

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia lahir ke dunia tentunya tidak langsung menjadi seorang dewasa. Terdapat beberapa fase yang harus dilewati berawal dari balita, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Dalam setiap fase yang dilalui, terdapat tugas yang harus dilakukan yang disebut dengan tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dilalui yaitu proses peralihan dari tahap remaja menuju tahap dewasa. Proses menjadi seorang dewasa tentunya tidaklah mudah. Terdapat banyak tantangan dalam hidup yang harus dihadapi. Menurut Papalia & Feldman (2014), dalam fase tersebut, seseorang mulai melakukan eksplorasi diri, hidup mandiri, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan membentuk relasi. Masa eksplorasi inilah yang nantinya disebut sebagai *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Jeffrey Arnett (2000). *Emerging adulthood* menjelaskan bahwa seseorang mengalami tahapan perkembangan mulai dari remaja menuju dewasa muda yang terjadi dalam kisaran usia 18-29 tahun (Arnett, 2006). Dalam masa peralihan ini, penting bagi individu untuk melakukan eksplorasi lebih jauh mengenai dirinya. Eksplorasi tersebut secara garis besar mencakup tentang pendidikan, pekerjaan, dan percintaan.

Mahasiswa merupakan salah satu agen dalam tahap perkembangan dari remaja menuju dewasa. Dalam peralihan remaja menuju dewasa, pasti akan ditemukan kesulitan serta hambatan yang harus dihadapi. Mahasiswa tidak hanya

dituntut untuk belajar di bangku perkuliahan, terdapat banyak hal yang harus diselesaikan. Apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah, bagaimana menemukan pasangan hidup, hingga bertanya pada diri sendiri bagaimana urusan karier atau pekerjaan untuk keberlangsungan hidup. Pertanyaan semacam ini akan membuat mahasiswa mengalami kebingungan dan merasa galau karena tidak menentunya arah hidup. Apalagi dengan adanya beban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi biasanya ditemukan lebih merasakan stres. Sebuah berita terbaru pada September 2021 lalu, ditemukan mahasiswa di kota Malang yang stres hingga melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk tugas akhir lebih merasa stres dibandingkan dengan yang tidak.

Penyebab stres pada mahasiswa ini diantaranya adalah ketakutan terhadap masa depan, masalah dan peluang sosial, permasalahan ekonomi, dan ekspetasi akan diri sendiri serta permasalahan pribadi lainnya. Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi yang mana menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Saifuddin et al., 2018). Persoalan skripsi yang sering dihadapi pada mahasiswa diantaranya adalah kesulitan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi, sulit untuk menentukan sampel, menentukan alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang dilakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang di berikan oleh dosen pembimbing (Imandiri et al., 2017). Skripsi merupakan salah satu tanggung jawab yang harus diselesaikan seorang mahasiswa yang di anggap sebagai tuntutan yang tidak jarang

menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres. (Kinansih, 2011). Selain merasakan cemas, stres dan galau, mahasiswa juga merasa tertekan, takut menghadapi kegagalan, dan bimbang akan keputusan yang diambil dalam hidupnya sehingga menyebabkan individu menjadi tidak stabil.

Individu biasanya akan mengalami ketidakstabilan karena terlalu banyak perubahan yang dirasakan dalam menjelajahi dirinya. Perubahan tersebut jika tidak dapat dimaknai secara baik dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti perasaan cemas, kebingungan, perasaan tidak berdaya, dan takut akan kegagalan. Hal ini tentu akan berakibat pada diri individu sehingga menimbulkan krisis emosional seperti frustrasi dan depresi. Krisis emosional tersebut yang nantinya dikenal sebagai *Quarter Life crisis*. Istilah *Quarter Life Crisis* dicetuskan awal mulanya oleh seseorang yang bernama Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa individu yang berumur 20-an merasakan berbagai perasaan cemas mengenai ketidakpastian akan masa depan.

Pada 7 Januari 2021 lalu terdapat sebuah penelitian yang dilakukan di beberapa kampus di Amerika Serikat yang ditayangkan dalam Jurnal PLOS One yang menggambarkan hal tersebut. Penelitian tersebut menyimpulkan hasil bahwa, mahasiswa di Amerika Serikat mengalami penurunan kualitas kesehatan mental yang drastis selama pandemi *Covid-19*. Matthew Browning selaku Psikolog dan akademisi di Clemson University menuturkan terdapat fakta bahwa kondisi psikologis mahasiswa di Amerika Serikat sebelum pandemi sudah cukup buruk. Terdapat banyak mahasiswa yang merasakan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada level lebih tinggi. Menurut Browning dan tim, hal ini

terjadi disebabkan oleh mahasiswa yang tidak siap menghadapi situasi baru, adanya tuntutan dalam hal pekerjaan atau karier, hingga permasalahan ekonomi.

Selanjutnya, Browning dan timnya melakukan penelitian yang diikuti oleh lebih dari 2.500 mahasiswa dari 7 universitas negeri yang berbeda di AS pada musim semi 2020. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah 85% mahasiswa mengalami tekanan emosional tingkat sedang hingga tinggi dan sebanyak 45% di antaranya mengalami tekanan level tinggi. Dasar penelitian ini dilakukan adalah untuk mencari keunikan dan makna melalui pengalaman langsung dari partisipan yang nantinya akan diteliti, apakah partisipan merasakan stres, kecemasan, kekhawatiran akan masa depan akibat adanya berbagai tuntutan hidup sebagai mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi di kalangan mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan paparan di atas yaitu “Bagaimana fenomena *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan dan menemukan

makna dari fenomena *Quarter Life Crisis* yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan dan menambah pengetahuan tentang fenomena *Quarter Life Crisis* yang terjadi di kalangan mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi pada semester akhir, dan mampu menjadi sarana ilmu pengetahuan yang dapat menjadi pembelajaran selama berkuliah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penelitian tentang *Quarter Life Crisis* serta dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan mampu menggambarkan bagaimana fenomena *Quarter Life Crisis* terjadi di kalangan mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan skripsi sehingga dapat memberikan *insight* serta wawasan baru untuk lebih mempersiapkan lebih dini mengenai kehidupan masa depannya.