

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari lahir, masa kanak-kanak hingga dewasa. Tahapan perkembangan memiliki tugas dan tuntutan yang berbeda-beda yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Salah satu masa yang sangat penting yaitu masa peralihan atau transisi dari masa remaja ke masa dewasa karena merupakan periode yang signifikan bagi setiap individu. Selama masa transisi, seseorang mulai mengeksplorasi jati diri, hidup secara mandiri dari orang tua dan mengembangkan nilai dan membentuk hubungan. (Rosalinda & Michael, 2019). Selain itu, tugas perkembangan masa dewasa adalah membentuk komitmen, keintiman dan menciptakan hubungan keluarga yang baik (Arini, 2021).

Karakteristik masa dewasa awal ialah mahasiswa tingkat akhir yang berusia 20 tahun keatas, sesuai dengan tahap perkembangannya (Urrahma et al., 2022). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sudah dewasa dan bertanggung jawabnya. Pada tahap ini peran dan tanggung jawabnya semakin meningkat, dan individu diharapkan untuk dapat menunjukkan kemandirian dalam menghadapi berbagai urusan dan masalah sebagai pengalaman berharga untuk dirinya sendiri (Dariyo, 2008). Selain harus mengambil tanggung jawab atas kehidupan pribadinya, tugas mahasiswa juga meliputi aspek akademik, keuangan, *homesick*, hubungan sosial, kekhawatiran mengenai masa depan dan kesehatan fisik sehingga dapat memunculkan stress berlebih pada mahasiswa dan seringkali

menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika memasuki tahun terakhir kuliah (Hayatun Qolbi et al., 2020).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang berproses mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana. Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa mengalami berbagai kesulitan yang berpotensi menimbulkan tekanan dan stress pada mahasiswa tersebut (Asrun et al., 2020). Menurut Herawati & Hidayat (2020) menjelaskan bahwa menjadi dewasa banyak pertanyaan yang muncul dari masyarakat, seperti kapan menikah, kapan lulus, apakah sudah mendapatkan pekerjaan dan pertanyaan lainya yang membuat individu harus siap menghadapi tantangan sosial tersebut.

Menurut Auerbach (Hayatun Qolbi et al., 2020) menyebutkan bahwa ketidakpastian dan kebimbangan yang dialami oleh individu selama masa transisi dapat menyebabkan ketidakstabilan baik dalam hal emosi maupun kognitif. Selama masa transisi menuju dewasa, seorang individu akan banyak mengeksplorasi struktur internal dan eksternal dirinya yang dapat membentuk kehidupannya dimasa depan (Heryadi, 2020). Periode transisi ini dapat membawa resiko timbulnya kecemasan atau gangguan kejiwaan. Selain itu, dalam teori psikososial Erikson, krisis pada usia masa transisi remaja-dewasa adalah salah satu periode yang paling beresiko tinggi yang menyebabkan timbulnya penyakit mental (Robinson et al., 2013).

Menurut Arnett (Robinson et al., 2013) masa transisi ini dikenal dengan *emerging adulthood*, dimana teori ini menjelaskan mengenai tantangan yang unik

dalam transisi menuju masa dewasa. *Emerging adulthood* merupakan tahapan usia yang telah melewati usia remaja namun belum mencapai usia dewasa dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun. *Emerging adulthood* berbeda dengan masa remaja karena individu pada masa ini telah memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, namun karena ketidakstabilan finansial, individu pada masa ini masih bergantung terhadap orang tua (Arini, 2021). *Emerging adulthood* yang terjadi pada masa dewasa awal ditandai oleh pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, termasuk pengalaman selama kuliah (Hayatun Qolbi et al., 2020).

Akan tetapi reaksi individu dalam menghadapi rintangan dan tantangan masa dewasa berbeda-beda, ada yang merasa senang, sedih, khawatir, hingga tertekan akan masa depannya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Reaksi ini disebut krisis seperempat baya yang dicetuskan oleh Robbins & Wilner (2001) atau sekarang lebih dikenal dengan fenomena *quarter life crisis* yang dialami pada usia 20-an.

Quarter life crisis merupakan respon emosional yang dirasakan individu akibat ketidakstabilan yang muncul, dimana individu merasa tidak mampu, takut gagal, menarik diri, panik dan tidak berdaya (Urrahma et al., 2022). *Quarter life crisis* dapat dialami oleh siapa pun yang memasuki usia 18-29 tahun, khususnya mahasiswa tingkat akhir (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Menurut Cahya et al., (2021) *Quarter life crisis* adalah perasaan takut terhadap masa depan yang berkaitan dengan karir, relasi dan finansial yang ditandai saat individu tengah menyelesaikan pendidikan pasca sarjana dengan karakteristik emosi seperti

khawatir, panik dan tidak tahu arah. *Quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang telah memasuki masa dewasa memiliki perasaan khawatir atau cemas terhadap masa depannya (Zwagery & Yuniarrahmah, 2021). Seorang individu akan mengalami *Quarter life crisis* ketika mencapai usia dua puluhan dan membuat seorang individu merasa takut atau bingung tentang arah hidup termasuk karier, hubungan dan kehidupan sosial (Fischer, 2008).

Menurut Endang & Surjaningrum (2014) salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas hidup masa dewasa adalah pekerjaan, karena pekerjaan sebagai titik tolak individu yang merasakan kehidupan nyata untuk memulai kehidupan sebagai individu yang mandiri dan dapat mengatur masa depannya. Berdasarkan *British Psychological Society Annual Conference in Glasgow, Scotland in 2011*, melaporkan bahwa dewasa muda memiliki resiko terkena *quarter life crisis* akibat stress pekerjaan, hubungan dan harapan. *Quarter life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki karena tuntutan wanita tidak sebatas menjadi ibu rumah tangga, namun juga memiliki karier dan kondisi finansial yang baik dan membangun kehidupan sosial, serta wanita dituntut untuk menikah sebelum usia 30 tahun karena budaya bangsa Indonesia yang menganut kolektivistik (Rosalinda & Michael, 2019).

Survei yang dilakukan GenSINDO pada responden yang berusia 18-25 tahun dengan 95% mahasiswa dan sisanya pekerja yang menyebutkan ada lima hal yang membuat cemas saat memasuki fase dewasa awal, yaitu karier, jodoh, Pendidikan, persaingan global, kesehatan (diakses pada tanggal 10/2/2023). Dikutip dari The Guardian, *quarter life crisis* telah mempengaruhi 89% generasi

milenial diseluruh dunia. Laporan tersebut mencamtumkan kasus milenial yang sedang berjuang mengatasi kesepian, kekecewaan, rasa tidak aman dan depresi. Laporan tersebut juga menyimpulkan bahwa hampir setiap milenial pernah atau berpotensi mengalami *quarter life crisis* (diakses tanggal 22/2/2023).

Untuk penelitian awal, penulis melakukan wawancara dengan subjek berinisial L pada tanggal 8 Januari 2023. L merupakan perempuan berusia 21 tahun yang sedang menyusun skripsi disalah satu universitas di Kudus. L menyatakan bahwa dirinya merasa cemas dan khawatir akan masa depannya karena banyaknya pilihan dari lingkungan yang mengharuskan ia untuk mengambil keputusan nya sendiri dan mengakibatkan L tertekan oleh keadaan saat ini. L mengungkapkan bahwa dirinya terkadang merasa iri dan membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain yang berpengaruh terhadap penilaian dirinya yang negatif karena merasa tidak berguna dan L merasa kurang bersyukur terhadap kehidupannya saat ini. Sehingga mengakibatkan L sulit untuk menentukan masa depannya setelah lulus kuliah apalagi mengenai karir dan finansial nya. Terlebih lagi ia merasa bahwa dirinya jauh dari Tuhan dan L sering mabuk-mabukan saat ia bingung memutuskan pilihan hidupnya karena ia masih belum bekerja dan masih menjadi beban orang tuanya.

Subjek kedua berinisial A yang juga mahasiswa tingkat akhir di salah satu perguruan tinggi di Kudus, wawancara dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2023. Keluhan subjek A tidak jauh beda dengan subjek pertama. Subjek A menyatakan bahwa ia merasa takut mengenai masa depannya apalagi mengenai karirnya setelah ia lulus kuliah karena minimnya pengalaman dan relasi. Subjek A merasa

kuliah membuat ia tertekan dan gugup karena A tertinggal jauh dengan teman-temannya yang sedang skripsi. Subjek A sering membandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain yang membuat ia semakin *down* dan tidak termotivasi yang menyebabkan takut dan *overthinking*. Subjek A juga merupakan orang yang mudah putus asa dan tidak memiliki motivasi hidup. Subjek A mengungkapkan bahwa dirinya masih bimbang dengan pilihannya setelah ia lulus kuliah. A merasa bahwa Tuhan tidak adil terhadap dirinya, ia pun sering membandingkan dirinya dengan orang lain. A merasa tertekan dengan keadaannya saat ini karena *progress* skripsinya yang lambat dan masih malas untuk mengerjakan. Selain itu, hubungan asmaranya juga rumit yang sering mengalami naik turun membuatnya lebih cemas.

Subjek ketiga berinisial D, wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 April 2023 yang juga merupakan mahasiswa tingkat akhir. Subjek D sering merasa khawatir dan cemas saat berbicara mengenai karirnya dimasa depan. Kekhawatirannya dan kecemasannya dipicu oleh rasa pesimis dalam dirinya dan ekspektasi orang lain terhadap dirinya yang memandangnya sebagai orang yang berpendidikan lebih tinggi pasti akan lebih mudah untuk mendapatkan pekerjaan. Subjek D juga merasa ketakutan apakah ia bisa menjadi orang yang sukses atau tidak. Subjek D juga menyatakan bahwa dirinya capek dan cemas jika orang-orang selalu bertanya kapan lulus, kapan menikah yang membuat kecemasan D berkali lipat. D menyatakan bahwa dirinya mengalami sulit tidur dan mengalami sesak nafas karena memikirkan masa depannya. D juga menyatakan bahwa dirinya bimbang dalam menentukan pilihannya dimasa depan nanti. Subjek D merasa

bahwa Tuhan tidak adil terhadapnya yang membuat ia pasrah menjalani kehidupannya saat ini. Terlebih lagi ia merasa *insecure* dan membandingkan diri dengan orang lain. D pun menyatakan bahwa ia takut jika teman-temannya meninggalkannya karena berbagai hal.

Quarter life crisis dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu religiusitas (Nash & Murray, 2010). Religiusitas merupakan faktor penting untuk membantu individu dalam menyesuaikan diri dan menenangkan diri dari perasaan cemas (Hayatun Qolbi et al., 2020). Menurut Suhardiyanto (Habibie et al., 2019) Religiusitas adalah bentuk keyakinan dalam hubungan pribadi dan Tuhan dengan konsekuensi munculnya hasrat untuk taat dan patuh terhadap apa yang dianjurkan maupun larangan-Nya. Religiusitas dianggap sebagai tingkat keyakinan, penghayatan, pelaksanaan, ibadah, pengetahuan atas perbuatan yang dilakukan (Habibie et al., 2019).

Menurut Stark & Glock (Nasrudin & Jaenudin, 2021) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan tingkat konsepsi dan komitmen seseorang terhadap agamanya. Konsepsi meliputi bagaimana pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap agamanya. Sedangkan komitmen meliputi pengalaman dan penerapan ajaran atau kepatuhan dalam melaksanakan berbagai ajaran agama yang diyakini. Religiusitas di implementasikan dalam berbagai bidang kehidupan yang berupa aktivitas fisik dan non fisik yang terjadi dalam hati seseorang (Sayyidah et al., 2022). Akibat rendahnya religiusitas pada mahasiswa tingkat akhir maka dapat mempengaruhi perilaku individu sehingga dapat menyebabkan depresi dan

berdampak pada penghayatan terhadap agamanya atau religiusitas (Habibie et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Syakarofath, dan Zainul Anwar (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “*Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dan *quarter life crisis* pada mahasiswa, religiusitas memiliki peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa karena religiusitas dianggap sebagai faktor yang signifikan dalam membantu mahasiswa dalam berbagai tantangan saat berusia seperempat abad.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ari Ashari, Muh. Ikhsan, Ros Mayasari, (2022) yang berjudul “*Kontribusi Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Angkatan 2017 IAIN Kendari*” berdasarkan penelitian diatas, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas ushuluddin adab dan dakwah angkatan 2017 IAIN di Kendari.

Faktor lain yang mempengaruhi munculnya *quarter life crisis* adalah identitas diri (Nash & Murray, 2010). Salah satu tugas paling penting pada masa dewasa adalah pengembangan identitas diri (Layland et al., 2018). Identitas diri merupakan tanda atau ciri khas, jati diri yang berada pada diri seseorang yang membedakannya dengan orang lain bagaimana watak dan karakteristik yang ditampilkan (Nurfalah et al., 2021). Menurut Marcia & Kroger (Nahrussalwa, 2018) yang menyebutkan bahwa identitas diri adalah bagian yang penting dalam

menunjukkan identitas pribadi dari setiap individu. Identitas diri memainkan peran penting dalam membuat individu untuk menerima dirinya, mengembangkan arah dan tujuan hidup, serta membangun keyakinan internal dalam menentukan beberapa hal. Semakin baik seseorang memahami dirinya, seperti sadar akan keunikan mereka sendiri, maka mereka semakin menyadari kekuatan dan kelemahan mereka dalam menjalani hidup. Namun, jika pemahaman mereka tentang diri sendiri kurang berkembang, mereka akan lebih bergantung pada sumber-sumber eksternal untuk mengevaluasi diri (Nahrussalwa, 2018).

Menurut Ari Ramdhanu & Sunarya (2019) seorang yang sedang mencari identitas diri adalah orang yang berusaha menentukan “siapakah” dan “apakah” yang mereka inginkan di masa depan, hal ini merupakan proses dalam menentukan arah hidup yang mereka inginkan. Identitas merupakan bagian dari bagaimana seseorang memahami diri dan mengarahkan hidup mereka. Menurut Desmita (Meity & Dwi Andjarsari, 2020) menyebutkan jika seorang individu telah memiliki identitas, ia menyadari tanda-tanda khusus dari kepribadiannya seperti hal yang disenangi maupun tidak, aspirasi, dan tujuan masa depan yang diharapkan, serta keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan dan tanggung jawab untuk mengarahkan hidupnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Eric Layland, Brian Hill, dan Larry Nelson (2018) yang berjudul “*Freedom to explore the self: How emerging adults use leisure to develop identity*” menunjukkan bahwa adanya kontribusi waktu luang berperan penting dalam masa *emerging adult* karena pada masa dewasa, seseorang akan menjelajahi pengalaman yang baru dan mengakses peluang yang ada agar

dapat berkembang melalui keputusan yang ia buat di waktu luang sebagai proses pengembangan identitas di masa *emerging adulthood*.

Penelitian yang dilakukan oleh Andrik Becht et al., (2021) yang berjudul “*Daily Identity Dynamics in Adolescence Shaping Identity in Emerging Adulthood: An 11-Year Longitudinal Study on Continuity in Development*” menjelaskan bahwa proses pembentukan identitas untuk membentuk komitmen baru melalui eksplorasi serta proses untuk mempertahankan komitmen yang kuat terjadi dalam kehidupan sehari-hari individu.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Religiusitas Dan Identitas Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara religiusitas dan identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktik kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai hubungan antara religiusitas dan identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.



2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi kepada subjek mengenai hubungan antara religiusitas dan identitas diri terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna untuk menyempurnakan hasil penelitian ini.

