

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Quarter life crisis* ditemukan pada tahun 2001. Krisis yang dikenal dengan krisis seperempat hidup dapat terjadi pada individu yang tengah berada dalam tahap menyelesaikan masa studi di perguruan tinggi (Robbins & Wilner, 2001). Menurut survei yang dilakukan oleh GenSINDO, sebanyak 95% mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia mengalami *quarter life crisis* dengan kecemasan mengenai karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020). Jamain et al. (2023) menemukan di dalam penelitiannya bahwasannya lebih banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dibandingkan mahasiswa yang berada pada semester awal. Mahasiswa tingkat akhir merasa memiliki beban tanggung jawab lebih besar terkait penyelesaian tugas akhirnya. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan krisis ini sebagai suatu krisis yang bisa membuat hidup seseorang kacau balau atau melumpuhkan kehidupan sepenuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada bulan Oktober tahun 2024 yang dilakukan penulis kepada lima mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, ditemukan hasil bahwasannya mahasiswa tingkat akhir tersebut mempunyai keraguan dan kekhawatiran terkait tujuan yang dimilikinya, apakah tujuan tersebut akan tercapai atau tidak di masa depan, mereka juga cenderung takut dan bingung dalam mengambil keputusan terkait masa depan, ditambah mereka yang cenderung membandingkan diri ketika melihat teman-temannya sudah

memiliki *progress* yang jauh dibandingkan dirinya, juga adanya ekspektasi dari orang tua dan keluarga besar untuk lulus tepat waktu sehingga hal ini menjadi tekanan tersendiri di mana terkadang mereka merasa kesulitan menghadapi ekspektasi yang diberikan.

Hasil studi yang dilakukan oleh Fitri dan Lukman (2023), data awal menunjukkan bahwa gejala *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir membawa dampak negatif, seperti sebanyak 61% merasa mudah lelah dalam menjalankan aktivitasnya, serta kehilangan minat atau kesenangannya dalam menjalani aktivitas yang dilakukannya, 57% menilai rendah dirinya sendiri, 39% merasa sendiri atau kesepian, 38% menarik diri dari lingkungan, dan 16%-nya mempunyai niatan untuk melakukan bunuh diri. *Quarter life crisis* juga membawa dampak psikologis, seperti merasa tidak nyaman dan menarik diri dari lingkungan, merasa tidak berguna, dan kesepian (Hamka et al., 2022). Menurut Robbins dan Wilner (2001), ketika krisis ini terjadi, maka konsekuensinya bisa sangat berbahaya karena individu berada pada usia yang rapuh dan penuh keraguan. *Quarter life crisis* dapat memberikan dampak pada mahasiswa tingkat akhir seperti merasa ragu-ragu dalam menentukan karir yang diminatinya, adanya ketakutan dalam mengambil sebuah keputusan juga meragukan bakatnya (Karpika & Segel, 2021).

*Quarter life crisis* merupakan variabel yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nash dan Murray (2010), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* seperti *hopes and dreams, educational challenges, religion and spirituality, work life, home, friends, lovers, family*, serta *identity*. Selain itu, menurut Arnett (2015),

faktor-faktor yang dapat memengaruhi krisis tersebut yaitu *identify exploration, instability, self-focus, feeling in-between*, dan *the age of possibilities*. *Hope* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* (Putri et al., 2023).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* yaitu *hope*. *Hope* dapat dijadikan sebagai kekuatan dan alat kontrol diri bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* (Sumartha, 2020). Aisyah dan Rinaldi (2024) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* yang dimiliki dapat ditangani dengan meningkatkan kemampuan berpikir positif, kemampuan berpikir positif ini dapat dikembangkan melalui *hope* yang dimiliki. Snyder (2002) mendefinisikan *hope* sebagai suatu kondisi yang memiliki motivasi positif dengan mendasarkannya pada keberhasilan yang dicapai melalui proses pemikiran yang bertujuan (*goals*), dengan adanya energi atau motivasi yang akan mengarahkan pada suatu tujuan (*agency*), dan perencanaan untuk dapat mewujudkan tujuan tersebut (*pathways*). *Hope* yang tinggi membuat seseorang memiliki emosi yang positif, sementara saat individu mempunyai *hope* yang rendah, maka individu akan mempunyai rangkaian emosi yang negatif dan keyakinan bahwa dirinya tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik (Snyder, 2002). Dengan demikian, *hope* yang tinggi akan memudahkan individu dalam menghadapi tantangan-tantangan yang terjadi pada fase *quarter life crisis*.

Terdapat sejumlah penelitian yang telah menganalisis hubungan *hope* dengan *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan Maslakha (2022) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal, semakin tinggi *hope* individu,

maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Studi dari Setiawan & Milati (2022) menemukan hasil bahwa ada hubungan negatif signifikan antara harapan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Raden Intan Lampung. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Urrahmah (2024) menemukan hasil bahwasannya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh, di mana semakin tinggi *hope* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan dari sisi populasi, penelitian yang dilakukan Maslakha (2022) dan Urrahmah (2024) menggunakan populasi yang termasuk dewasa awal (18-29 tahun). Sementara itu, penelitian Setiawan dan Milati (2022) menggunakan populasi mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun. Berdasarkan hal tersebut, penulis ingin meneliti ulang hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada populasi yang berbeda yaitu pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Penulis memilih mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang karena didasarkan pada hasil wawancara awal yang dilakukan penulis kepada lima mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan *Hope* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang".

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaatnya yaitu sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terutama pada perkembangan dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya pada bidang Psikologi Klinis, Psikologi Perkembangan, dan Psikologi Positif.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan baru bagi mahasiswa untuk

memiliki *hope* sehingga bisa mengurangi tingkat krisis yang dialami khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi peneliti selanjutnya, di mana penelitian ini bisa dijadikan sumber referensi untuk bisa dikembangkan lebih luas dan dalam. Peneliti selanjutnya dapat menyelidiki faktor lain yang sekiranya bisa memengaruhi krisis pada mahasiswa tingkat akhir.