Sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi tingkat stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang mengalami *quarter life crisis*

### **1.6.2 Batasan Penelitian**

Adapun batasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*
- b) Subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

- c) Penelitian ini mengkaji mengenai kecerdasan emosional dan stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.