

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pada dasarnya dalam menjalani kehidupan pasti akan mengalami masa perkembangan. Dimana dimulai dari perkembangan di dalam kandungan, masa anak-anak, perkembangan pada masa remaja, pada masa dewasa dan juga hingga lanjut usia. Masa pertumbuhan yang dialami oleh manusia dinilai sangat kompleks, karena memiliki berbagai macam tuntutan masing-masing dalam memenuhi tugas untuk perkembangannya, dan tidak sedikit juga individu yang mengalami kesulitan. Dari masa peralihan usia remaja menuju ke usia dewasa merupakan salah satu yang harus diperhatikan, karena pada usia tersebut individu banyak mengalami berbagai tuntutan seperti dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, memiliki kemandirian ekonomi, mandiri dalam mengambil keputusan dan tidak bergantung pada orang tua baik secara ekonomis juga psikologis.

Menurut Santrock (1999) masa dewasa awal merupakan masa transisi, yaitu transisi fisik (*Physical Transitions*), transisi intelektual (*Cognitive Transitions*), dan transisi peran sosial (*social role Transitions*). Pada masa ini individu harus mampu menjalankan fungsi perkembangan secara utuh dan dapat menyelesaikan masa perkembangannya dengan persiapan yang cukup serta siap dalam menghadapi perubahan pada masa transisi ini. Namun kenyataannya, tidak semua orang dapat dengan mudah mengatasi tugas-tugas pembangunan pada periode ini (Afriany, 2024).

Ketika individu mampu menghadapi dan mempersiapkan diri dengan baik pada masa tersebut, maka individu akan memiliki kesiapan untuk menghadapi setiap tantangan dalam menjadi individu yang dewasa. Dan sebaliknya, ketika individu belum bisa merespons dengan baik setiap

perubahan dan tantangan pada masa peralihan, maka akan merasa sulit dan penuh dengan keraguan. Sehingga individu cenderung belum bisa untuk mengatasi setiap perubahan saat memasuki masa dewasa awal. Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika individu berada pada proses *emerging adulthood*, dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*, adanya fase tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu (Martin, 2017).

Konsep yang membahas kesejahteraan psikologis pada individu ini dikenal sebagai *Psychological Well being*. Individu yang mempunyai *Psychological Well Being* yang tinggi mempunyai sikap positif terhadap kehidupan, terbuka terhadap pengalaman baru, menerima kelebihan dan kekurangannya, mempunyai keinginan untuk berkembang, mempunyai keyakinan yang kuat, mempunyai tujuan dan arah hidup. *Psychological well being* merupakan aspek penting dari kesehatan mental yang mencakup kepuasan hidup, makna hidup, dan kesejahteraan emosional (Rahimah, 2022). Menurut teori psikologi, kesejahteraan psikologis yang baik berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Individu dengan *psychological well being* yang baik dapat lebih mudah mengatasi berbagai tantangan dalam hidup, sehingga dapat terhindar dari kecenderungan mengalami *Quarter Life Crisis*. *Psychological well being* meliputi beberapa aspek psikologis yang membantu seseorang menghadapi berbagai masalah kehidupan (Simanjuntak, 2021). Menurut Ryff (1998), kesejahteraan psikologis dicapai ketika individu menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup, membangun hubungan positif dengan orang lain, menjadi mandiri, mampu mengelola lingkungan, dan terus mengembangkan potensi diri (Ryff, 1989).

Psychological well being bukan hanya mengenai kepuasan hidup atau keseimbangan antara perasaan positif dan negatif, tetapi juga mencakup persepsi individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Ryff & Keyes, 2002). Individu dengan *psychological well being* yang

rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa khawatir dengan kemampuan diri sendiri, mudah terpengaruh oleh orang lain, frustrasi, dan tidak memiliki tujuan hidup (Fitriani, 2016). Namun, *Quarter Life Crisis* dapat mengganggu kesejahteraan yang dapat menyebabkan stres dan penurunan kepuasan hidup.

Fenomena *Quarter Life Crisis* menarik perhatian sebagai masalah psikologis yang umum dihadapi oleh seseorang. *Quarter Life Crisis*, merupakan fenomena umum yang terjadi pada orang berusia 20-an dan awal 30-an, termasuk yang menjadi salah satunya adalah lulusan baru. Pada fase tersebut ditandai dengan munculnya perasaan cemas, kebingungan, ketidakpastian tentang karier dan masa depan, serta ketidakpuasan terhadap kehidupan. Dalam hal ini, individu yang lulus perguruan tinggi dan memasuki usia dewasa awal seringkali menghadapi berbagai perubahan (Permatasari, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Mirowsky & Ross (1999) menunjukkan bahwa tingkat depresi cenderung lebih tinggi pada usia 20-an dibandingkan dengan rentang usia lainnya (Tanner, 2008).

Menurut survei nasional *American College Health Association* tahun 2008 terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 kampus (dalam Sanrock, 2011) mereka merasa putus asa dan kewalahan dengan apa yang harus mereka lakukan. Pelajar merupakan sekelompok orang di usia dewasa muda yang berisiko mengalami krisis seperempat abad (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter Life Crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan individu pada masa transisi, yaitu dari masa remaja ke masa dewasa, dengan adanya perubahan yang terus-menerus, banyaknya keputusan yang disebabkan oleh emosi, perasaan. Ketidakberdayaan tersebut biasanya terjadi pada individu yang berusia antara 18 dan 29 tahun. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa awal krisis pada saat kelulusan dari perguruan tinggi ditandai dengan berbagai emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah (Permatasari, 2021).

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan bahwa setiap individu menghadapi tantangan dan kesulitan ketika mengambil keputusan mengenai karir, keuangan, hubungan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan tugas perkembangan. Peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja mempunyai tantangan besar, antara lain adalah beradaptasi dengan lingkungan kerja baru, pengembangan karier, dan perubahan tanggung jawab pribadi. Perubahan tersebut dapat menimbulkan stres yang signifikan dan mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang. Robinson (2018) mengemukakan bahwa fase krisis yang cenderung berkepanjangan tersebut diketahui dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan individu (Rossi & Mebert, 2011).

Mahasiswa perguruan tinggi kerap menghadapi stres yang cukup tinggi, terutama terkait dengan tuntutan akademik dan rencana karier. Ketika individu mengalami *Quarter Life Crisis* dalam jangka panjang menyebabkan risiko terhadap gangguan mental dapat meningkat (Artiningsih, 2021). Situasi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah baru, termasuk gangguan emosi, perilaku, isolasi sosial, kecemasan, depresi, trauma, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Habibie et al., 2019).

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Robinson (2019) meneliti keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan *Quarter Life Crisis* menggunakan pendekatan studi longitudinal pada lulusan yang mengalami *Quarter Life Crisis* selama transisi dari perguruan tinggi ke dunia kerja. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa krisis tersebut berkaitan dengan tingginya tingkat depresi serta rendahnya tiga aspek kesejahteraan, yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan hubungan positif (*positive relationship*). *Psychological well being* sendiri memiliki enam dimensi yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*),

kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). *Fresh graduate*, sebagai individu yang baru memasuki dunia profesional, sering kali menjadi kelompok yang rentan terhadap *Quarter Life Crisis* (Rahimah, 2022).

Sering kali *fresh graduate* mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan untuk selanjutnya, selain terdapat kebanggaan karena telah menyelesaikan studinya, individu akan mendapat tantangan baru. Tantangan-tantangan baru yang muncul setelah lulus kuliah sering membuat seseorang merasa bingung dan akan memunculkan perasaan cemas, perasaan tertekan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, adanya rasa khawatir dengan hubungan interpersonal. Individu mulai berpikir untuk memulai berkarir atau melanjutkan kembali kuliah di jenjang yang lebih tinggi, individu juga akan mengalami penyesuaian diri dari lingkungan sekitarnya yang baru. Selain kemampuan akademik, individu dituntut untuk memiliki keahlian yang lain, ketika individu belum mempersiapkan selama kuliah, maka akan merasa kesulitan yang cenderung dapat mengalami *Quarter Life Crisis* (Salsabila et al, 2023).

Quarter Life Crisis dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis *fresh graduate*. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *psychological well being*. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal "*Emerging Adulthood*" menemukan bahwa *Quarter Life Crisis* berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, seperti peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada *fresh graduate*.

Pengalaman seseorang dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dan kesejahteraan psikologis dapat bervariasi. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, strategi coping, dan prospek karir juga dapat memengaruhi. Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kepuasan kerja, keseimbangan kehidupan, harga diri, dan kualitas hubungan sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara *Quarter Life Crisis* dan kesejahteraan psikologis *fresh graduate* saling terkait.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *psychological well being* dengan *quarter life crisis* dan salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* individu adalah *psychological well being*. Robinson (2019) menyatakan bahwa lamanya fase krisis pada individu dapat dipengaruhi oleh rendahnya tingkat *well being* yang dimiliki. Ketika *psychological well being* seseorang berada pada level yang rendah, intensitas *Quarter Life Crisis* yang dialaminya cenderung meningkat. Dan sebaliknya, jika *Psychological well being* tinggi, risiko mengalami krisis ini akan berkurang.

Dari paparan diatas, peneliti menemukan bahwa mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang baru saja lulus dalam perkuliahan atau *fresh graduate* memiliki alasan yang dapat dijadikan sebagai subjek penelitian ini. Berdasarkan dari wawancara yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa *fresh graduate* peneliti menemukan adanya gejala-gejala yang mengarah pada *quarter life crisis*. Dalam hal ini, tidak dipungkiri bahwa mereka mengalami adanya *quarter life*. Adanya perasaan cemas dan sering overthinking yang dirasakan membuat adanya perasaan stress, karena banyaknya pilihan mengenai karir dan masa depan dengan apa yang didapat sekarang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu karena sulitnya mendapat pekerjaan, ditolak pada kesempatan wawancara pada bidang kerja, susahny dalam tahap wawancara dan khawatir dalam mencari relasi. Adanya faktor yang terjadi diluar planning ketika berada dibangku perkuliahan sehingga merasa kebingungan dalam menentukan sesuatu ketika diluar rencana, dan beberapa kegagalan yang dialami membuat perasaan takut sehingga mengganggu waktu tidur karena overthinking. Merasa masih jauh dibanding dengan teman sebaya yang seumuran dalam hal pencapaian, belum puas dengan hasil yang sekarang, merasa kesulitan bingung untuk memulai dalam menentukan pilihan karir.

Sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan *Quarter Life Crisis* dengan *Psychological Well* pada *Fresh Graduate*. Dengan memahami

hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan *Psychological Well Being*, dapat mengembangkan intervensi yang tepat untuk membantu *fresh graduate* meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga lebih mampu untuk menghadapi masa transisi dengan lebih baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari pemaparan penjelasan latar belakang, maka dapat disimpulkan terdapat identifikasi permasalahan sebagai berikut :

- a. Adanya fenomena *Quarter Life Crisis* pada *fresh graduate* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- b. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis* pada *fresh graduate* UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- c. Dampak yang ditimbulkan dari *Quarter Life Crisis* pada *fresh graduate* UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah paparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Psychological Well Being* pada *Fresh graduate* Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah?

1.4 Tujuan Masalah

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Quarter Life Crisis* dengan *Psychological Well Being* pada *Fresh graduate* UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

Penulis berharap ada manfaat yang bisa dijadikan sebagai bahan renungan maupun acuan bagi siapapun, baik manfaat teoritis maupun praktis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan wawasan pengetahuan tentang *Quarter Life Crisis* dan *Psychological Well Being*. Dapat dijadikan sebagai kontribusi bagi mahasiswa yang baru saja

menyelesaikan perkuliahannya sehingga dapat melewati masa pertumbuhan dengan memiliki kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program dukungan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis *fresh graduate* dalam menghadapi tantangan hidup di awal karier. Dapat dijadikan wawasan berharga untuk merancang intervensi yang efektif, seperti program bimbingan karier atau dukungan kesehatan mental, untuk meningkatkan kesejahteraan *psikologis fresh graduate* yang menghadapi *Quarter Life Crisis*.