BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal disebut dengan *emerging adulthood*. Pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam, seperti mengeksplorasi dalam bidang pendidikan, karier, hidup mandiri dari orang tua, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Proses eksplorasi ini membawa individu pada berbagai perubahan signifikan yang dapat menimbulkan perasaan ketidaknyamanan, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakstabilan emosional (Nugsria *et al*., 2023).

Masa Dewasa awal (*early adulthood*) merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai dinamika emosional, sosial, dan psikologis. Pada fase ini, individu menghadapi konflik dan ketegangan emosional, isolasi sosial, tuntutan komitmen, ketergantungan, perubahan nilai, serta proses penyesuaian terhadap pola hidup yang baru. Perubahan ini terjadi sebagai bagian dari transisi dari masa remaja, yang masih diwarnai oleh kebebasan dan eksplorasi, menuju masa dewasa yang dituntut untuk lebih bertanggung jawab dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Rahmah *et al*., 2023).

Menurut Nash and Murray (2010), ada individu yang merasa senang dan antusias, karena merasa tertantang dengan kondisi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya, tetapi disisi lain ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa. Individu yang merespon tantangan perkembangan secara negatif berpotensi mengalami permasalahan psikologis, seperti kebimbangan dalam menghadapi ketidakpastian serta krisis emosional, yang dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Quarter life crisis sering dialami oleh individu pada tahap dewasa awal dan ditandai dengan ketidakstabilan, kompleksitas dalam pengambilan keputusan, perasaan cemas, dan rasa putus asa terhadap diri sendiri (Robbins & Wilner, 2001). Temuan ini didukung oleh hasil survei di Inggris yang menyatakan bahwa 70% dari 1.000 responden mengalami masa-masa sulit dalam hidup mereka pada usia 20-an (Robinson, 2019).

Quarter life crisis pada usia dewasa awal sering dialami oleh mahasiswa. Menurut Robbins & Wilner (2001), orang-orang dengan pendidikan tinggi lebih rentan mengalami *quarter life crisis* karena mereka dihadapkan pada banyak pilihan hidup, seperti mengubah kehidupan mereka sesuai dengan prinsip dan idealisme pribadi mereka atau mencapai kesuksesan dalam bidang yang mereka sukai. Mahasiswa biasanya khawatir tentang kapan mereka akan lulus, bagaimana prospek pekerjaan setelah lulus, apakah pekerjaan sesuai

dengan bidang akademik mereka, dan berbagai ekspektasi dan tekanan dari keluarga dan lingkungan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Habibie *et al*. (2019) terhadap 219 mahasiswa usia 18-25 tahun menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala *quarter life crisis*. Gejala tersebut berkaitan dengan cemas karena harus mandiri, tekanan sosial karena tuntutan dari orang tua, dan kebingungan dalam hidup. Sehingga mereka kehilangan makna hidup dan bingung menentukan arah ke depan. Hal serupa juga diungkap oleh Sallata & Huwae (2023), dengan 113 mahasiswa dan 15 lainnya sebagai partisipan wawancara yang menyoroti peran tekanan sosial dan ekspektasi dari lingkungan sebagai faktor utama pemicu *quarter life crisis*. Banyak mahasiswa merasa dirinya tertinggal dibandingkan dengan teman-temannya yang dianggap lebih "berhasil", baik dalam hal akademik, relasi, maupun pencapaian pribadi.

Adapun, penelitian kualitatif oleh Qanita *et al*. (2024) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang melibatkan 20 responden, dengan 3 mahasiswa diwawancarai secara langsung dan 17 lainnya secara on. Hasil observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami tantangan dan tekanan selama masa perkuliahan seperti kehilangan motivasi, kesulitan dalam menentukan arah karier, merasa tidak puas dengan pencapaian pribadinya, merasa rendah diri dibanding teman-teman lainnya, dan merasa terbebani dengan ekspektasi dari orang-orang sekitarnya.

Tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) Universitas Gadjah Mada (UGM) meneliti *quarter life crisis* pada mahasiswa di Yogyakarta dengan menggunakan teori *kawruh jiwa* Ki Ageng Suryomentaram yang berakar pada budaya Indonesia. Studi ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir berusia 20 hingga 23 tahun dan menemukan bahwa mereka mengalami kecemasan terkait pendidikan, karier, relasi sosial, serta kondisi finansial. Faktor-faktor tersebut dipengaruhi oleh ekspektasi pribadi maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Kekhawatiran ini memicu perasaan tidak aman, perbandingan diri, keraguan, serta ketidakpuasan, yang berdampak pada aspek emosional, fisiologis, dan fungsi diri (Zharifa *et al*., 2023).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo pada tanggal 1 Mei 2025, diperoleh gambaran umum mengenai kebingungan, kecemasan, dan tekanan yang mereka alami selama menempuh pendidikan tinggi, khususnya terkait dengan fenomena *quarter life crisis*. Mahasiswa berinisial MB menyampaikan bahwa ia merasa bingung saat memilih jurusan kuliah dan tidak merasa siap untuk memasuki dunia perkuliahan. Jurusan yang diambil bukanlah pilihan pribadinya, melainkan atas dorongan dari orang tua. Ia mengalami kecemasan terkait dengan nilai akademik, kelulusan tepat waktu, serta masa depan setelah lulus.

Mahasiswa berinisial MT juga mengungkapkan pengalaman kebingungan saat memilih jurusan dan akhirnya masuk Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebagai pilihan terakhir setelah tidak diterima di kampus impian. Ia merasa cemas tidak bisa lulus tepat waktu karena beasiswa yang ia terima hanya berlaku hingga semester 8, sementara sebagian besar mahasiswa lulus di semester 9. Tekanan orang tua terkait nilai akademik serta masalah ekonomi membuatnya merasa gagal dan sempat kehilangan semangat hingga terpikir untuk berhenti kuliah.

Mahasiswa berinisial AM mengungkapkan bahwa ia merasa tertekan selama masa penyusunan skripsi karena kurangnya dukungan dan ketidaksesuaian jurusan dengan minat pribadinya. Ia sering kehilangan motivasi, terutama ketika menghadapi hambatan, baik dari segi materi seperti kebutuhan dana, maupun secara emosional ketika mengalami kebuntuan dalam menulis. Ia sering merasa ingin menyerah, dan bahkan kini mengaku sudah sangat ingin berhenti kuliah.

Fenomena yang dialami ketiga mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* umumnya menghadapi kembimbangan dalam pengambilan kepuusan, perasaan cemas, dan tertekan. Seorang individu dapat mengalami *quarter life crisis* karena disebabkan bermacam-macam faktor, salah satu faktor yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* adalah *hope* atau harapan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademis, spritualitas dan agama, karier, hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, serta aspek romansa dan identitas (Nash & Murray, 2010).

Hope memainkan peran penting dalam aspek psikologis individu untuk menetapkan tujuan, merancang strategi untuk mencapainya, serta memiliki motivasi untuk mewujudkannya. *Hope* juga berfungsi dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Sesuai penelitian Febriana (2022) yang menunjukkan bahwa *hope* dapat membantu mempertahankan motivasi dan keyakinan dalam menghadapi tantangan sehingga meningkatkan resiiliensi. Sementara itu, Salsabila & Asyanti, (2023) menemukan bahwa harapan berkontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, menjadikannya faktor internal yang krusial dalam menjaga kesehatan mental saat menghadapi tekanan akademik. Sebagai sistem motivasi yang dinamis, *hope* memengaruhi emosi seseorang sesuai dengan kesadarannya dalam mengejar tujuan. Selain itu, konsep *hope* juga berhubungan dengan komponen psikologis lainnya seperti harga diri, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, kontrol terhadap pikiran, optimisme, serta pola pikir yang positif (Snyder, 2002).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Milati (2022) mengenai harapan dan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* yang melibatkan 92 responden ada korelasi negatif yang signifikan antara harapan dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin rendah *hope*, maka semakin tinggi *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin tinggi

hope, maka semakin rendah *quarter life crisis*. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Maslakha (2022) pada 384 mahasiswa tentang hubungan antara *hope* dan peer pressure dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hasilnya menunjukkan bahwa *hope* memiliki hubungan negatif signifikan dengan *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Adharina *et al*., (2022) dalam studi yang berjudul *An Analysis of The Role of Hope In The Quarter life crisis In Early Adulthood* juga mendukung temuan sebelumnya, penelitian dilakukan pada 330 mahasiswa dewasa awal dimana individu dengan tingkat *hope* yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah, sementara individu yang dengan tingkat *quarter life crisis* tinggi memiliki tingkat *hope* yang lebih rendah. Penelitian oleh Aisyah & Rinaldi (2024) pada 195 mahasiswa tingkat tingkat akhir di Sumatera Barat memiliki tingkat *hope* yang tinggi, dengan *quarter life crisis* pada kategori sedang.

Namun hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian Pamawang *et al*., (2023) terhadap mahasiswa akhir di Kota Makassar, penelitian ini mengungkapkan bahwa harapan (*hope*) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Berdasarkan analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa akhir di Makassar menunjukkan tingkat *hope* yang rendah. Dari 390 partisipan: 164 orang termasuk dalam kategori *hope* rendah, 113 orang berada pada kategori tinggi, 92 orang memiliki tingkat *hope* sedang, 21 orang tergolong sangat tinggi, dan 10 orang berada pada kategori sangat rendah.

Beberapa studi menunjukkan hasil yang signifikan mengenai hubungan antara *hope* dan *quarter life crisis*, sementara penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Pamawang *et al*. (2023), tidak menemukan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai hubungan antara *hope* dan *quarter life crisis* masih beragam. Selain itu, belum terdapat studi yang secara spesifik meneliti hubungan dua variabel ini pada mahasiswa di Gorontalo. Adapun subjek mahasiswa dipilih karena mereka berada dalam fase dewasa awal, yang merupakan periode transisi kritis dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Pada fase ini, mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan profesional yang dapat memicu *quarter life crisis*. Selain itu, mahasiswa sering mengalami tekanan dalam menyelesaikan studi tepat waktu, menentukan karier, serta memenuhi ekspektasi dari orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas lebih dalam terkait “Hubungan antara *Hope* dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa sering mengalami *quarter life crisis* akibat berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian masa depan.
2. *Quarter life crisis* berdampak negatif pada kondisi emosional, psikologis, serta hubungan sosial mahasiswa.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.5. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya terkait hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa.

2. Secara Praktis

   a. Bagi Mahasiswa

      Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya harapan dalam menghadapi tantangan hidup di masa dewasa awal dan memberikan wawasan mengenai cara mengelola *quarter life crisis* agar dapat beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tuntutan akademik, karier, dan kehidupan sosial.

   b. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan membantu pihak lain yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Sehingga penelitian selajutnya dapat mengeksplorasi faktor lain yang berpotensi memoderasi atau memediasi hubungan antara *hope* dengan *quarter life crisis*.