

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang berada pada semester tujuh atau lebih dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir pada perguruan tinggi (Marseto, 2007). Mahasiswa tingkat akhir berada di rentang usia pada fase dewasa awal, yaitu berusia 20 hingga 40 tahun (Papalia & Feldman, 2014). Masa dewasa merupakan masa ketika individu mulai mengambil peran di masyarakat dan memikul tanggung jawab dalam bidang karir, relasi, dan finansial (Feist & Feist, 2017). Bagi sebagian individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik, akan melewati fase ini dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Namun untuk sebagian individu akan merasa periode ini merupakan masa yang sulit dan berat serta penuh dengan kegelisahan, sehingga individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan-tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada fase dewasa awal (Zwagery & Yuniarramah, 2021). Bagi mahasiswa tingkat akhir, salah satu tekanan dan tuntutan yang mereka alami adalah karir seperti apa yang akan mereka dapati setelah lulus (Rizki & Hidayat, 2021).

Jumlah mahasiswa di Indonesia pada akhir tahun 2021 mencapai 8,9 juta naik 4,1 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Pendidikan yang tinggi secara teori berhubungan positif dengan produktivitas. (Ravianto, 1986) Sehingga dapat diasumsikan, semakin tinggi tingkat pendidikan individu maka akan semakin tinggi produktivitas mereka. Pendidikan tinggi harusnya menghindarkan mereka dari pengangguran, namun pada kenyataannya banyak individu yang telah lulus jenjang pendidikan SMA bahkan Perguruan Tinggi menjadi pengangguran. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menyajikan data Tingkat pengangguran terbuka (TPT) pemuda Indonesia tahun 2022 sebesar 5,83 persen. Angka tersebut menunjukkan bahwa dari setiap 100 angkatan kerja pemuda, terdapat sekitar 6 pemuda tidak bekerja dan sedang mempersiapkan usaha atau mencari pekerjaan. TPT pemuda di perkotaan lebih tinggi dibandingkan pemuda di pedesaan (7,61 persen berbanding 3,72). Nilai TPT pemuda yang paling tinggi adalah kelompok umur muda (15-24 tahun) sebanyak 17,08 persen. Apabila dilihat berdasarkan pendidikan, mereka yang berpendidikan SMA/ sederajat (18,73 persen), diikuti Perguruan Tinggi (12,06 persen) dan SMP/ sederajat (5,61 persen), jika dilihat TPT menurut provinsi

di Indonesia nilai TPT tertinggi pada Februari 2022 adalah provinsi Banten sebanyak 8,53 persen (Statistic Indonesia Agency, 2022).

Provinsi Banten menjadi provinsi dengan persentase pengangguran tertinggi menurut data BPS Februari tahun 2022 sebanyak 8,53 persen atau sebanyak 504,26 ribu orang (Statistic Indonesia Agency, 2022). Oleh karena itu, peneliti melakukan survei kepada 53 mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten pada 18 Mei 2022 untuk mengetahui adakah kekhawatiran dan kecemasan terkait masa depan mereka serta kekhawatiran menghadapi tingginya tingkat pengangguran di provinsi Banten. Dari hasil survei didapatkan data bahwa 94,3% menyatakan mereka mengalami kekhawatiran dan kecemasan terkait masa depannya, 49,1% merasa cemas terkait karir dimasa depan, 79,2% merasa khawatir mengenai tingginya angka pengangguran, 84,9% merasakan bahwa hidup mereka saat ini stagnan atau tidak ada perubahan yang signifikan dan sebanyak 81,1% merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab di usia saat ini. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap enam mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten yaitu DIM (22 Tahun) Fakultas Hukum, CAMH (21 Tahun) Fakultas Psikologi, RH (24 Tahun) Manajemen dan GA (26 Tahun) Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis. DA (25 Tahun) Fakultas Manajemen, AS (26 Tahun) Fakultas Teknik Informasi. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, keenam subjek menunjukkan respon yang berbeda terhadap pandangan mereka mengenai masa depan serta tingginya angka pengangguran saat ini. Mereka merasa tanggung jawab finansial terasa sangat berat, khawatir dengan masa depan pada usia saat ini yang belum mencapai apapun, dan tekanan sosial mengenai pernikahan membuatnya merasa tertekan, insecure dengan pencapaian teman sebaya di sekelilingnya yang sudah mencapai kesuksesan, merasa khawatir apakah ketika lulus nanti bisa mencapai kesuksesan, mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau hanya stagnan dan menjadi pengangguran, merasa bahwa apa yang ia kerjakan saat ini bukanlah apa yang ia inginkan, merasa terjebak antara kebutuhan dan keinginan serta takut untuk keluar dari pekerjaannya saat ini karena mengetahui sulitnya mencari pekerjaan.

Dari hasil survei dan wawancara yang peneliti lakukan, menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten dapat merespons secara positif terkait perubahan yang terjadi dalam hidupnya, mahasiswa tingkat akhir merasakan cemas dan khawatir akan masa depannya setelah lulus nanti. Setelah dinyatakan lulus dari pendidikan, beberapa individu akan mengalami kecemasan dan hal tersebut dapat memicu

kekhawatiran terkait dengan masa depan (Robbins & Wilner, 2001). Mahasiswa di provinsi Banten harus siap bersaing dengan banyaknya mahasiswa lain untuk mendapatkan pekerjaan ketika lulus supaya terhindar dari pengangguran dan mengatasi kesulitan-kesulitan lainnya yang ia temui dalam tugas perkembangannya. Respon pada mahasiswa tingkat akhir terhadap tugas dan tuntutan pada tahap dewasa awal berbeda-beda. 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. Ketika memasuki semester akhir dan mendapati kenyataan bahwa apa yang telah mereka alami tidak berjalan sesuai dengan apa yang mereka rencanakan, akhirnya mereka merasa tidak berdaya dan mempertanyakan apakah jalan yang mereka ambil sudah benar, bingung dengan apa tujuan dan arah yang harus mereka ambil selanjutnya.

Kesulitan yang mahasiswa tingkat akhir rasakan dapat menghasilkan rasa ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan ketakutan, yang merupakan pengalaman nyata dan umum terjadi (Rossi & Mebert, 2011). Tuntutan dan tugas serta keadaan nyata yang mahasiswa tingkat akhir alami kemudian memunculkan krisis emosional atau respon negatif dari dalam diri individu. Krisis ini oleh Robbins dan Wilner disebut dengan istilah *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* atau krisis seperempat abad kehidupan terjadi sebagai efek ataupun respon terhadap ketidakstabilan atas perubahan yang konstan, pilihan hidup yang banyak dan beragam yang menyebabkan individu tersebut rentan akan kecemasan (Robbins & Wilner, 2001).

Robbins & Wilner menggambarkan *quarter-life crisis* sebagai periode kehidupan yang “mencakup aspek interval yang meliputi transisi dari dunia akademik ke dunia nyata, dimana individu tanpa henti mempertanyakan mengenai masa depannya” (Robbins & Wilner, 2001). Dengan demikian dapat diasumsikan terdapat kekhawatiran atas ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang individu alami terlepas dari kemampuan atau kelebihan yang dimiliki. *Quarter-life crisis* terjadi pada individu yang berusia 20 hingga awal 30-an dikarenakan pada rentang tersebut mereka menjadi kelompok yang paling sibuk mencari jati diri, masih bimbang dengan apa yang harus mereka lakukan, dan kerap membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, perasaan tertekan, keraguan

terhadap diri sendiri, khawatir akan masa depannya dan ketakutan akan gagal dalam hidupnya (Robbins & Wilner, 2001).

Studi yang dilakukan oleh LinkedIn menunjukkan 75 persen individu usia 25-33 tahun pernah mengalami *quarter-life crisis*. Sebanyak 61% dialami oleh wanita. Penyebab terjadinya *quarter-life crisis* tersebut adalah 57% akibat kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan minat, 57% tekanan sosial akibat belum memiliki tempat tinggal tetap, 46% lainnya mengaku mendapat tekanan akibat belum menemukan pasangan. Survey online ini dilakukan oleh *censuswide* atas nama LinkedIn dari 31 Oktober sampai dengan 3 November 2017 diantara 6.014 responden berusia 25-33 di seluruh Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia. Kemudian hasil survei yang dilakukan oleh One Poll dalam First Direct Bank (2017) terhadap 2.000 responden millennial di Inggris menggambarkan 56% individu berada dalam *quarter-life crisis*. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan situasi kehidupan mereka dikarenakan adanya tekanan dari lingkungan. Semakin mendapat tekanan, individu frustrasi dan memandang negatif terhadap diri sendiri. Kesulitan keuangan adalah penyebab kedua krisis seperempat kehidupan atau *quarter-life crisis*. Lebih dari 30% individu dalam *quarter-life crisis* mengeluarkan uang lebih banyak daripada yang mereka hasilkan (LinkedIn, 2017).

Studi yang dilakukan Robbins dan Wilner mengidentifikasi bahwa lulusan perguruan tinggi menjadi poin utama terhadap masalah yang terkait dengan *quarter-life crisis* atau krisis seperempat abad kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut Mutiara (2018) melakukan penelitian mengenai *quarter-life crisis* kepada mahasiswa tingkat akhir, dan hasil penelitian yang didapatkan adalah sebanyak 82% mahasiswa tingkat akhir mengalami krisis ketika memasuki masa dewasa awal (Mutiara, 2018).

Dalam sebuah penelitian terkait eksistensi fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara oleh Sujudi, A. (2020), didapatkan hasil dari 30 orang informan penelitian, sebanyak 26 orang informan merasakan fenomena *quarter-life crisis* menengah, 3 orang lagi diantaranya informan belum menjawab secara eksplisit. Hanya 1 orang yang secara jelas menyatakan tidak merasakan (Sujudi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) di Pekanbaru pada 236 subjek yang berada pada fase dewasa awal menunjukkan bahwa sebanyak 43,22% individu dewasa awal di Pekanbaru mengalami *quarter-life crisis* pada kategori sedang, dan sebanyak 27,97% mengalami *quarter-life crisis* pada kategori tinggi. Penelitian tersebut juga menunjukkan

bahwa *quarter-life crisis* memiliki hubungan yang signifikan dengan pekerjaan, status hubungan, dan jenis kelamin (Herawati & Hidayat, 2020).

Krisis yang dialami oleh individu bisa mengakibatkan dampak negatif pada hidup mereka. Dampak yang terjadi akibat dari ketidakmampuan individu melewati krisis emosional dan psikososial pada fase *quarter-life crisis* tersebut dapat berupa stress, gangguan kecemasan dan bahkan depresi. Dikutip dari Kompas.com *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa di usia 20an tahun rentan terkena gangguan mental dikarenakan banyaknya penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi secara psikologis, emosional, maupun finansial (Kusuma, 2021). Robinson (2018) menyatakan bahwa individu yang sedang mengalami krisis mulai mempertanyakan hidupnya, merasa hanya jalan di tempat, kurang motivasi, bingung antara keluar dari zona nyaman atau tidak, tidak senang dengan capaian yang didapat, serta merasa terombang-ambing. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* ditandai dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, membandingkan diri dengan orang lain, kurang mampu untuk menerima kondisi diri sendiri serta keterbatasan yang dimiliki, merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas akan masa depannya, tertekan dengan lingkungan serta mengalami kekhawatiran dalam menjalin hubungan dan kehidupan di masa depan (Robinson, 2018).

Hal ini memberikan gambaran bahwa stress, ketidakpuasan terkait pekerjaan atau karir, keadaan dirinya saat ini, masalah hubungan dan kesehatan mental dapat menjadi faktor signifikan yang mempengaruhi krisis individu atau disebut dengan *quarter-life crisis* (Robinson, 2018). Dalam hal ini peneliti menduga bahwa kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan hambatan yang dialami dalam menghadapi krisis berkorelasi dengan *psychological well-being* yang dimilikinya. Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk (2021) mengenai *psychological well-being* terhadap *quarter-life crisis* yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan, hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa *psychological well-being* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* (R. Amalia et al., 2021).

Psychological well-being merupakan gambaran sehat secara psikologis yang merujuk pada keberfungsian secara penuh pada individu untuk mencapai aktualisasi diri (C. D. Ryff, 1995). Berbagai pengalaman hidup pasti telah memberikan efektivitas terhadap

Universitas
Esa Unggul

kondisi *psychological well-being* pada individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman dalam kehidupan individu usia dewasa awal berpengaruh pada kondisi *psychological well-being* (Ryff, 1995). Konflik-konflik yang dialami individu bahkan dapat menyebabkan stress yang berat, mengganggu aktivitas serta kesehatan fisik, depresi, kegelisahan dan akhirnya menjadikan individu tidak merasakan kebahagiaan, yang dapat mengakibatkan menurunnya *psychological well-being*.

Dalam penelitian Timmins dkk. (Beanlands et al., 2019) diketahui bahwa *psychological well-being* pada siswa tingkat akhir lebih buruk dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Hal ini dapat disebabkan karena banyaknya tuntutan yang dihadapi seperti dalam hal akademik, pilihan mengenai pekerjaan yang ingin ditempuh, kondisi sosial, hingga hubungan interpersonal. Penelitian sebelumnya menunjukkan tekanan yang timbul pada masa transisi ditandai dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah pada individu, terlepas dari usia atau pendidikannya (Rossi & Mebert, 2011). Robinson, (2018) juga menyatakan bahwa fase krisis yang berlangsung lama tersebut diketahui menyebabkan tingkat *psychological well-being* yang rendah pada individu. Erikson dalam (Santrock, 2018) menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam menghadapi *quarter-life crisis* akan mengarah pada keberhasilan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya, salah satunya adalah dengan menjadi individu yang produktif baik bagi dirinya maupun orang lain. Di dalam hal ini, perlu diketahui bahwa menurut (Isham et al., 2019) *psychological well-being* merupakan salah satu determinan dari produktivitas individu.

Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah biasanya ditandai dengan kurang mampu mengatasi tantangan yang muncul dalam hidupnya, kecewa dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya, merasa frustrasi dalam membina hubungan antar pribadi, mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, selalu membandingkan diri dengan orang lain, mengalami stagnasi atau kebosanan yang mengakibatkan individu mengalami krisis di usia dewasa awal (Amalia et al., 2021). Individu menilai dirinya negatif dan menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, tidak menerima diri apa adanya karena ingin menjadi orang yang berbeda dan lebih baik, maka individu tersebut memiliki penerimaan diri yang negatif, merasa bahwa orang lain selalu lebih baik darinya, malu dan takut dikucilkan oleh lingkungan sosialnya dan bermasalah dengan kualitas personalnya. Sehingga ia merasa tertekan dan kecewa terhadap dirinya sendiri, serta mengucilkan diri dari lingkungannya (Sari, 2021). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi,

memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi serta mampu meminimalisir berbagai tekanan yang terjadi dalam dirinya serta tidak ragu dalam kehidupannya sehingga ia tidak mudah stress atau bahkan sampai depresi (Ryff, 1995).

Penelitian tentang *quarter-life crisis* dilakukan pula Robinson, Cimporescu & Thompson (2021) yang bertujuan untuk mengetahui korelasi *quarter-life crisis* dengan gejala depresi dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang baru lulus di salah satu Universitas di London. Penelitian ini menggunakan metode longitudinal dengan tiga tahap pengukuran yang berlangsung selama 12 bulan. Tahap pertama berlangsung 1 bulan setelah individu lulus, tahap kedua berlangsung 6 bulan setelah lulus, dan tahap ketiga berlangsung 6 bulan kemudian atau 12 bulan setelah lulus. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari salah satu Universitas di London yang baru saja menyelesaikan kuliah S1. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 61 orang yang mengalami krisis sepanjang waktu (Robinson et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rossi & Mebert (2011) yang membahas tentang kondisi krisis termasuk pengembangan identitas ego, perspektif masa depan, dukungan sosial, coping stress, gejala depresi, kecemasan, kepuasan kerja, serta *psychological well being* pada 4 kelompok dewasa awal yaitu lulusan siswa SMA, mahasiswa yang masih kuliah, mahasiswa semester akhir dan lulusan S1. Penelitian Rossi & Mebert (2011) menggunakan teori atau konsep *quarter-life crisis* dari Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa periode setelah lulus dari perguruan tinggi dianggap sebagai periode yang memicu kecemasan, stress, menyebabkan perasaan ragu-ragu, tidak berdaya dan panik. Hasil dari penelitian ini adalah dari keempat kelompok mengalami ketidakpuasan kerja, dukungan sosial serta *psychological well-being* yang rendah, yang dapat mempengaruhi krisis dalam hidup. Subjek lulusan SMA mengalami kecemasan tertinggi, diikuti oleh lulusan S1 (Rossi & Mebert, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, hasil survey dan wawancara singkat yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di provinsi Banten.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan antara *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten ?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten.
2. Mengetahui gambaran *psychological well-being* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini memberi manfaat berupa ilmu pengetahuan baru dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi perkembangan, terkait dengan permasalahan krisis yang terjadi pada fase perkembangan yakni salah satunya adalah *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir atau pada fase transisi dari dunia akademik ke dunia kerja yang umum dan rentan terjadi serta sering dirasakan oleh mereka. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya terkait dengan penelitian mengenai *quarter-life crisis* dan *psychological well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap mahasiswa mendapatkan manfaat dari penelitian ini berupa wawasan terkait gambaran krisis pada masa transisi perkembangan yaitu salah satunya *quarter-life crisis* yang sering terjadi pada dewasa awal atau pada mahasiswa tingkat akhir yang terdekat dengan transisi dari *academic world* menuju *real world*, sehingga diharapkan penelitian ini membantu mahasiswa untuk menghadapi fase *quarter-life crisis* secara lebih positif.

b. Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya *psychological well-being* yang harus mahasiswa tingkat akhir miliki dalam menghadapi fenomena pengangguran agar mereka dapat mengatasi kesulitan dan tantangan pada fase *quarter-life crisis* dengan baik. Dengan begitu mereka akan menjadi lebih produktif dan juga pihak-pihak terkait dapat memahami penanganan yang tepat untuk mengatasi fenomena pengangguran terdidik.

