

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Individu dengan rentang usia 18-29 tahun akan mengalami beberapa tahapan perkembangan fisik dan psikologis, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Usia tersebut rentan menghadapi respon emosi yang kritis yang dikenal sebagai fase *quarter life crisis* (QLC). Individu tersebut memang rentan mengalami *quarter life crisis* akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi orang dewasa yang benar - benar sukses (Vasquez, 2015). Robbins & Wilner (2001) mengatakan jika individu tidak dapat menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya, individu tersebut akan menghadapi emosi yang kritis yaitu merasa takut, terisolasi, ragu – ragu, khawatir, merasa tidak berhasil.

Fase yang dilewati setiap individu yang terjadi dikenal sebagai *quarter life crisis* (QLC). Menurut Robbins dan Wilner (2021), menjelaskan bahwa fase *quarter life crisis* hidup adalah sebuah krisis yang akan terjadi pada individu di usia 18 – 29 tahun, yang mana individu merasakan respon negatif berupa tidak adanya kestabilan, sering merasa panik, mengkhawatirkan akan pekerjaan, pendidikan, keuangan, koneksi pribadi dan interaksi sosial membuat seseorang memiliki rasa tidak mampu melakukan apapun sesuai. Ketidakpastian hidup yang menghampiri semua orang seperti seseorang yang gagal menyelesaikan sekolahnya tepat waktu, dan yang saat ini belum memiliki pekerjaan, dan tuntutan dari lingkungan luar mengenai berbagai hal.

Quarter life crisis dapat dialami siapa saja yang memasuki usia 18-29 tahun, khususnya mahasiswa tingkat akhir (Florencea & Hapsari, 2019). Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karir, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Penelitian sebelumnya oleh Mutiara (2018) menunjukkan bahwa 73,2% mahasiswa di tahun terakhir mereka mengalami krisis seperempat kehidupan, hal ini menguatkan gagasan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami masa sulit karena mengalami *quarter life crisis* yaitu permasalahan berupa ekonomi, karir kedepan, relasi interpersonal, dan pendidikan.

Survei awal yang dilakukan penulis melalui observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada 3 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya tekanan keluarga seperti tuntutan orang tua, finansial, dan kekhawatiran terhadap karir masa depan.

Mahasiswa berinisial FM mengatakan "*Saat ini yang saya rasakan terlalu banyak tekanan dari orang tua maupun dari lingkungan sekitar. Yang paling berat saat ini tu orang tua saya menuntut saya untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu dikarenakan adanya faktor ekonomi dalam keluarga saya. Aku jadi ga yakin bisa membagi waktuku kalua aku bekerja tapi aku juga butuh biaya*".

Selanjutnya mahasiswa EW mengatakan "*Di usia saya saat ini banyak permasalahan mulai dari keluarga, dimana orang tua bertambah*

tua akunya masih gini – gini aja, masalah ekonomi juga lagi goyang, dan masalah pendidikan kadang aku mikir lulus mau jadi apa”.

Mahasiswa berinisial CA yang merasa khawatir akan masa depannya mengatakan *“Saya berumur 25 tahun, di umur segini saya merasa berat ketika memasuki masa akhir perkuliahan. Tentu banyak tekanan khususnya dalam perekonomian, saya juga merasa khawatir akan karir saya setelah saya lulus dari kampus. Jujur saya butuh motivasi yang cukup besar untuk mampu bertahan namun saya sangat sulit menemukan motivasi tersebut”.*

Ada sebagian individu yang tidak dapat melewati fase ini sehingga menyebabkan individu tersebut tidak mendapatkan kepuasan atas kehidupannya. Kepuasan hidup menjadi aspek penting dalam kehidupan individu. Menurut Dienier (Eid & Lassen, 2008), kepuasan dalam hidup adalah standart nilai individu yang dilakukan pada diri individu tersebut. Hal ini memberikan dampak yang positif bagi diri individu. Dalam penilaian setiap individu memiliki pola pikir dan standart yang berbeda – beda satu sama lain namun memiliki tujuan yang sama untuk yaitu mencapai kepuasan hidup masing – masing. Kepuasan hidup dapat diartikan sebagai perasaan yang puas ketika kebutuhan yang dianggap penting dan ambisi mencapai keinginan dalam hidup maka seseorang merasa puas (Sirgy, 2012).

Menurut Hurlock (2004) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan keadaan seorang yang mampu menempatkan dirinya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitar serta muncul kepuasan

hati yang menyenangkan karena mendapat kasih sayang dalam kehidupannya. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif terhadap diri individu tersebut dalam menikmati yang telah dilakukan, untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan relasi sosial (Diener & Biswas Diener, 2008).

Kepuasan hidup yang terjadi pada individu merupakan respon emosi yang positif karena adanya kegembiraan dan kasih sayang (Ardelt & Edwards, 2015). Faktor yang memengaruhi kepuasan hidup seseorang yaitu berkaitan dengan pekerjaan, pribadi, lingkungan, dan masyarakat. Dapat disimpulkan kepuasan hidup ini bahwa individu masing – masing memiliki tujuan hidup yang berbeda – beda dan memiliki standart pencapaian masing – masing yang harus tuntas dan dicapai dengan baik hingga merasa dirinya puas. Diener, Oishi, & Lucas (2012) juga mengatakan bahwa kepuasan hidup adalah salah satu indeks pengukuran dari *subjective well-being* atau dapat dikatakan *happiness* atau kebahagiaan.

Menurut Indriana (2012) kebahagiaan dapat menjadi tolak ukur kepuasan hidup seseorang, hal - hal berikut: 1) merasa puas dengan tugas yang mereka selesaikan setiap hari, 2) menemukan makna hidup dan benar-benar menerima keadaan hidup; 3) percaya bahwa mereka telah mencapai semua atau sebagian besar tujuan hidup mereka; 4) memiliki gambaran diri yang positif; dan 5) memiliki pandangan hidup yang optimis dan suasana hati yang baik.

Untuk memperkuat data, peneliti melakukan studi pendahuluan pada 7 November 2022 dengan membagikan kuesioner menggunakan *google form* kepada 20 mahasiswa di kota Malang. Maka data awal yang diperoleh 11 dari 20 mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupannya yang sedang dijalani, dan 9 mahasiswa yang merasa puas dilihat dari kehidupannya yang mendekati standart ideal, memiliki keinginan untuk mengubah diri, merasa hidupnya sangat baik, dan merasa bahagia. Maka dapat dikatakan mahasiswa memiliki tingkat kepuasan yang rendah dalam hidup.

Menurut Husnayeti (2012) mengatakan tingkat kepuasan hidup mahasiswa rendah dalam penelitiannya yang berjudul "Tingkat Kepuasan Mahasiswa dan Proses Belajar Mengajar Di Perguruan Tinggi X" yang ditandai dengan kesenjangan antara apa yang diharapkan mahasiswa dari layanan yang diberikan dalam proses belajar mengajar dan bagaimana mereka benar-benar melakukannya. Menurut penelitian Novianti & Alfiasari (2017), 38 siswa laki-laki (37,3%) dan 38 siswa perempuan (62,7%) dengan rentang usia 18 sampai 23 tahun ditemukan sangat tidak puas sampai tidak puas dengan cara mereka menjalani hidup mereka, dengan 10,8% tidak puas dengan diri mereka sendiri, 6,9% bersenang-senang, 12,8% kondisi kesehatan dan penampilan fisik, 22,6 persen teman, dan 2,9 persen kehidupan sosial.

Menurut Nabila & Wahyuni (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kepuasan yang rendah memiliki banyak faktor penyebab, salah satunya yaitu kurang adanya keyakinan dan keinginan dalam diri untuk dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan dalam hidupnya atau

yang sering disebut dengan efikasi diri. Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan untuk melakukan tindakan dalam menggapai suatu tujuan dalam hidup.

Efikasi diri diyakini dapat mempengaruhi seseorang melakukan sesuatu, memiliki keyakinan dalam bertindak, dan mengevaluasi sebelum melakukan sesuatu. Pada fase *quarter life crisis* ini sebagai mahasiswa tentu memiliki banyak tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda, ada yang tenang menghadapi fase ini namun juga ada yang merasa takut, khawatir, dan tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Bandura (1997) ada 4 perilaku yang dapat berdampak pada efikasi diri seseorang yaitu *selection processes*, *cognitive processes*, *motivational processes*, dan *affective processes*. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan karena merasa tidak yakin terhadap kemampuannya sehingga menyebabkan takut akan kegagalan dan memilih menghindari tantangan yang ada.

Menurut Permatasari (2021) *quarter life crisis* lebih umum di kalangan mahasiswa karena adanya berbagai masalah dan tuntutan oleh lingkungan sekitarnya. Terjadi berbagai macam respon dari individu, ada yang mampu melewatinya namun ada juga yang tidak mampu sehingga merasa cemas, khawatir akan kehidupannya, kepercayaan dirinya menurun (*insecure*) dan menyebabkan timbulnya keraguan atau tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung pesimis namun sebaliknya ketika efikasi dirinya

tinggi akan optimis dalam menggapai tujuan hidupnya (Bandura, 1977). Hal tersebut membuat individu merasa puas dan bahagia bila berhasil mencapai tujuan hidupnya dengan baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut diketahui beberapa mahasiswa dalam fase *quarter life crisis* memiliki efikasi yang rendah akan berdampak pada kepuasan hidup pada mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana efikasi diri mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis* di Universitas Merdeka Malang.

A. Rumusan Permasalahan

Rumusan masalah yang didapat dari penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang diatas adalah “adakah pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis* di Universitas Merdeka Malang?”

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efikasi diri mempengaruhi kepuasan hidup pada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Ada pun manfaat dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini mampu menambah informasi dan wawasan dalam ilmu psikologi terlebih khusus dalam kajian terkait

dengan variabel efikasi diri dan variable kepuasan hidup pada mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis seperti :

- a) Bagi mahasiswa yang sedang berada pada fase *quarter life crisis* diharapkan mampu memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki agar dapat memahami proses akan kepuasan hidup.
- b) Bagi pembaca kiranya penelitian ini bisa menambah wawasan dan informasi mengenai efikasi diri dan kepuasan hidup ketika sedang berada pada fase *quarter life crisis*.
- c) Bagi peneliti selanjutnya sebagai refrensi untuk penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel yang lebih variatif.dan lebih spesifik.

C. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Perbedaan dengan peneliti sebelumnya hanya dijadikan pedoman dan refrensi dalam mengerjakan penelitian ini. Maka berikut ini perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Wahyuni (2021) dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dengan Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) Mahasiswa” memiliki kesimpulan kedua variabel memiliki hubungan yang positif, dengan hasil uji hipotesis $r = 0,398$ dan taraf signifikansi 0,05. Sampel penelitiannya 361 subjek dan menggunakan teknik *incidental sampling*. Tingkat kategorisasi keduanya adalah kategori sedang.

Selanjutnya pada penelitian di Manisa, Canada (dalam Cakar, 2012) tentang hubungan *self efficacy* dengan kepuasan hidup dewasa muda disimpulkan bahwa ketika *self efficacy* pada usia dewasa muda meningkat maka kepuasan hidup mereka juga akan meningkat sehingga dapat berdampak bagi psikologis dan kesejahteraan dalam diri. Dari penelitian tersebut didapatkan efikasi diri berpengaruh cukup besar.

Penelitian di Daegu dan Gyeongsangbuk-do, Korea Selatan, menemukan bahwa meskipun tidak ada korelasi signifikan, ada hubungan antara kepuasan hidup dan efikasi diri mahasiswa (Park & Shin, 2020).

Penelitian ini berbeda dengan sebelumnya karena peneliti tertarik melakukan penelitian di kota Malang mendapatkan data di Universitas Merdeka Malang pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis*, dengan materi pelajaran dan lokasi yang lebih spesifik karena tidak ada penelitian sebelumnya yang melihat efikasi diri dan kepuasan hidup di antara siswa yang mengalami krisis seperempat kehidupan dan berdasarkan data studi pendahuluan didapatkan tingkat kepuasan hidupnya rendah. Pada penelitian ini juga dapat mengoptimalkan kategori kepuasan hidup pada mahasiswa menjadi kategori tinggi karena pada penelitian sebelumnya milik Nabila & Wahyuni (2021) didapatkan hasil kepuasan hidup mahasiswa masih pada kategori sedang.