

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan suatu periode kritis dalam perkembangan identitas, karena individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa muda, selain itu individu juga mulai mengeksplorasi apa yang menjadi tujuan dan masa depannya (Cote dan Levine, 2016). Usia 18 hingga 25 tahun adalah periode perkembangan yang sensitif, terutama bagi mahasiswa. Pada rentang usia ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah, seperti kesulitan sosial di kampus, tantangan dalam berinteraksi, perasaan tidak aman, tekanan dan beban dari tugas-tugas kuliah, serta masalah lainnya.

Peristiwa ini biasanya disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* dicirikan sebagai perasaan yang muncul saat mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial yang membuat takut seorang individu. *Quarter life crisis* diartikan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang umumnya dialami oleh individu berusia 18 hingga 29 tahun. Krisis ini biasanya mulai muncul ketika individu sedang menyelesaikan perkuliahan, ditandai dengan emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan kebingungan tentang arah hidup. Kondisi ini juga dapat mengarah pada depresi dan gangguan psikologis lainnya. (Robbins dan Wilner, dalam Black, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Miftahul (2023), menunjukkan dari 300 responden sesuai yang telah ditentukan kriterianya, yakni perempuan dan laki-laki yang berumur 18-28 tahun, menunjukkan bahwa yang berada di Sidoarjo mengalami *quarter life crisis* sedang sebesar 73,1%, dan *quarter life crisis* yang paling banyak dialami oleh perempuan yakni sebesar 55%. Sebuah survei online oleh LinkedIn yang melibatkan 6.014 responden dari Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia mengungkapkan bahwa 75% responden pernah mengalami *quarter life crisis*. Dari jumlah tersebut, 61% menyebutkan penyebab utamanya adalah belum menemukan pekerjaan atau karier yang mereka sukai, dan 48% mengatakan kebiasaan membandingkan diri dengan teman-teman mereka memperburuk kecemasan yang dirasakan. Akibatnya, individu sering merasa frustrasi dan ragu tentang masa depan mereka, terutama terkait karier, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi lainnya.

Penelitian lain seperti Firdaus dan Fina (2020) menjelaskan bahwa tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yang menempuh di perguruan tinggi UIN Maliik Ibrahim yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang cukup rendah dan 54 subjek atau 94,7% mengalami *Quarter Life Crisis* yang sedang, sedangkan subjek yang mengalami *Quarter Life Crisis* yang tinggi tidak ada yang mengalami.

Tingkat pesimisme, kecemasan, tekanan, dan penilaian diri yang negatif, serta kesulitan dalam mengambil keputusan yang seimbang, merupakan indikator dari *quarter life crisis* mahasiswa. Hasil survey yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa dari 45 mahasiswa yang telah menyelesaikan pra-survey, pada aspek keseimbangan dalam mengambil keputusan

terdapat (88,9%) mahasiswa yang mengalami, pada aspek penilaian diri yang negatif terdapat (80%) yang mengalami, lalu pada aspek perasaan cemas dan tertekan terdapat (64,9%) yang mengalami, dan pada aspek putus asa terdapat (88,9%) yang mengalaminya. Mayoritas mahasiswa Malang yang berpartisipasi dalam jajak pendapat tersebut mengalami *quarter life crisis*, menurut hasil jajak pendapat tersebut. Seharusnya mahasiswa bisa mengontrol dirinya dan mampu memilah hal yang baik dan buruk yang akan terjadi, namun kenyataannya hasil survey menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak mampu mengontrol dan mengatasi *quarter life crisis*.

Quarter life crisis berdampak buruk pada setiap orang, menurut Satria dan Dyah (2021), krisis paruh baya dapat menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan stres jika dibiarkan begitu saja. Menurut *gramedia.com*, individu yang mengalami krisis ini sering merasa diliputi kekhawatiran tentang bagaimana masa depan terjadi, yang dapat menimbulkan perasaan kecewa, khawatir, dan stres yang berlebihan menurut Atap (2022). menurut Inspigo (2022) gejala dan penyebab *quarter life crisis* konsisten dengan hal ini. Bunuh diri dan depresi adalah hasil yang mungkin terjadi akibat pengobatan yang tidak memadai untuk penyakit ini.

Penelitian Sari dan Prastiti (2021) ditemukannya bahwa masalah yang muncul selama tahap *quarter life crisis* meliputi kecemasan yang berorientasi pada masa depan, ketegangan lingkungan keluarga, ketakutan akan tekanan orang tua yang sulit, kurangnya rasa takut, selalu dibandingkan dengan orang lain, dan kesulitan keuangan. Ada tujuh bagian dalam *quarter life crisis* yang dialami oleh orang-orang: tidak dapat

mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki citra diri yang negatif, terjebak dalam kebiasaan, cemas, depresi, dan khawatir dengan hubungan mereka (Robbins dan Wilner, 2001). Mengalami kesulitan dalam karier atau keuangan, memulai jalan baru dalam hidup dan membuat rencana untuk masa depan, menjalin hubungan romantis untuk pertama kalinya, mengakhiri hubungan jangka panjang yang sudah terjalin lama, melihat teman dan teman sekelas berhasil, membuat keputusan yang mengubah hidup, dan akhirnya hidup sendiri, semuanya adalah hal-hal yang dapat memicu *quarter life crisis*.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone, (2004), individu dengan *self control* yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif dan stres yang sering muncul selama periode krisis ini. Mereka dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang, sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang mereka rasakan. Sebagai variabel independen yang mempengaruhi *quarter life crisis*, penulis memilih *self control* sebagai variabel yang mempengaruhi variabel dependen. Menurut Ghufro dan Risnawati, (2011) adalah *self control* adalah kapasitas seseorang untuk mengubah perilakunya, untuk membedakan antara informasi yang berguna dan tidak berguna, dan untuk membuat keputusan dalam menanggapi masukan. Hurlock berpendapat bahwa pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan impuls seseorang (Ghufro dan Rini, 2010).

Menurut beberapa riset seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Miftahul (2023) *self control* memiliki pengaruh sangat besar pada *quarter life crisis*. Penelitian korelasional menjelaskan hubungan negatif antara *self*

control dengan *quarter life crisis*. Dari hasil analisa yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa pengendalian diri dan tawakal mempengaruhi *quarter life crisis* pada santri di Pesantren Al Hikmah Al Fathmiyyah Malang, dengan kontribusi pengaruh sebesar 71,4%. Sementara itu, 28,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti resiliensi, kematangan emosi, dan dukungan teman sebaya. Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dari pengendalian diri dan tawakal terhadap *quarter life crisis* pada santri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* lebih banyak dipengaruhi oleh tawakal dibandingkan dengan pengendalian diri pada santri di Pesantren Al Hikmah Al Fathmiyyah Malang.

Selain itu, penelitian yang serupa seperti yang diteliti Menurut Indry Permatasari dalam skripsinya di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2021 dengan judul "Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", kematangan emosi memiliki hubungan negatif dengan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya, dan sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi seseorang, semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialaminya. Hal ini menegaskan pentingnya memiliki kematangan emosi yang baik agar individu dapat merespons stimulus atau masalah dengan lebih efektif, sehingga dapat meminimalisir dampak *quarter life crisis* yang biasanya muncul pada masa dewasa awal, yaitu antara usia 20 hingga 30 tahun.

Penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan konteks permasalahan yang telah disebutkan di atas

dengan berjudul “Hubungan Antara *Self Control* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Malang”

B. Rumusan Permasalahan

Dari latar belakang permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah hubungan antara *self control* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan keilmuan terutama dalam ilmu psikologi mengenai hubungan antara *self control* dengan *quarter life crisis* mahasiswa. Dengan memfokuskan pada *self control* sehingga variabel kecemasan penelitian - penelitian sebelumnya yang fokus pada control diri secara umum dapat dikembangkan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Hal yang mungkin bermanfaat bagi para mahasiswa termasuk memperluas pemahaman mereka tentang konsep-konsep seperti *self control* dan *quarter life crisis*, yang dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik di masa depan