

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahap perkembangan dewasa awal, tidak jarang individu mengalami gejala emosional yang cukup intens, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani masa peralihan krusial dari dunia perkuliahan menuju kehidupan profesional atau dewasa sepenuhnya. Ketidakpastian masa depan, tuntutan akademik, dan tekanan sosial yang kompleks dapat menyebabkan tekanan psikologis hingga depresi (Haase et al., 2012). *Quarter life crisis* dapat dialami oleh siapapun yang mulai memasuki fase dewasa awal, terutama mahasiswa tingkat akhir. Krisis ini muncul akibat berbagai tantangan, seperti kesulitan menentukan topik skripsi, keterbatasan ekonomi, rasa cemas saat berkomunikasi dengan dosen pembimbing, revisi terus-menerus, dan tekanan untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu. Selain itu, mereka biasanya khawatir tentang prospek kerja dan tuntutan setelah lulus (Firdausiah, 2024).

Robbins dan Wilner (dalam Hombing & Simarmata, 2023) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai reaksi psikologis akibat ketidakstabilan hidup, perubahan terus-menerus, dan berbagai pilihan yang dihadapi individu usia 20-an, yang ditandai dengan panik, frustrasi, gelisah, dan ketidakpuasan hidup. Penelitian Dawan et al. (2024) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kota Malang mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang, yakni sebanyak 95 responden (35,1%). Selanjutnya, sebanyak 72 orang (26,7%) berada pada kategori tinggi, 67 orang (24,8%) tergolong rendah, dan masing-masing 18 orang (6,7%) berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih

tinggi dibandingkan semester lainnya (Dawan et al., 2024). Sementara itu, Firdausiah (2024) terhadap 194 mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang, menemukan bahwa 17,27% berada pada tingkat tinggi, 39,7% sedang, dan 44,5% rendah. Berdasarkan data dari dua penelitian, terlihat bahwa mahasiswa di Kota Malang, khususnya mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan kecenderungan signifikan mengalami *quarter life crisis*, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini mencerminkan adanya permasalahan psikologis yang cukup serius di kalangan mahasiswa tingkat akhir, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil dari pra-penelitian melalui wawancara yang dilakukan penulis pada tanggal 16 - 18 April 2025, terhadap 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang ada di kota Malang menyatakan bahwa 8 diantaranya menyatakan mengalami kebingungan tentang masa depan, 7 orang menyatakan pernah merasa tertekan karena membandingkan diri dengan teman, 6 orang menyatakan mengalami kecemasan pada karier di masa depan serta 4 orang menyatakan keinginan untuk menyerah. Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi yang cukup umum dan cukup nyata dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang.

Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat potensi dampak negatifnya yang dapat berkembang menjadi stres berat, depresi, hingga gangguan psikologis lainnya (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih serius, termasuk risiko depresi mendalam dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (Sallata & Huwae, 2023). Beberapa gejala umum yang mengindikasikan adanya krisis ini meliputi gangguan tidur seperti insomnia atau tidur berlebihan,

ketidakstabilan emosi, kecemasan, serta kehilangan gairah hidup (Sallata & Huwae, 2023). Kondisi ini menjadi semakin signifikan ketika dilihat dalam konteks Kota Malang sebagai salah satu pusat pendidikan di Indonesia yang memiliki jumlah mahasiswa yang tinggi (Malang Posco Media, 2025). Tingginya populasi mahasiswa di kota ini memperkuat urgensi penelitian mengenai *quarter life crisis*, mengingat potensi risiko psikologis yang bisa berdampak pada kualitas hidup dan kesiapan mereka dalam menghadapi fase kehidupan berikutnya (Febriani & Fikry, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Fazira et al. (2023) *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman yang dialami selama masa kecil baik dapat memberikan efek positif dan sebaliknya. Selain itu, ditemukan bahwa individu cenderung memiliki perasaan takut gagal, ketidakpuasaan dalam mencapai tujuan dan ketidakpercayaan diri. Sementara faktor eksternal mencakup lingkungan, sosial budaya, media sosial, serta dinamika perubahan zaman. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Azmy, 2022), salah satu aspek yang mendukung seseorang agar dapat bertahan dalam situasi krisis atau menghadapi masalah adalah tingkat resiliensi yang dimilikinya.

Wagnild dan Young (1993) menyebutkan resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam situasi sulit, sehingga dapat pulih dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat. Menurut Connor dan Davidson (2003) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan, stres, atau pengalaman traumatis. Dengan demikian, pemilihan variabel resiliensi sebagai variabel bebas dalam penelitian ini didukung oleh teori dan hasil riset yang konsisten mengenai

peran krusial resiliensi dalam membantu individu, khususnya mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi *quarter life crisis*.

Seligman (dalam Tanzila, 2023) menjelaskan bahwa optimisme merupakan cara pandang yang positif terhadap kehidupan di masa mendatang. Optimisme tercermin dari keyakinan bahwa peristiwa menyenangkan akan bertahan lama, sedangkan kejadian yang tidak menyenangkan hanya bersifat sementara dan berada di luar kendali individu (Tanzila, 2023). Individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi umumnya menunjukkan beberapa ciri khas, salah satunya adalah kecenderungan untuk menganggap kegagalan atau kemunduran sebagai bagian wajar dari kehidupan yang bersifat sementara. Mereka percaya bahwa tantangan yang dihadapi akan segera berlalu dan situasi akan kembali membaik seiring waktu (Mudrikah *et al.*, 2024). Sikap optimisme ini berkontribusi secara signifikan terhadap penurunan risiko *quarter life crisis*, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi kehidupan dewasa muda.

Penelitian terdahulu tentang *quarter life crisis* umumnya hanya menguji satu variabel independen secara terpisah. Hombing dan Simarmata (2023) serta Azmy (2022) meneliti pengaruh resiliensi terhadap *quarter life crisis* dan menemukan pengaruh negatif signifikan dengan kontribusi yang sama, yaitu 8,6%, sehingga menunjukkan masih banyak faktor lain yang belum diteliti. Berbeda dari keduanya, penelitian oleh Mudrikah *et al.* (2024), hanya mengidentifikasi tingkat optimisme mahasiswa pascasarjana dalam menghadapi *quarter life crisis* secara deskriptif, namun tidak menguji pengaruh kausalitas secara langsung terhadap *quarter life crisis*. Penelitian sebelumnya tentang *quarter life crisis* umumnya mengkaji resiliensi dan optimisme secara terpisah. Hingga kini, belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh simultan antara resiliensi dan optimisme

terhadap *quarter life crisis*, terutama pada konteks mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi gap penelitian dengan memberikan pemahaman baru tentang bagaimana kedua faktor tersebut bersama-sama mempengaruhi *quarter life crisis* pada populasi yang memiliki tekanan dan tantangan transisi kehidupan sangat tinggi.

Penelitian ini menawarkan pembaruan dengan menguji secara simultan pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap *quarter life crisis* dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, yang sebelumnya lebih sering diteliti secara terpisah. Selain itu, penelitian ini menyoroti dinamika unik mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang. Pemilihan Kota Malang dalam penelitian ini didasarkan pada statusnya sebagai pusat pendidikan dengan populasi mahasiswa aktif yang besar dimana memiliki karakteristik akademik dan tekanan sosial tersendiri sebagai kota pendidikan (Malang Posco Media, 2025).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena psikologis yang kerap menjadi tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama saat menghadapi masa transisi menuju dunia kerja dan kedewasaan. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah sejauh mana peran resiliensi dan optimisme sebagai sumber daya psikologis yang mampu membantu individu dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang muncul selama fase tersebut. Ketertarikan penulis terhadap topik ini didasarkan pada asumsi bahwa resiliensi dan optimisme dapat menjadi variabel penting dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk mengangkat penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi dan Optimisme terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Apakah resiliensi dan optimisme berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, penelitian ini dapat memperkuat teori mengenai pentingnya resiliensi sebagai kemampuan bertahan yang krusial dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya mengembangkan resiliensi dan optimisme untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup, terutama pada masa transisi dari pendidikan ke dunia kerja. Dengan memahami pengaruh resiliensi dan optimisme terhadap *quarter life crisis*, mahasiswa dapat lebih siap mengantisipasi krisis yang mungkin muncul serta membekali diri dengan strategi yang efektif. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi konselor pendidikan, psikolog, dan lembaga perguruan tinggi dalam merancang

program-program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

3. Manfaat bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi universitas dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa tingkat akhir. Program yang berbasis peningkatan resiliensi dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan terhadap *quarter life crisis*.

4. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh mengenai *quarter life crisis* di berbagai konteks, seperti pada kelompok usia yang berbeda atau dalam situasi sosial yang berbeda. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan resiliensi individu yang mengalami *quarter life crisis*.