

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia terdapat beberapa tahapan yang akan dilewati. Tahapan yang akan dilalui adalah masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa dan masa tua atau lanjut usia. Setiap tahapan memiliki kewajiban dan tuntutan yang akan dilakukan oleh individu, tuntutan ini semakin banyak dan besar seiring bertambahnya usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, individu mengalami perubahan yang signifikan. Mereka dituntut untuk mengembangkan kemampuan berpikir secara abstrak, menjadi lebih mandiri, dan bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka. Tahapan remaja menuju dewasa sering kali diwarnai oleh tekanan dan tuntutan yang semakin besar dan kompleks. Selain menghadapi tantangan dalam mengembangkan kemampuan kognitif dan berpikir abstrak, individu juga dihadapkan pada keputusan yang akan mempengaruhi masa depan mereka, seperti memilih jalur pendidikan dan karir.

Masa peralihan ini disebut dengan *emerging adulthood* yang terjadi pada rentang usia 18 – 29 tahun. Pada masa ini individu akan mengalami tantangan seperti bagaimana cara berpikir rasional saat menghadapi masalah, mengendalikan emosi di segala situasi dan bijaksana dalam sikap dan mengambil keputusan. Tentunya hal tersebut bukan hal yang mudah. Pada

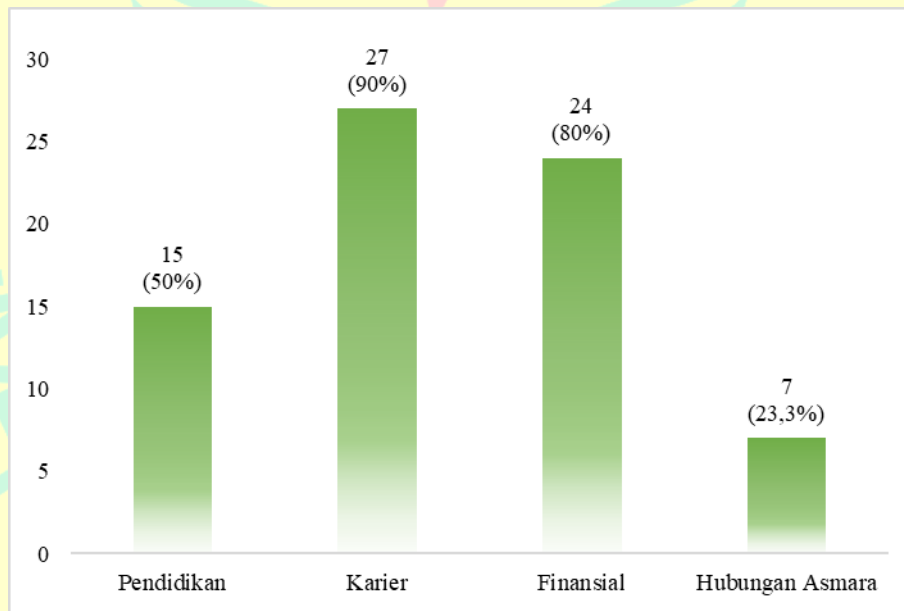
kenyataannya untuk menghadapi berbagai macam tantangan, tidak semua individu dapat mengatasinya dengan baik. Ada yang dapat mengatasinya dengan baik dan ada juga yang merasa kesulitan. Jika individu dapat menyikapi dengan positif dan mampu mengatasi tantangan tersebut, maka ia akan cepat beradaptasi tetapi jika individu menyikapi dengan negatif dan belum mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, maka individu tersebut akan mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah suatu fase pencarian jati diri pada manusia usia sekitar 20-an dimana ada rasa takut dan khawatir terhadap masa depannya. *Quarter life crisis* yang dialami individu bila tidak cepat ditangani akan semakin tenggelam dalam lingkaran depresi.

Menurut Hurlock (2006) ciri-ciri peralihan dari remaja ke dewasa adalah kemandirian, eksperimen, dan eksplorasi, serta dalam mengambil keputusan tentang pekerjaan, menghasilkan uang, dan pendidikan. Ciri lain yang menandai hadirnya masa ini adalah rasa takut gagal yang sangat tinggi, terutama dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan masa belajar atau sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Robbins & Wilner (2001) yang menjelaskan bahwa awal mula munculnya *quarter life crisis* ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. Menurut Afnan (2020) pada dasarnya *quarter life crisis* lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan

oleh Black (2010) yang mengungkapkan pengalaman individu pada rentang usia 18-29 tahun dalam mengidentifikasi faktor-faktor stressor yang umum terjadi pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa respon emosional yang sering muncul selama *quarter life crisis* pada individu adalah perasaan bimbang, cemas, frustrasi, dan gelisah. Krisis yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh berbagai masalah seperti khawatir dengan pendidikan yang sedang atau akan dijalani, karier di masa depan, hubungan asmara dan lainnya.

Menurut survei online yang dilakukan oleh LinkedIn yang menemukan bahwa sebanyak 75% dari 6.014 peserta dari berbagai negara seperti Amerika Serikat, Inggris, India dan Australia, berusia 25-33 tahun mengalami krisis dan pada usia 27 tahun. Salah satu hal yang dialami adalah kecemasan. Penyebab utama karena pekerjaan atau karier yang mereka inginkan. Penyebab kedua adalah adanya kecenderungan untuk membandingkan diri dengan teman-teman mereka yang lebih sukses (khususnya peserta wanita). Hasil survei mengungkapkan bahwa banyak individu berusia 25-33 tahun merasa tidak yakin dan frustrasi dengan kariernya, bahkan merasa stres dengan hubungan dan tujuan hidupnya (LinkedIn Corporate Communications, 2017). Selanjutnya survei oleh GenSINDO mengenai *quarter life crisis* yang diadakan pada tanggal 24 – 28 April 2020 sebanyak 31 responden mahasiswa dan pekerja dengan rentang usia 18 – 25 tahun. Survei menunjukkan bahwa saat memasuki masa dewasa awal mereka mencemaskan karier, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (GenSINDO, 2020).

Selanjutnya berdasarkan hasil kegiatan pra penelitian kepada mahasiswa Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019 melalui kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa yang mengisi kuesioner dengan rentang usia 21 – 23 tahun diberikan pilihan tentang hal apa saja yang mereka khawatirkan. Terdapat 27 jawaban merasa khawatir terhadap karier, kemudian 24 jawaban merasa khawatir terhadap finansial, lalu 15 jawaban merasa khawatir terhadap pendidikan dan terakhir 7 jawaban merasa khawatir terhadap hubungan asmara. Hal ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. 1 Pra Penelitian

Dari gambar tersebut diketahui mayoritas mahasiswa Pendidikan IPS Angkatan 2019 mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* sering dialami oleh mahasiswa karena mahasiswa berada pada masa peralihan dari remaja ke dewasa. Mahasiswa dihadapkan pada tantangan dan perubahan yang terjadi di sekitar mereka. Selain itu juga adanya tuntutan dari orang sekitar yang membuat mereka diliputi perasaan cemas, gelisah, dilema dan

panik. Banyak mahasiswa Pendidikan IPS Angkatan 2019 mengkhawatirkan karier mereka setelah lulus kuliah karena melihat kondisi saat ini di mana banyak fresh graduate yang kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan, ketatnya persaingan untuk mendapatkan pekerjaan dan adanya tuntutan kebutuhan saat ini yang mengharuskan mereka memiliki pekerjaan yang dapat memberikan pendapatan untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka, sehingga hal ini menjadi masalah bagi mahasiswa tingkat akhir. Hal ini juga berkaitan dengan pendidikan yang sedang mereka tempuh saat ini. Sebagai mahasiswa tingkat akhir mereka akan dihadapkan dengan skripsi. Mereka khawatir dengan pendidikan yang sedang dijalani saat ini karena jika pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kurang mendukung karier yang diinginkan, maka akan mempengaruhi karier dan kondisi finansial di masa depan. Adanya tuntutan dari orang sekitar yang menjadi tekanan sehingga mereka merasa cemas dan overthinking. Begitu juga dengan hubungan asmara yang kompleks. Berdasarkan uraian tersebut maka hal ini yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul : “*Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta”.

B. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengapa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami *quarter life crisis*?
2. Bagaimana cara mahasiswa tingkat akhir mengatasi *quarter life crisis*?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi pembaca terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu pendidikan khususnya bidang Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat memahami *quarter life crisis* dan cara menanganinya.
- b. Bagi peneliti agar dapat bermanfaat sebagai referensi untuk menjadi acuan penelitian selanjutnya.