

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan yang dialami manusia memiliki beberapa tingkatan bersamaan dengan tugas perkembangan yang perlu dipenuhi untuk mencapai keseimbangan dan kestabilan, untuk itu, secara tidak langsung individu dituntut untuk dapat memenuhi setiap tugas perkembangan yang dihadapi. Salah satunya adalah tugas perkembangan pada masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Bersamaan dengan masa ini, individu akan dituntut untuk mengemban sejumlah tanggung jawab dan keputusan yang lebih berat untuk dihadapi secara mandiri serta penerimaan kenyataan bahwa mereka memegang penuh kendali hidupnya.

Masa peralihan remaja menuju dewasa awal ini telah dikenali dan disebut masa peralihan atau *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2000) masa peralihan adalah masa perkembangan peralihan remaja menuju dewasa awal, yang mengalami banyak kerentangan dan ketidakstabilan kehidupan yang berlangsung antara usia 18-25 tahun. Seperti yang banyak terlihat di masyarakat khususnya Indonesia, kehidupan pada rentang usia tersebut dilengkapi dengan aktivitas individu yang memulai untuk berproses dalam perkuliahan, pekerjaan, hingga pernikahan. Pada proses inilah individu akan pertama kali menghadapi segelintir tanggung jawab serta keputusan yang harus diemban secara mandiri bersamaan dengan pengeksploasian identitas, ketidakstabilan emosi, dan perubahan yang signifikan pada diri individu (Santrock, 2010). Di saat yang bersamaan, terdapat hal mendasar yang setidaknya ada dalam diri setiap individu, yaitu keinginan individu untuk dapat memiliki keterikatan interpersonal yang membuatnya merasa utuh dan terlibat, terutama pada hubungan romantis. Ketika bicara soal masa peralihan, tidak bisa dihindari bahwa hubungan romantis merupakan bagian darinya mengingat hal ini berkaitan dengan pengeksploasian identitas. Eksplorasi pada dunia

percintaan akan menjadi lebih intim dan serius pada masa ini. Hubungan romantis biasanya dilakukan lebih fokus satu sama lain dan lebih mengedepankan pengekplorasian potensi emosional dan keintiman fisik. Hubungan pada masa peralihan juga bertahan lebih lama dari hubungan pada remaja (Michael et al., 1995; dalam Arnett, 2000).

Pada masa ini, individu pada umumnya telah memiliki keterampilan yang diperlukan untuk terlibat dan memaknai hubungan romantis jangka panjang. Penelitian yang dilakukan Montgomery (2005) pada individu berusia 20-24 tahun menunjukkan bahwa individu yang diidentifikasi sebagai *emerging adults* lebih memiliki komitmen pada keyakinan hubungan romantis daripada idealisasi romantis. Pada masa ini, mereka mencari pasangan hidup untuk menuju pernikahan. Namun, ketidakstabilan dan krisis identitas yang dialami individu pada masa perkembangannya seringkali menyebabkan kegagalan pada hubungan romantis yang dijalin atau putus cinta. Pada putus cinta yang diinginkan, umumnya individu mendapat kebahagiaan dan perasaan lega setelah putus cinta karena alasan-alasan tertentu, namun, pada penelitian ini, penulis akan berfokus pada kondisi putus cinta yang tidak diinginkan. Lantagne et al. (2017) menemukan bahwa lebih dari sepertiga (36,7%) individu pada masa peralihan mengalami putus cinta dalam waktu 12 bulan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa dampak yang dapat timbul dari berakhirnya hubungan romantis yang dialami individu pada masa peralihan. Yaitu memengaruhi kesehatan mental, gejala psikologis seperti depresi (Field et al., 2017), suasana hati yang memburuk dan kehilangan motivasi hidup (Derogatis, 1993). Putus cinta juga dapat mengganggu fungsi individu pada kehidupan sehari-harinya, seperti kurang konsentrasi, penurunan kinerja, kehilangan nafsu makan, marah, benci, kesepian, serta depresi (Hanum et al., 2010). Ketika putus cinta tidak dihadapi dengan tepat, individu akan menjadi tidak stabil, dan seringkali menjadi muncul depresi, ketidaknyamanan psikologis, dan penurunan kepuasan

hidup (Sciara and Pantaleo, 2017). Ini menunjukkan bahwa berakhirnya hubungan romantis dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu, yang kemudian memengaruhi tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup individu secara keseluruhan. Tidak hanya itu, persepsinya mengenai hubungan romantis dapat berubah secara keseluruhan. Studi yang dilakukan pada 77 laki-laki dan 173 perempuan yang baru putus cinta, menunjukkan hasil yang mengindikasikan bahwa mereka menyalahkan diri mereka pada hubungannya yang telah berakhir. Berapapun lamanya hubungan romantis yang dijalani tidak akan menjamin, karena putus cinta akan menjadi tantangan tersendiri dan dapat menguras kedua belah pihak secara emosional. Tidak peduli dengan siapa individu tersebut berhubungan, putus cinta biasanya dapat mengubah aspek dari identitas kedua belah pihak (Salzwedel, 2021).

Krisis kehidupan, yang dikenal luas dengan sebutan *quarter life crisis*, merupakan masa di mana individu dihadapkan dengan cobaan dan kesulitan akan pengambilan keputusan terkait karir, keuangan, masa depan, dan hubungan romantis (Robbins dan Wilner, 2000). Robbins dan Wilner kemudian menyebutkan bahwa krisis kehidupan adalah respon individu yang beralih menuju realita kehidupan di mana terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus, terdapat berbagai macam pilihan serta munculnya kepanikan karena merasa tidak berdaya. Bersamaan dengan hal tersebut, berbagai macam reaksi emosi dapat muncul seperti frustrasi, panik, merasa tidak berdaya, bingung dengan tujuan dan sebagainya. Individu dengan krisis kehidupan menunjukkan tanda tingginya tingkat kecemasan, kesepian, ketidakpuasan, kekhawatiran, depresi dan khawatir pada kemampuan serta masa depannya (Hasyim et al., 2024).

Krisis kehidupan menjadi keresahan paling umum yang dialami individu berusia awal dua puluh. Menurut Yale Medicine, 70 persen orang di usia dewasa awal pernah mengalami krisis kehidupan. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta dari

beberapa perguruan tinggi, ada 14 dari 17 partisipan mahasiswa yang mengalami krisis kehidupan dengan rentang usia partisipan adalah 20-23.

Ketika individu pada masa peralihan berada dalam sebuah hubungan romantis dengan risiko berada di kondisi rentan peralihan remaja menuju dewasa awalnya, individu akan dihadapkan dengan konsekuensi terburuk yaitu putus cinta. Beberapa dampak yang kemungkinan dapat timbul dari putus cinta dapat menjadi faktor individu mengalami atau memperburuk krisis kehidupan, di mana putus cinta menjadi salah satu peristiwa yang memicu banyak perasaan negatif dan mengarah pada ciri krisis kehidupan. Hubungan romantis/putus cinta telah terbukti menjadi salah satu faktor paling umum terjadinya krisis kehidupan pada individu (Hasyim, et al., 2024). Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Murphy (2011) memaparkan eksplorasi faktor-faktor yang menjadi tantangan tersendiri bagi emerging adults dan kemudian berkontribusi pada krisis kehidupan itu sendiri, salah satunya adalah hubungan romantis.

Sebagai upaya untuk menguatkan fenomena di atas, telah dilakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai dua individu yang berada pada masa masa peralihan dan mengalami putus cinta dalam waktu kurang dari 1 tahun. Berikut adalah hasil wawancaranya:

“Saya baru putus 2 minggu lalu. Rasanya saya kehilangan semangat. Apalagi ketika harus menghadapi pagi pertama setelah putus cinta, rasanya kosong sekali tidak melihat chat notifikasi dari dia. Semuanya jadi berantakan, saya malas melakukan apapun dan banyak menghabiskan waktu di kamar. Saya seperti kehilangan diri saya, tidak tau mau apa.”

(Komunikasi Personal, S, 26 April 2024)

“Putusnya udah lama tapi, hehe. Sekitar 9 bulan lalu lah ya. Dulu saya pikir hubungan saya akan berlanjut sampai pernikahan, mengingat pacaran sudah lama dan umur sudah di atas 20. Tapi ternyata dia selingkuh sama perempuan di line nearby. Saya masih bisa dan mau melakukan rutinitas saya, sarapan, ngerjain tugas kuliah, kerja, dan beres-beres rumah. Namun, pikiran saya selalu terdistraksi dengan perasaan sakit hati itu. Sehingga di

saat-saat tertentu saya menjadi sangat kesepian dan merasa tidak ada yang bisa mengerti perasaan saya. Jujur, kadang saya kepikiran, apakah saya sekurang itu ya sampai dia cari perempuan lain.”

(Komunikasi Personal, P, 27 April 2024)

Berkaitan dengan wawancara tersebut, diketahui bahwa putus cinta dapat membawa individu pada krisis emosional, kehilangan arah dan tujuan, kesepian, kehilangan motivasi dan konsentrasi di mana hal ini ditemukan pada ciri krisis kehidupan. Hal ini semakin mendukung fakta bahwa putus cinta sebagai faktor eksternal berkaitan dengan krisis kehidupan yang dialami oleh individu.

Krisis kehidupan dipilih menjadi salah satu variabel mengingat istilah tersebut menjadi hal paling umum yang dapat terjadi bagi mayoritas individu pada masa masa peralihan baik disadari maupun tidak. Bagi individu yang tidak menyadari, maka akan semakin sulit memahami dirinya ketika menghadapi masa krisis tersebut, berdampak pada gagalnya individu menjalani tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Kemudian, kriteria putus cinta turut diikutsertakan mengingat belum banyak penelitian yang mengaitkan krisis kehidupan dan putus cinta sebagai salah satu faktor eksternalnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut mengenai gambaran krisis kehidupan pada masa peralihan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah putus cinta. Peneliti akan berfokus pada gambaran tingkat krisis kehidupan yang dimiliki individu setelah putus cinta. Mahasiswa tingkat akhir yang dimaksud adalah mahasiswa yang memulai kuliah di tahun 2020 yang secara normatif berkuliah hingga 2024 dengan masa belajar 4 tahun. Mahasiswa telah dideskripsikan sebagai “masa peralihan” atau dewasa muda yang berusia berkisar 18-25 tahun, yang sedang dan baru menjalani tahap perkembangan transisi antara akhir masa remaja menuju dewasa (Mahmoud, et al., 2012). Penelitian dilakukan pada khususnya mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta karena beberapa penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang secara bersamaan juga berada di masa masa peralihan sangat rentan mengalami krisis kehidupan mengingat meningkatnya beban dan tanggung jawab yang dimiliki. Menurut Riewanto (2003), krisis kehidupan pada mahasiswa tingkat akhir biasanya disebabkan oleh berbagai macam tantangan seperti mencari judul tesis/skripsi, keuangan yang terbatas, lika-liku komunikasi dengan dosen, revisi yang terus menerus, tuntutan waktu untuk lulus, kekhawatiran mengenai karir, dan berbagai tuntutan setelah kelulusan. Kemudian, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dipilih karena ada penelitian tertentu yang meneliti krisis kehidupan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan di masa pandemi dengan hasil krisis kehidupan yang berada di tingkatan sedang cenderung tinggi. Peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran krisis kehidupan pada masa peralihan mahasiswa tingkat akhir setelah putus cinta. Kemudian, peneliti merupakan bagian dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan memiliki akses mudah ke subjek penelitian dan data yang diperlukan. Selain itu, belum banyak penelitian yang meneliti keterkaitan krisis kehidupan dan putus cinta pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan khususnya di Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana krisis kehidupan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berada pada fase masa peralihan setelah putus cinta?
2. Bagaimana putus cinta memicu krisis kehidupan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berada pada fase masa peralihan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan, penelitian ini berfokus pada masa peralihan mahasiswa

tingkat akhir tahun akademik 2020 yang baru saja mengalami putus cinta dan berkuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana krisis kehidupan pada masa peralihan khususnya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah mengalami putus cinta?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui gambaran krisis kehidupan pada masa peralihan khususnya mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta setelah mengalami putus cinta.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini akan berguna sebagai bahan acuan/referensi peneliti selanjutnya berkaitan dengan ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini juga dapat menjadi perluasan wawasan tersendiri untuk peneliti mengenai pengaruh krisis kehidupan berkaitan dengan putus cinta. Kemudian temuan dari hasil penelitian menjadi kontribusi bagi literatur dan memperluas pokok bahasan mengenai krisis kehidupan dan faktor emosional yang mengikutinya.

2. Secara Praktis

a. UPT-LBKP

Data dan temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling yang disediakan oleh UPT LBKP, sehingga lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Kemudian, UPT-LBKP DAPAT mengembangkan program yang lebih efektif berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa untuk mempersiapkan diri menghadapi masa krisis.

b. Peneliti Selanjutnya

Data dari penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber referensi dan sumber dasar untuk studi lanjutan mengenai krisis kehidupan dan dampak emosional dari putus cinta. Penelitian ini juga memberikan informasi dan data variabel yang ditinjau dari berbagai faktor demografis.

