

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara mental dan fisik, manusia ialah makhluk yang merasakan perkembangan terus menerus dari waktu ke waktu. Di setiap tahap perkembangan, individu dipercayakan dengan tugas dan kewajiban yang berbeda. Menurut Erikson (1968), seorang individu berkembang melalui delapan tahap perkembangan berikut ini: masa bayi, masa balita, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak tengah dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa tengah, dan masa dewasa akhir. Tahapan perkembangan signifikan yang menarik perhatian banyak orang ialah pergeseran dari masa remaja ke masa dewasa awal (Habibie dkk., 2019). Afnan dkk (2020) menjelaskan bahwasanyaselama fase ini, individu merasakan beragam transformasi fisik, mental, dan emosional yang berpadu guna memberikan kebijaksanaan. Individu juga nantinya menghadapi beragam macam tuntutan dan tekanan yang semakin meningkat selama masa remaja akhir. Khususnya bagi orang dewasa, di mana kedewasaan awal mewakili puncak perkembangan pribadi, keberhasilan penyelesaian beragam tugas perkembangan amat penting guna kehidupan yang menyenangkan tanpa tantangan yang signifikan.

Mahasiswa, yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, ialah individu yang sedang bertransisi ke masa dewasa awal, sebuah fase yang biasa disebut sebagai masa dewasa yang sedang berkembang (Arnett, 2015). Menurut Papalia & Feldman (2014) individu memulai pencarian jati diri dan memulai hidup mandiri dari orang tua mereka selama periode *emerging adulthood* ini. Individu yang bekerja mendapatkan kemandirian dari orang tua mereka (Arnett, 2000). Hal ini diantisipasi bahwasannya individu nantinya mendapatkan kemandirian finansial dan mampu menopang diri mereka sendiri. Periode penemuan diri ini berkontribusi pada ketidakstabilan yang menjadi ciri dari masa dewasa yang sedang berkembang karena mengeksplorasi diri sendiri lebih sering muncul dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, individu merasakan perubahan dalam kehidupan percintaan, pendidikan, dan kehidupan profesionalnya ketika mereka sedang mencari jati diri (Schetter & Tanner, 2012). Respons individu terhadap masa dewasa berbeda-beda. Individu dapat merasakan depresi sebagai akibat dari banyaknya pilihan yang diberikan lingkungan luar dan ketidakpastian dalam menentukan pilihan mana yang paling tepat (Atwood & Scholtz, 2008). Sejumlah orang merasa

antusias karena mereka menganggap hal ini sebagai kesempatan guna memajukan pertumbuhan pribadi mereka. Sebaliknya, ada juga yang tidak siap karena persepsi mereka tentang banyaknya perubahan yang muncul (Arnett, 2006).

Individu yang memperlihatkan kepekaan yang kurang optimal terhadap beragam tantangan selama bertahun-tahun masa pertumbuhannya dapat merasakan beragam masalah psikologis, menjadi tidak tenang karena ketidakpastian, dan merasakan krisis emosional atau *quarter life crisis* (Wilner & Robbins, 2001). Individu di usia dewasa awal dapat merasakan *quarter life crisis*, yang ditandai dengan perasaan putus asa, cemas, dan perasaan nantinya situasi genting yang melibatkan banyak keputusan (Wilner & Robbins, 2001). Hal ini didukung temuan survei yang dikerjakan di Inggris, yang mengungkapkan bahwasanya 70% dari 1.000 responden merasakan krisis yang paling menyulitkan dalam hidup mereka di usia 20 tahun (Robinson, 2018).

Quarter life crisis sering kali memberikan tantangan kepada individu yang berkaitan dengan ambisi dan aspirasi mereka, spiritualitas dan agama, kehidupan profesional dan pekerjaan, serta kegiatan akademis (Chesbrough, 2012). Menurut Noor H (2018), individu yang merasakan krisis ini dapat merasakan penurunan semangat guna hidup, tidak percaya diri, merasa gagal, kehilangan harga diri dan tujuan hidup, dan menarik diri dari masyarakat (Herawati & Hidayat, 2020).

Sebanyak 75% dari 6.014 partisipan yang berusia antara 25 dan 33 tahun merasakan krisis paruh baya, menurut temuan dari studi *LinkedIn* tahun 2017. Rata-rata mereka yang merasakan fase ini ialah mereka yang memasuki usia 27 tahun. Fase ini muncul sebagai akibat dari kekhawatiran dan kesusahan dalam kehidupan masa depannya. Ada banyak penyebab *quarter-life crisis*, menurut data yang ditemukan. Misalnya, 61% responden mengatakan bahwasanyamereka merasa sulit guna menemukan pekerjaan yang sesuai dan membandingkan diri mereka dengan rekan-rekan yang lebih sukses. Penghasilan yang tidak mencukupi juga berkontribusi terhadap tekanan bagi 49% responden. Akibatnya, mereka mungkin merasa kurang bersyukur karena perhatian mereka tertuju pada kekurangan mereka dan bukan pada hal-hal yang mereka miliki.

Quarter life crisis ialah fenomena yang juga dialami mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi banyak tantangan yang berkontribusi terhadap krisis mereka. Hambatan-hambatan ini termasuk diantaranya ialah: kesulitan mendapatkan dana, mengatasi kecemasan terhadap dosen pembimbing, merevisi skripsi secara konsisten, mematuhi

tenggat waktu akademik, pertimbangan karir, dan kewajiban tambahan setelah lulus (Riewanto, 2003). Sebuah penelitian dari mahasiswa Universitas Gadjah Mada Yogyakarta pada tahun 2022 mendukung pernyataan ini. Temuan tersebut mengungkapkan bahwasanya 14 dari 17 mahasiswa yang menjadi partisipan, yang sebagian besar yakni mahasiswa tingkat akhir berusia 20 hingga 23 tahun, merasakan *quarter-life crisis*. Temuan penelitian ini mengungkap kekhawatiran mahasiswa yang berkaitan dengan kegiatan akademis, kehidupan pribadi, hubungan asmara, dan masalah keuangan. Kekhawatiran yang disebutkan di atas muncul karena tekanan yang ditimbulkan diri sendiri dan lingkungan. Krisis emosional yang berkepanjangan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan kerugian dalam kehidupan mereka, seperti depresi dan tingkat stres yang tinggi. Beragam masalah tambahan, seperti kesulitan emosional dan perilaku, nantinya muncul akibat stres yang menumpuk (Jackson & Warren, 2000)

Faktor internal dan eksternal ialah dua jenis pengaruh yang memengaruhi *quarter-life crisis*. Menurut Arnett (2006), faktor eksternal meliputi persahabatan, hubungan romantis, ikatan kekeluargaan, kewajiban profesional dan pekerjaan, serta kesulitan akademis. Faktor penentu internal terdiri dari pencarian jati diri, ketidakstabilan, egoisme, ketidakpastian, dan perkembangan usia. Komponen penting dari fase *quarter-life crisis*, menurut Wilner & Robbins (2001), ialah faktor internal seperti aspirasi dan ambisi, identitas diri, agama, dan spiritualitas. Sebaliknya, Habibie dkk (2019) menyatakan bahwasanya *religiusitas* memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *quarter-life crisis*. Tidak diragukan lagi, ajaran agama menanamkan prinsip-prinsip moral dan etika yang menumbuhkan sikap bersyukur dan selalu bersyukur ialah sebuah ekspresi apresiasi terhadap apa yang dimiliki. Orang mungkin nantinya merasa lebih menghargai keadaan mereka jika mereka memahami hal ini.

Menurut temuan penelitian Syafira (2021), rasa syukur secara signifikan mengurangi *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa senior yang terdaftar di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2017. Dalam penelitian ini, 54 mahasiswa semester akhir berpartisipasi. Di antara perilaku-perilaku yang memperlihatkan emosi positif, rasa syukur yakni hal yang berlawanan dengan emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan kecemburuan, seperti yang dinyatakan (Emmons, 2004). Selain itu, menurut Emmons (2007) menumbuhkan sikap bersyukur dapat mengarah pada pengembangan diri, pencapaian, dan pembentukan hubungan yang harmonis di antara diri sendiri, lingkungan,

dan komunitas. Schwarz dalam (Emmons & McCullough, 2002) mendefinisikan rasa tidak bersyukur sebagai sumber permusuhan, sumber keluhan yang berkelanjutan, dan berpotensi menciptakan banyak kekosongan dalam diri individu. Individu yang kesulitan guna mengungkapkan rasa syukur biasanya disibukkan dengan kekurangan mereka dan terus-menerus membandingkan hal-hal yang mereka miliki dengan milik orang lain.

Pribadi atau individu yang bersyukur dapat meningkatkan beragam emosi positif yang ada di dalam dirinya. Emosi positif yang muncul karena rasa syukur ialah sikap murah hati terhadap orang lain, optimisme dalam menjalani hidup, suasana hati yang lebih baik, dan mengarahkan individu guna memandang dirinya lebih positif.

Hal ini didukung penelitian yang dikerjakan Emmons & McCullough (2002), yang menemukan bahwasanya individu yang bersyukur cenderung merasakan emosi positif dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur karena orang yang bersyukur memiliki kepuasan dan harapan yang lebih besar dalam hidup, dengan bersyukur dapat membuat individu memiliki pandangan yang lebih positif, dan memiliki cara pandang yang lebih luas terhadap kehidupan sehingga menjadi sebuah anugerah (Wijayanti dkk., 2020).

Penelitian yang dikerjakan Prabowo & Laksmiwati (2020), memperlihatkan bahwasanya rasa syukur dapat menimbulkan emosi positif dan terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Berdasarkan *World Happiness Report 2023*, Indonesia berada di peringkat 84 dari 137 negara yang terlibat dalam riset ini, dengan skor 5.277, yang berarti telah muncul peningkatan pada tingkat kebahagiaan warga negara Indonesia. Jika dilihat dari *World Happiness Report* tahun 2022, Indonesia berada di peringkat 87.

Rasa syukur juga dapat bersifat personal atau transpersonal (Peterson & Seligman, 2004). Rasa syukur bersifat personal ialah rasa terima kasih kepada orang lain yang secara khusus telah memberikan sesuatu yang baik (berupa materi atau keberadaan mereka). Rasa syukur transpersonal ialah ungkapan rasa syukur yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri atau alam semesta.

Menurut sebuah penelitian Froh dkk (2011), remaja yang memiliki rasa syukur yang mendalam nantinya memperlihatkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, interaksi sosial yang positif, serta berkurangnya gejala depresi dan kecemburuan. Peneliti memilih guna mengaplikasikan kebersyukuran sebagai variabel independen karena rasa syukur dapat

menumbuhkan pandangan positif terhadap kejadian-kejadian yang sedang atau nantinya dialami individu di masa depan. Misalnya, dengan menahan diri dari membandingkan diri sendiri, cara pandang individu nantinya menjadi lebih optimis ketika ia merasakan rasa syukur. Hal ini mungkin terbukti bermanfaat bagi individu yang merasakan *quarter-life crisis*. karena itu, para peneliti tertarik guna meneliti melihat hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian berikut ini diturunkan dari penjelasan konteks sebelumnya yang ada di atas, yaitu: Bagaimana hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka diper tujuan penelitian sebagai berikut: Mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwasanyatemuan-temuan dari penelitian ini nantinya memberikan kontribusi pada bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran dan *quarter-life crisis*, dan dapat menjadi sumber bagi para peneliti berikutnya yang meneliti subjek atau objek yang sama.x

2. Manfaat Praktis

Sehubungan dengan korelasi antara kebersyukuran dan *quarter-life crisis*, diharapkan temuan penelitian ini nantinya memberikan wawasan dan solusi bagi para mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, para mahasiswa tersebut nantinya dapat menilai sejauh mana mereka telah menghadapi *quarter-life crisis* dan mengaplikasikan kebersyukuran sebagai tindakan pencegahan.

E. Keaslian Penelitian

Sebanyak 355 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berpartisipasi dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir" Milenia Irhan Nur Fitri dan Lukman, yang mengaplikasikan teknik pengambilan sampel secara insidental. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, nilai koefisien korelasi sebanyak $r = -0,471$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) memperlihatkan bahwasanyadukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* berhubungan negatif secara signifikan. karena itu, semakin besar

dukungan sosial keluarga, semakin kecil kemungkinan munculnya *quarter-life crisis*, dan sebaliknya, semakin besar dukungan keluarga, semakin besar pula risikonya.

Selain itu, 143 orang yang berusia antara 21 hingga 35 tahun ikut serta dalam penelitian yang dikerjakan Alisa Munaya Asrar dan Taufani yang berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal." Pengambilan sampel secara purposif diterapkan guna memilih partisipan. Temuan memperlihatkan bahwasanyadukungan sosial teman sebaya secara signifikan memengaruhi krisis paruh baya ($F = 13,744$, $p < 0,01$), memberikan kontribusi sebanyak 8,9% dengan cara yang efektif.

Jurnal ilmiah lainnya telah meneliti topik *quarter-life crisis*. Misalnya, penelitian yang dikerjakan Alfia Zahrotu Milati dan Nugroho Arief Setiawan yang berjudul "Hubungan Antara Harapan dan Krisis Seperempat Baya pada Mahasiswa yang Merasakan Hubungan Toxic" yang mengaplikasikan metode purposive sampling dan analisis korelasi *product moment*. Temuan dari penelitian yang melibatkan 92 partisipan ini memperlihatkan bahwasanyaharapan memiliki dampak negatif yang signifikan secara statistik terhadap krisis paruh baya ($R = -0.431$, $R \text{ square} = 0.185$, $p < 0.01$). Akibatnya, ketika harapan meningkat, *quarter-life crisis* berkurang.

Selain itu, Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara *Loneliness* dengan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal". Penelitian ini mengaplikasikan teknik pengambilan sampel insidental dengan memberikan kuesioner *online* kepada 330 orang dewasa awal. Korelasi positif ($r = 0,571$) ditemukan antara *Loneliness* dan *Quarter life crisis*, menurut temuan tersebut. Individu merasakan *quarter life crisis* jika skor kesepiannya meningkat, dan kebalikannya juga berlaku.

Sebuah penelitian berjudul "Peran *Religiusitas* terhadap Krisis *Quarter-life crisis* (QLC) pada Mahasiswa" dikerjakan Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar. Sampel penelitian ini terdiri dari 219 mahasiswa, yang terdiri dari 124 perempuan dan 95 laki-laki, berusia antara 18 dan 25 tahun, dan mewakili beragam program studi di Indonesia. Dengan mengaplikasikan metode penelitian survei kuantitatif dan mendasarkan hipotesis pada nilai-nilai berikut ($r = 0,034$; $p = 0,006$): Dengan demikian, *religiusitas* secara signifikan memengaruhi krisis paruh baya mahasiswa. Meskipun penelitian sebelumnya telah meneliti tentang *quarter-life crisis*, penelitian ini memiliki dua perbedaan: penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, dan variabel

independennya ialah rasa syukur, sedangkan penelitian sebelumnya meneliti topik ini secara lebih luas. Menurut penelitian yang dikerjakan mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang berkolaborasi dengan mahasiswa dari Yogyakarta, terbukti bahwasanyamahasiswa tingkat akhir yakni kelompok yang paling rentan terhadap *quarter life crisis*. Penelitian-penelitian tersebut di atas umumnya meneliti orang dewasa muda sebagai subjek penelitian.

Halaman ini sengaja dikosongkan