

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Quarter life crisis* merupakan istilah yang berkaitan dengan sosioemosional seseorang yang berada pada sekitar usia setengah abad atau pada sekitaran usia 25 tahun termasuk menuju 25 tahun. Individu yang sedang menuju usia 25 tahun cenderung menghadapi berbagai kehidupan baru yang belum pernah mereka temui sebelumnya mulai dari pendidikan, pekerjaan, hubungan, dan berbagai bentuk pola pikir yang tidak bisa disamakan pada saat masih remaja (Halfon et al., 2018). Kondisi ini berdampak pada munculnya rasa ragu pada diri sendiri, kecemasan, bingung, mencoba memikirkan masa lalu bahkan terkadang mulai merasakan adanya penyesalan terhadap kesalahan yang mereka lakukan di masa lalu yang berdampak pada masa sekarang, dan mulai mempertanyakan cara memperbaiki atau bahkan dapat mengakibatkan rasa frustrasi serta keinginan untuk mengakhiri hidup ketika salah dalam mengatasi permasalahan (Chesbrough, 2011).

Peneliti memilih mahasiswa Fisip Unpas menjadi informan dalam penelitiannya, alasan utama mengapa mahasiswa Fisip Unpas ialah karena peneliti ingin lebih dulu mengetahui pengalaman pengalaman *quarter life crisis* dalam lingkungan terdekatnya ialah lingkungan mahasiswa Fisip Unpas, sebelumnya peneliti sudah melakukan pra riset terhadap mahasiswa Fisip Unpas, dan tak sedikit

mahasiswa Fisip Unpas yang mengalami *quarter life crisis*, hasil riset peneliti sebagian besar mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* adalah Wanita

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka pada *twentysomethings* (julukan pada kaum muda di Amerika) yang merupakan individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan mereka menuju kehidupan yang penuh tuntutan (Agarwal et al., 2020). Kondisi yang dialami para kaum muda tersebut menunjukkan ketidakstabilan, keberadaan berbagai alternatif pilihan yang membingungkan, dan timbulnya rasa kepanikan yang membuat mereka tidak berdaya. Selain itu individu juga merasakan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, takut kegagalan, merasa terisolasi, dan kecemasan yang berlebih akibat perubahan yang sedang mereka alami (Habibie et al., 2019).

*Quarter life crisis* memiliki beberapa karakteristik umum yang dapat menjadi pertanda apakah seorang individu mengalami *quarter life crisis* atau tidak (Abdullah Sujudi, 2020). Beberapa karakteristik tersebut adalah (1) individu tidak mengetahui keinginan dan tujuan kehidupannya; (2) Pencapaian mereka tidak sesuai dengan harapan mereka; (3) Ketakutan akan mengalami kegagalan; (4) Ketidaksiapan melepas masa kecil atau masa remaja; (5) Khawatir terhadap setiap keputusan yang dibuat; dan (6) kecenderungan untuk membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain dimana terkadang merasa bahwa mereka tidak mampu dan tidak berguna. Selain itu terdapat pula karakteristik lain yang dapat menjadi patokan penentuan *quarter life crisis* (Vazquez, 2015) yaitu (1) *the locked-out form*, yaitu kondisi ketidakmampuan individu dalam menerima peran sebagai

orang dewasa; (2) *the locked-in form* yaitu kondisi dimana individu merasa terjebak dalam menjalankan peran sebagai orang dewasa. Meskipun kedua karakteristik tersebut belum bisa dikatakan universal namun dianggap dapat menggambarkan kondisi quarter life crisis.

Terjadinya quarter life crisis dapat disebabkan oleh lima faktor yang muncul dari dalam individu dan tiga faktor luar individu (Robinson et al., 2013). Faktor internal berkaitan dengan eksplorasi atau pengenalan terhadap diri sendiri, ketidakstabilan emosi, terlalu fokus pada diri sendiri, perasaan yang masih bimbang, dan usia. Sementara itu faktor dari luar yaitu teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, pekerjaan dan karir, dan keberadaan tantangan dalam bidang akademis maupun pekerjaan. Faktor-faktor tersebut pada dasarnya dapat diatasi apabila individu mendapatkan support dari lingkungannya atau berusaha untuk menerima dan meningkatkan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi perubahan yang terjadi dari remaja menuju dewasa.

Perubahan atau masa transisi dari remaja ke dewasa bukanlah hal yang mudah bagi beberapa individu, hal ini dikarenakan mereka dituntut untuk mulai lepas dari orang tua dan mengupayakan untuk dapat berdiri sendiri dalam artian lebih mandiri dari sebelumnya. Selain itu beberapa tuntutan target pencapaian dalam kehidupan diharapkan mulai dapat terealisasikan terutama pada individu yang menjalani pendidikan pada fase transisi ini atau dapat diartikan melanjutkan ke perguruan tinggi dari pendidikan sekolah menengah atas. Hal tersebut dikarenakan keberadaan pola pikir lingkungan bahwa seseorang yang berpendidikan tinggi harus mampu lebih berhasil daripada mereka yang tidak

melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut yang secara tidak langsung melekat dalam diri setiap individu sehingga memberikan tekanan sendiri dalam diri individu tersebut

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berada pada rentang usia yang rawan mengalami *quarter life crisis*. Kondisi tersebut pada dasarnya sudah dimulai sebelum mereka menjadi mahasiswa, atau sejak masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Individu yang menginginkan melanjutkan kuliah tentu menghadapi berbagai tekanan terutama tuntutan untuk dapat diterima di perguruan tinggi favorit atau yang mereka inginkan (Putri, 2020). Hal tersebut apabila tidak sesuai dengan target cenderung mengakibatkan dampak lanjutan berupa penurunan semangat dalam belajar atau munculnya rasa kekhawatiran akan masa depan apabila tidak kuliah di perguruan tinggi favorit.

Kondisi lain mengenai fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa adalah berkaitan dengan ketidaksiapan keluar dari zona nyaman pada mahasiswa baru terutama mereka yang berasal dari luar kota. Ketidaksiapan dalam menjalankan kehidupan mandiri, perasaan khawatir karena selama ini selalu ada orang tua yang mendampingi, khawatir salah dalam manajemen waktu, dan beberapa juga berkaitan dengan kehidupan percintaan seperti berpacaran yang tidak sesuai dengan harapan. Selain itu kondisi lain yang menyebabkan munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa adalah tuntutan untuk menjaga nilai akademik dengan tanpa melupakan kegiatan di luar akademik seperti organisasi dan kegiatan sosial, lingkungan sosial yang terkadang tidak sesuai dengan harapan, dan konflik dalam diri sendiri seperti target yang telah ditetapkan (Balzarie & Nawangsih, 2019). Hal-

hal tersebut apabila tidak diatasi dengan baik maka akan menyebabkan timbulnya kecemasan berlebih, stress, gangguan psikologis, bahkan dalam beberapa kasus mengarah kepada tindakan bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan Abdullah Sujudi (2020) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa fase akhir perkuliahan yang sekaligus mendapatkan tugas akhir menyebabkan timbulnya berbagai perasaan kepanikan pada individu, kecemasan, pesimis, kekhawatiran akan masa depan setelah perkuliahan, takut akan kegagalan, dan rasa frustrasi berlebih. Hal ini berkaitan dengan adanya tuntutan dan harapan dari lingkungan terhadap individu tersebut dan individu tersebut merasakan ketidakmampuan dalam mengatasi setiap tantangan.

Manusia dalam menjalani kehidupan akan terus mengalami proses perkembangan secara fisik maupun psikologis, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Masa transisi dalam setiap perkembangan tersebut memberikan pengaruh dalam kehidupan manusia terutama berkaitan dengan pola pikir dan tuntutan atau target yang ingin dicapai (Halfon et al., 2018). Kondisi tersebut terkadang secara tidak langsung memberikan tekanan maupun tantangan untuk meningkatkan kemampuan diri, keterbukaan wawasan, kreatifitas dalam pemecahan masalah, dan beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan (Vazquez, 2015).

Salah satu tahapan penting dalam perkembangan manusia adalah masa dewasa yang terbagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal/muda, menengah, dan akhir dimana dalam penelitian ini berfokus pada tahap perkembangan dewasa awal/muda. Masa dewasa awal termasuk masa transisi dari remaja ke dewasa

merupakan tahap perkembangan setelah remaja dimana pada tahap ini tuntutan dan tekanan terhadap individu meningkat dibandingkan sebelumnya (Riyanto & Arini, 2021). Hal ini disebabkan individu mulai dituntut untuk dapat hidup mandiri, mengeksplorasi diri, mulai menjalin hubungan, dan menentukan masa depan. Kondisi tersebut apabila tidak dipersiapkan dengan baik maka akan menyebabkan timbulnya berbagai masalah terutama aspek emosional dan psikologis yang menyebabkan perkembangan pada masa dewasa tidak dapat berjalan dengan baik sesuai dengan keinginan dan harapan (Herawati & Hidayat, 2020). Masa tersebut dimana tuntutan individu mulai meningkat pada fase transisiremaja menuju dewasa termasuk fase dewasa awal, biasa disebut dengan *emerging adulthood* (Nurhidayah & Kistanto, 2016).

*Emerging adulthood* pertama kali dikemukakan oleh Arnett (2001) yang merupakan fase setelah remaja yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Fase ini identik dengan keberadaan berbagai tantangan dari lingkungan dan pada fase ini individu mulai merancang mengenai rencana ke depan baik pendidikan, hubungan, karir, dan pekerjaan (Qolbi, 2020). Fase *emerging adulthood* cenderung menjadikan individu tidak stabil dalam usahanya mengeksplor diri, mencari jati dirimereka, dan menentukan masa depan mereka apabila tidak mendapatkan pendampingan yang baik (Riyanto & Arini, 2021).

Individu pada fase *emerging adulthood* cenderung ingin menentukan masa depan sendiri dan mendapat pengakuan dari lingkungan terutama orang tua atau keluarga mereka. Hal ini yang menyebabkan individu terkadang memaksakan pendapat dan keinginan mereka karena menganggap diri mereka sudah mampu

padahal kenyataannya masih banyak hal yang harus mereka pelajari dan harus mereka persiapkan untuk dapat menentukan keputusan dengan baik. Kondisi ini yang kemudian terkadang menimbulkan kebingungan dan ketidak stabilan dari diri mereka sehingga cenderung menyebabkan hadirnya stress dan kecemasan.

Tantangan – tantangan yang ada fase *emerging adulthood* berdampak terhadap perbedaan individu dalam menerima atau mengatasi permasalahan tersebut. Beberapa individu mungkin akan berhasil menghadapinya dengan tenang dan melewati setiap tantangan dan permasalahan dengan baik sementara beberapa lainnya akan mengalami kebingungan, krisis emosional, ketakutan, kekhawatiran akan masa depan dan kemungkinan mengalami kegagalan (Agarwal et al., 2020). Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *quarter life crisis* atau bila diartikanyaitu krisis seperempat abad yang terjadi pada tahap dewasa awal atau transisi dari remaja ke dewasa (Robinson, 2019).

Penelitian mengenai *quarter life crisis* pada dasarnya penting untuk dilakukan guna mengetahui kondisi mahasiswa yang sedang menjalani proses perkuliahan. Hal ini dapat menjadi salah satu langkah awal dalam melakukan penilaian kondisi psikologis mahasiswa yang selama ini kurang mendapat perhatian. Tingginya dampak dari kesalahan penanganan atau coping terhadap *quarter life crisis* dikhawatirkan akan mempengaruhi individu untuk melakukan tindakan yang tidak sesuai sehingga dibutuhkan penilaian untuk melihat gambaran perilaku mahasiswa pada *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjabaran di atas maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi fenomenologi dengan judul: “Perilaku *Quarter Life Crisis*

**Mahasiswa Fisip Unpas Kota Bandung”** sehingga dapat diketahui kondisi mahasiswa pada fase tersebut.

## **1.2 Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian**

### **1.2.1 Fokus Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian di atas, penelitian ini berfokus pada bagaimana Perilaku *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Fisip Unpas Kota Bandung

### **1.2.2 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan Fokus Penelitian diatas, maka peneliti memperoleh beberapa pertanyaan penelitian yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana motif terjadinya *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa fisip unpas kota Bandung?
2. Bagaimana tindakan mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam menjalani kehidupan?
3. Bagaimana mahasiswa memaknai *keadaan quarter life crisis* bagi dirinya

## **1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Penelitian**

Maka dari itu tujuan peneliti meneliti permasalahan diatas ini adalah:

1. Untuk mengetahui motif mahasiswa Fisip Unpas dalam *menghadapi quarter life crisis*
2. Untuk mengetahui Tindakan yang dilakukan mahasiswa Fisip Unpas dalam menghadapi *quarter life crisis*
3. Untuk mengetahui mahasiswa Fisip Unpas dalam *memaknai quarter life crisis*



## **1.4 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat :

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- 1) Penulis mengharapkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi para pembaca.
- 2) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan suatu cara bentuk komunikasi dari mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- 1) Peneliti berharap kedepannya mahasiswa yang mengalami *quarter lifecrisis* mampu mengatasi masalah yang dialaminya ke dalam bentuk perilaku yang positif dalam mengambil setiap tindakan
- 2) Hasil dari penelitian ini dapat mengubah pandangan terhadap mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*