

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masa perubahan penting dalam hidup terjadi pada tahap dewasa awal, yaitu diusia 18-25 tahun. Tugas utama perkembangan masa dewasa awal adalah berkomitmen membangun keluarga dan pekerjaan (Arnett, 2014). Pada fase perkembangan dewasa awal, yang berlangsung antara usia 18-25 tahun, umumnya individu akan melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi. Individu yang menjalani pendidikan tinggi tersebut dikenal sebagai mahasiswa (Hulukati & Djibrin, 2018). Mahasiswa dituntut mampu memantapkan diri dan berpendirian, namun tidak semua dapat melakukannya. Perubahan yang ada pada periode ini menjadi tidak mudah dan penuh kegelisahan (Afnan et al., 2020).

Pada fase dewasa awal seseorang dihadapkan pada usaha untuk melepaskan tahap kanak-kanak. Hal ini berkaitan dengan keputusan antara kebebasan dan tanggung jawab (Nash & Murray, 2010). Menurut Robbins dan Wilner (2001) menyebut perubahan besar dalam hidup sebagai *quarter life crisis*, yaitu respons yang nampak ketika ketidakseimbangan dalam hidup yang dialami individu. Hal ini terjadi saat individu berada diambang batas kemampuan, dihadapkan pada banyak pilihan, merasakan kepanikan, dan merasa tidak berdaya. Menurut penelitian Robinson dan Wright (2013) yang mengukur *quarter life crisis* partisipan mengungkapkan bahwa 39% laki-laki dan 49% perempuan menghadapi *quarter life crisis* diusia 20-29 tahun.

Survei yang dilakukan oleh Dewi (2024) di Kota Malang pada 44 responden dengan usia 20-27 tahun. Survei tersebut menyatakan 50% responden memiliki tingkat tinggi pada *quarter life crisis* dan 47,7% memiliki tingkat sedang pada

quarter life crisis. Menurut Pamungkas dan Hendrastomo (2024) pada mahasiswa dengan *quarter life crisis* kategori sedang. Mahasiswa tersebut, menghadapi kecemasan terhadap karir, ekonomi, dan hubungan interpersonal. Hal ini berkaitan dengan kurangnya rasa percaya diri dan kecenderungan untuk menyendiri.

Selanjutnya, Wulandari dan Julaihah (2024) melakukan penelitian kualitatif pada 4 mahasiswa di Kota Malang. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* pada umur 18-22 tahun. Mahasiswa tersebut mengalami permasalahan disebabkan oleh pendidikan dan hubungan asmara. Mahasiswa tersebut menghadapi cemas, takut, khawatir, pasrah dan bingung. Hal ini terjadi disebabkan oleh masuk universitas dan jurusan yang tidak sesuai sehingga banyak mengulang. Penyebabnya selain itu juga karena, sulit beradaptasi di perkuliahan dan tuntutan orang terdekat untuk lulus 3,5 tahun.

Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan menghadapi frustrasi, serangan panik, dan kebingungan. Individu juga merasa tidak berdaya, takut gagal, tidak mendapatkan tujuan hidup serta merasa tidak bermanfaat (Sari et al., 2022). Seseorang yang menghadapi *quarter life crisis* merupakan hal yang wajar, namun apabila *quarter life crisis* terjadi secara intens dapat berdampak buruk (Nugsria et al., 2023). Hal buruk yang terjadi adalah dapat menimbulkan stres dan perasaan terbebani (Atwood dan Scholtz, 2008). *Quarter life crisis* juga dapat berdampak pada kecemasan yang hebat, depresi, gangguan makan, pemakaian narkoba, kekerasan, hingga bunuh diri menurut Nash dan Murray (2010) .

Ruang Empati (dalam Wamad, 2022) melakukan riset pada 3.901 mahasiswa di tahun 2021. Riset tersebut memperoleh hasil bahwa mahasiswa mengalami stres sedang sebanyak 861 mahasiswa (22%) dan stres berat sebanyak 267

mahasiswa (7%). Riset tersebut juga menyatakan 779 mahasiswa (21%) mengalami depresi ringan. Pada sisi lain, riset tersebut mengungkapkan terdapat 274 mahasiswa (7%) yang menghadapi depresi berat dan terdapat 1345 mahasiswa (35%) mengalami kecemasan.

Menurut Walshe (2018) salah satu yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. Bandura (1997) menyatakan *self efficacy* adalah keyakinan dan kesanggupan seorang dalam mengontrol dan melakukan sesuatu. Hal ini untuk memperoleh hasil atau tujuan tertentu. *Self efficacy* berpengaruh pada besar tindakan, usaha, dan lama bertahan yang dilakukan untuk menghadapi kegagalan dan kesulitan. Hal ini memberikan motivasi positif, mengurangi stres dan depresi.

Menurut penelitian Sari et al. (2022) menunjukkan apabila *quarter life crisis* dengan tingkatan yang cenderung tinggi maka *self efficacy* cenderung lebih rendah. Ketika seseorang mengalami *self efficacy* yang rendah, seseorang tersebut akan mempunyai ketakutan pada kegagalan, tidak termotivasi dan tidak memiliki pendirian. Hal inilah yang memicu seseorang berada pada masa krisis emosional. Pada sisi lain, pribadi yang memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan tugas secara efektif. Keyakinan diri mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan dan situasi.

Penelitian terdahulu, Fahira et al. (2023) melakukan penelitian pada 115 responden dengan usia 22-30 tahun. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* dengan arah hubungan negatif. Penulis tersebut juga menyampaikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk menambah lebih banyak jumlah partisipan. Penelitian serupa oleh Hasan (2022) pada generasi z di Jabodetabek menyatakan *self*

efficacy berpengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Selanjutnya, penelitian oleh Figueroa et al. (2023) menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau sebesar 10,7%.

Penelitian sebelumnya memiliki ketidakkonsistenan hasil pada hubungan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Partisipan pada penelitian sebelumnya merujuk hanya pada mahasiswa rantau dan mahasiswa akhir pada satu universitas. Hal ini yang membuat keterbatasan populasi penelitian. Penelitian Dawan et al. (2024) menjelaskan mahasiswa di Kota Malang dengan mengalami *quarter life crisis* sebanyak 35,1% kategori sedang dan 26,7% kategori tinggi serta sangat tinggi yakni 6,7%. Penulis mempertimbangkan masalah tersebut sehingga penulis ingin meneliti mahasiswa di Kota Malang.

Menurut Elnyora (2023) menjelaskan terdapat banyak sekali perguruan tinggi yang heterogen di Kota Malang sehingga Kota Malang disebut sebagai kota Pendidikan. Pada lain sisi, Kota Yogyakarta juga disebut sebagai kota pelajar namun tingkat pengangguran menurun dari 7,18% menjadi 5,80% (BPS, 2024). Sedangkan, Kota Malang menempati persentase pengangguran yang tinggi dari 7,66% menjadi 6,10%. (BPS, 2024). Banyaknya pengangguran dan ketatnya persaingan membuat dewasa awal cemas sehingga dewasa awal mudah mengalami *quarter life crisis* (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023).

Penelitian sebelumnya memiliki usia yang lebih matang secara umum. Pada sisi lain, salah satu yang menjadi pemicu *quarter life crisis* adalah tantangan akademik (Nash dan Murray, 2010). Mahasiswa juga menghadapi tantangan lingkungan baru dan pembentukan identitas. Pada sisi lain, mahasiswa juga memiliki persaingan dengan universitas-universitas besar di Kota Malang.

Tantangan peralihan ke dunia kerja yang membuat mahasiswa mulai mempertanyakan karir kedepannya (Ananda, 2023). Hal ini dipersulit dengan perkembangan teknologi dan ekonomi. Menurut Hoffman yakni salah satu pendiri LinkedIn memprediksi 10 tahun kedepan. Menyatakan 50% populasi akan menjadi pekerja lepas yang memiliki 3-4 pekerjaan. Pergeseran ini menambah tantangan baru dan perubahan yang tidak terhindarkan yang berpengaruh pada saat memilih pekerjaan (Nurcahyani, 2024).

Merujuk pada penjelasan latar belakang mengenai *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa di Kota Malang. Penulis melakukan penelitian dengan judul “*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari *Self Efficacy*”.

B. Rumusan Masalah

Ditinjau dari fenomena yang teramati dan uraian yang ada, rumusan masalahnya adalah “Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama pada penelitian ini untuk menentukan apakah *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan, yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap dapat menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi.

Penulis berharap dapat memberikan informasi yang telah dikaji secara ilmiah.

Hal ini berhubungan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

Penulis berharap untuk memberikan referensi bagi pendidik. Hal ini mengenai *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa di Kota Malang. Penulis juga berharap dapat memberikan informasi pada mahasiswa untuk menjalani hari yang penuh rintangan.