

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua orang pasti melewati serangkaian tahapan kehidupan yang ditandai dengan pola perubahan tugas perkembangan, kebutuhan dan nilai perkembangan, yang muncul seiring bertambahnya usia. Tahapan-tahapan perkembangan yang dialami individu diawali pada masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga masa lanjut usia. Masa dewasa awal (berusia dari akhir remaja hingga pertengahan 20-an tahun) menghadapi tantangan yang lebih besar dari tahun-tahun sebelumnya (Henderson, 2019). Muncul istilah populer untuk fase krisis pada tahap perkembangan yang terjadi selama masa awal dewasa yang disebut dengan krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) (Agarwal, dkk, 2020).

Menurut Robinson (2018) krisis seperempat hidup (*quarter life crisis*) merupakan reaksi individu dimana terdapat ketidakstabilan, banyaknya alternatif pilihan, perubahan yang terus-menerus terjadi serta kepanikan yang menjadikan tidak berdaya. Berbagai macam respon perasaan yang negatif seperti bingung, tidak mampu mengatasi masalah, frustrasi, tidak berarah dan stress yang bersumber dari relasi interpersonal, finansial, kesejahteraan psikologis serta karakter-karakter individu lain (Tanner, dkk, 2009). Menurut Robbins & Wilner (2001) fenomena krisis yang terjadi pada fase tersebut, rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan khususnya mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal. Mahasiswa dalam kehidupan nyata dihadapkan langsung terhadap pilihan antara keinginan untuk sukses dibidang yang diminati atau menjalani hidup yang diimpikan sesuai dengan idealisme.

Sebanyak 1.023 orang dewasa yang berbasis di Inggris mengalami krisis pada rentang umur 20 tahun sampai 29 tahun sebanyak 39% orang pria dan 49% orang wanita (Robinson, dkk, 2013). Sebuah penelitian lain juga dilakukan di Negara Inggris pada tahun yang berbeda dengan jumlah responden sebanyak 1.000 orang, ditemukan bahwa sejumlah 70% individu yang berusia 30-an tahun dan 35% individu yang berumur lebih dari 40-an tahun memiliki kehidupan yang

luar biasa, yang mana fase krisis di usia 20-an tahun yang menjadi penyebabnya (Robinson & Wright, 2013; Robinson, 2018). Censuwide yang mengatasnamakan LinkedIn (2017) menemukan 75% dari 6.014 responden berusia 25 tahun sampai 33 tahun di seluruh Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia mengalami krisis seperempat hidup yang seringkali berkaitan dengan perasaan kebingungan menentukan pilihan dalam hidup.

Mahasiswa adalah individu yang tercatat sebagai seseorang yang menempuh sebuah pendidikan di perguruan tinggi atau yang seajar (Hartaji, 2012). Tahun-tahun pertama kehidupan dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa umumnya ditandai oleh ketidakstabilan dalam hubungan interpersonal, identitas, pengaturan hidup (Arnett, 2000), dan rentan terhadap penyakit mental (Robinson, dkk, 2013). Asosiasi Perguruan Tinggi Kesehatan Nasional Amerika (ACHA-NCHA, 2012) menyatakan bahwa dari total 28.237 mahasiswa di 51 institusi sebanyak 30% merasa sangat tertekan sehingga sulit untuk berfungsi selama 12 bulan pertama, 50% mengindikasikan mengalami kecemasan yang luar biasa, 45% merasa putus asa, 85% kewalahan, 57% kesepian, dan 60% sangat sedih (Canto, dkk, 2017). Temuan ini menggambarkan kondisi tidak berdaya yang umumnya dialami pada kalangan mahasiswa. Sebuah kelompok penelitian di Universitas Xi'an Jiaotong 2012 dengan judul "*Research on the Role of Counselors in the Prevention of Solving College Students' Psychological Crisis*" menemukan bahwa sebanyak 39,62% mahasiswa yang bingung setelah melakukan pendaftaran, 20,19% mengalami kesulitan beradaptasi terhadap kelas baru, 51,05% memiliki tekanan belajar yang tinggi, 38,29% memiliki manajemen hubungan sosial yang buruk, 51,24% memiliki kebingungan emosional, dan 69,52% memiliki penyesuaian psikologis yang buruk (Li, dkk, 2018).

Fase krisis seperempat hidup juga terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa mahasiswa. Berikut hasil wawancara tersebut antara lain:

"Dulu memang pernah mengalami masa kebingungan sih, ya pastinya kayak sekarang lagi ada di titik capek, kehilangan minat, jenuh, nah memang disebabkan beberapa faktor tapi itu ngilangin semua minat gitu loh, ya

karena sekarang lagi diposisi emang kehilangan minat, gak mau ngapa-ngapain gitu loh, kalo mengenai diri sendiri sih, sebenarnya, masih nganggep kurang, masih banyak kurang dari beberapa hal dan bingung sama orang-orang. Kok pengen sama kayak aku, sedangkan ngelihat diriku, masak sih? Aku kok kayaknya gak sebaik itu” (SMC/ 5 April 2020)

“Aku tu belum terlalu berani mengambil keputusan besar sendiri, karena jangka waktunya yang panjang, jadi ketika ingin menentukan pilihan hidup itu merasa belum mampu, bahkan terkadang ngerasain perasaan negatif sering muncul gitu, kayak ngerasa overthinking berlebihan, mudah marah, apalagi kondisinya pas lagi di rumah. Kalo di bilang khawatir dengan masa depan, ya khawatir, karena takut gak bisa bahagiain orang tua, orang tua naruh harapan ke kita biar segera lulus, terus kerja di bidangnya. Hal itu kayak jadi beban gitu, karena posisinya aku anak pertama, jadi bebannya nambah berat. Apalagi buat contoh buat adikku.” (PBY/ 5 April 2020)

“Aku sih orangnya kayak kalo ada sesuatu pasti aku pikirin, jadi kayak ganggu pikiranku gitu loh. Jadi kayak apa yang aku lakuin itu salah dan itu kadang sampe berlarut-larut, sampe puncaknya kadang nangis dan kadang sampe di titik yang paling gak enak gitu loh akunya, bahkan sering muncul rasa khawatirnya itu kayak gimana ya, gimana ya kalo aku gak di terima dimasyarakat dan gimana kalo nanti dianggap gak ada, gitu” (AP/ 5 April 2020)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mengalami fase krisis seperempat hidup yang ditandai dengan kondisi konsep diri negatif, khawatir akan relasi interpersonal yang dibangun, khawatir akan kondisi di masa depan yang tidak menentu dan bimbang dalam mengambil keputusan. Krisis seperempat hidup sebenarnya bisa berupa gejala ringan seperti meragukan diri sendiri bahkan sampai ke yang berat yakni menyebabkan depresi klinis. Individu cenderung meragukan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul, hal tersebut dikarenakan dunia yang di nilai individu sebagai hal baru dianggap sebagai situasi yang sangat mengkhawatirkan, menemukan banyak kesulitan, dan belum sesuai dengan espektasi serta mengalami kehilangan jati diri. Pilihan yang diambil mahasiswa saat ini akan berdampak pada kehidupan seumur hidup.

Menurut mekanisme krisis, mahasiswa akan mengalami ketidakseimbangan psikologis ketika tidak mampu mengatasi masalah studi, pekerjaan, hubungan

interpersonal, cinta dan keluarga serta tujuan arah hidup (Li, dkk, 2018). Sementara itu banyak mahasiswa mengalami kesulitan selama fase krisis namun tidak semua reaksi yang muncul dianggap patologis. Krisis seperempat hidup yang dialami oleh beberapa individu akan menciptakan reaksi yang unik, dengan demikian perlu membedakan penyesuaian khas dari respon yang tidak sesuai dianggap sangat penting (Pierson, E. E., & Canto, 2012). Proses yang perlu dilakukan adalah dengan mengevaluasi reaksi dari sudut pandang individu terhadap peristiwa krisis dengan mengevaluasi muncul tidaknya respon yang tidak sesuai, dan intensitas reaksi (Pierson, E. E., & Canto, 2012).

Faktor-faktor pemicu baik secara internal maupun eksternal bagi mahasiswa dapat meningkatkan risiko ketidakberfungsian individu (Steliarova, dkk, 2017). Sementara kedekatan faktor fisik dan faktor emosional dengan peristiwa krisis tampaknya menjadi risiko terbesar untuk mengembangkan response patologis terhadap sebuah peristiwa krisis (Brock, dkk, 2002). Ada juga beberapa faktor lain yang tampaknya berperan meningkatkan risiko mahasiswa mengembangkan respon patologis; misalnya, hubungan sosial, dukungan keuangan, trauma, ketidakdewasaan perkembangan, gaya koping yang menghindar, kontrol emosi yang buruk (Brock, 2002; Pierson, E. E., & Canto, 2012), dan riwayat penyakit mental yang mungkin mengalami peningkatan intensitas gejala selama penyesuaian atau situasi krisis (Brock, dkk, 2002), sehingga dapat meningkatkan risiko mengembangkan respon patologis. Hal tersebut dianggap mempengaruhi individu dalam mempersiapkan kualitas hidup selama menjadi mahasiswa yang berkaitan langsung terhadap 4 dimensi meliputi dimensi psikis, dimensi psikologis, dimensi sosial dan lingkungan (Shawver, dkk, 2016).

Kualitas hidup secara umum mampu dilihat dari sisi subjektif individu terhadap perasaan puas akan segala sesuatu dalam hidup secara menyeluruh, sedangkan jika dilihat secara sisi objektif merupakan proses untuk memenuhi kebutuhan materi, fisik, status sosial dan budaya (Nurdin, dkk, 2018). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO, 1998) kualitas hidup (*quality of life*) merupakan persepsi individu tentang posisi diri didalam masyarakat terkait konteks nilai dan budaya yang berdasarkan tujuan, harapan, standar dan perhatian (Coutinho, dkk,

2019). Kualitas hidup secara langsung berfokus pada pengalaman pribadi kehidupan, kesejahteraan subyektif dan psikologis yang merupakan sebuah perspektif yang diambil terutama oleh psikolog (Four & Of, 2019).

Dinamika hidup yang mahasiswa jalani tidak terlepas dari adanya pola pikir, cara pandang terhadap diri dan lingkungan dimana berada. Ada banyak penelitian yang berkaitan dengan kualitas hidup pada mahasiswa (Cha, 2003; Pilcher & Ott, 1998). Sebuah studi yang dilakukan (Backhaus, dkk, 2019) terhadap 1684 orang mahasiswa ditemukan bahwa skor yang relatif buruk pada kualitas hidup terkait dengan kesehatan, dengan skor total komponen kesehatan mental keseluruhan 41,3% dan skor ringkasan komponen fisik 52,9%. Penelitian lain juga dilakukan oleh Vaez, dkk (2004) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kualitas hidup yang dirasakan individu dan kesehatan diri yang dinilai oleh mahasiswa. Pilcher & Ott (1998) dalam penelitiannya menunjukkan bagaimana kejadian sehari-hari dapat memprediksi kepuasan hidup dikalangan mahasiswa. Pendapat yang lebih komprehensif diungkapkan oleh Maggino & D'Andrea (2003) yang menjelaskan konsep kualitas hidup pada mahasiswa berkenaan dengan dimensi utama, yaitu: a) motivasi belajar, yang terkait dengan bagaimana siswa menilai diri sendiri terhadap motivasi akademis; b) prestasi akademik berkaitan dengan kepuasan dengan prestasi akademik siswa; c) kepuasan dengan 10 domain kehidupan termasuk persahabatan, waktu luang, hubungan keluarga, kesehatan pribadi, kesehatan keluarga, dosen, keuangan keluarga, jurusan yang dipilih, keuangan pribadi dan persahabatan dalam kuliah. Sudut pandang ini memberikan pemahaman bahwa banyak dimensi kehidupan yang sangat berperan penting dalam kebahagiaan secara langsung terhadap kehidupan yang berkualitas.

Berkaitan dengan krisis seperempat hidup yang dialami mahasiswa, dimana individu berada pada usia 20 tahun sampai 30 tahun sering mengalami keraguan, mempertanyakan status, pencarian identitas, takut terhadap masa depan (O. C. Robinson, 2018) namun, respon setiap individu terhadap hal tersebut akan berbeda-beda karena faktor-faktor kesehatan fisik, kesehatan psikologis, tingkat aktivitas, hubungan sosial dan lingkungan yang mempengaruhi sebagai bagian dari dimensi kualitas hidup (Shawver, dkk, 2016).

Sebuah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *proportionate random sampling* dalam pengambilan sampel, sehingga ditemukan responden sebanyak 89 mahasiswa. Penelitian tersebut dilakukan oleh (Ameliya, 2020) berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan krisis seperempat hidup. Analisis data menggunakan uji *product moment* menemukan hasil nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,367$ dan $p=0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diidentifikasi bahwa semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi krisis seperempat hidup pada mahasiswa. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel dukungan sosial terhadap variabel krisis seperempat hidup pada penelitian tersebut sebesar 13,5%.

Penelitian lain mengenai krisis seperempat hidup juga dilakukan oleh (Muttaqien & Hidayati, 2020) dengan jumlah sampel sebesar 57 mahasiswa. Penelitian tersebut berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015 dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,421$ dan $p=0,000$ ($p < 0,01$). Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh (Amalia, 2021) terhadap 151 responden dewasa awal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, berjudul “Hubungan *Psychological Well Being* dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *psychological well being* dengan variabel krisis seperempat hidup. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, perbedaan penelitian yang akan dilakukan ini terletak pada variabel yang akan diteliti yakni mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung dan teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang ada pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup yang dialami mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas hidup dengan krisis seperempat hidup pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan mampu memperkaya penelitian yang telah ada dan menambah pengetahuan dan keilmuan tentang kualitas hidup mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang dalam fase krisis seperempat hidup.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang tentang fenomena yang banyak dihadapi kalangan mahasiswa yaitu krisis seperempat hidup dan memberikan masukan-masukan kepada pihak terkait.