

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia mengalami tahapan perkembangan mulai dari bayi sampai lanjut usia. Bahwasanya terdapat delapan tahapan yang dilalui oleh setiap individu yaitu bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Habibie dkk., 2019). Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Termasuk pada masa dewasa awal adalah tahap yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri dari pola hidup (Hurlock dalam Afnan dkk. (2020)). Karakteristik masa dewasa awal yang menjadi ciri khas disebut dengan masa yang penuh dengan tantangan. Pada permulaan tahun masa dewasa awal sering kali terdapat masalah baru yang dihadapi oleh individu tersebut yang menuntut agar dapat bertanggung jawab serta masa dewasa awal banyak mengalami perubahan baik secara kognitif, fisik maupun secara emosional agar dapat menuju ke kepribadian yang semakin matang dan bijaksana (Afnan dkk., 2020). Masa dewasa awal berada pada usia 20-30 tahun (Santrock dalam Sari dan Aziz (2022)). Pada masa ini, individu akan melakukan banyak eksperimen maupun eksplorasi diri, misalnya individu akan terus mencari dan mengeksplorasi karir yang ingin mereka ambil dan tekuni, mencari minat mereka dalam hal apa, ingin menjadi sosok individu yang seperti apa, hidup seperti apa yang ingin mereka jalani atau tujuan hidup apa (menikah, melajang, melanjutkan pendidikan, bekerja, dan lain-lain). Dan pada tahap ini akan sering terdengar pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari orang-orang seperti kapan wisuda, kapan memiliki pekerjaan, kapan menikah dan pertanyaan lainnya

(Sari dan Aziz, 2022). Terutama pada masa kuliah atau pada mahasiswa tingkat akhir pertanyaan mengenai kapan menyelesaikan skripsi dan kapan wisuda semakin sering terdengar. Sebagian individu merasa tahap ini adalah tahap sulit, penuh kecemasan, gelisah sehingga individu belum dapat mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa perubahannya menuju dewasa. Istilah ini disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC).

Menurut Yale tahun 2019, 70% individu yang memasuki usia 20 sampai 30 tahun mengalami *quarter life crisis*. Riset yang dilakukan oleh Censuwide dan di atasnamakan oleh LinkedIn pada tahun 2017, sebanyak 6.041 responden usia 25-33 tahun di sekitar negara Australia, India, United Kingdom, dan USA, data menunjukkan bahwa sebanyak 75% mengalami *quarter life crisis* (Qonita dan Puspitadewi, 2022). Berdasarkan penelitian Anggraini dan Aqilah (2022) diperoleh dari 40 responden, sebanyak 59,5% atau 24 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dan tidak percaya diri. Rata-rata perempuan berusia 20-22 tahun lebih banyak mengalami fase *quarter life crisis*. Hasil observasi dan wawancara yang sudah dilakukan oleh Karpika dan Segel (2021) di Universitas PGRI Mahadewa Indonesia pada dewasa awal usia 20-30 tahun dan pada tingkat akhir perkuliahan mengalami fenomena *quarter life crisis* dikarenakan adanya tekanan yang berasal dari dalam dan luar, seperti belum memiliki rancangan masa depan yang akan dihadapinya, belum memiliki kepastian tentang peluang kerja saat sudah lulus dari perkuliahannya, belum lagi adanya tuntutan dari lingkungan kapan akan bekerja setelah lulus dari perkuliahan, kapan akan menikah, dan lain-lain.

Quarter life crisis adalah perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana terdapat rasa takut mengenai kelanjutan hidup di masa depan, termasuk urusan karir, relasi dan kehidupan sosial (Afnan dkk., 2020). *Quarter life*

crisis dapat didefinisikan sebagai fase pergolakan emosional yang terjadi pada tahapan transisi dari remaja akhir menuju masa dewasa awal yang disertai dengan munculnya kebingungan, rasa putus asa serta kecemasan (Sari dan Aziz, 2022). *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir mengenai kehidupan masa depan dimana sangat berhubungan dengan pekerjaan serta kehidupan sosial (Aristawati dalam Azzahra dkk. (2023). *Quarter life crisis* umumnya dialami oleh *emerging adulthood* yang mana merupakan sebuah periode antara masa remaja dan dewasa awal. Masa *quarter life crisis* menurut Robbins dalam Hidayati dan Muttaqien (2020) merupakan masa transisi yang terjadi dari remaja ke dewasa awal selain itu individu pada masa ini akan mulai mempertanyakan kehidupan yang akan dijalani yang sebenarnya, kemudian mereka juga akan mempertanyakan bagaimana cara menghadapi masa depan, terlebih ketika individu memasuki masa diperguruan tinggi. *Quarter life crisis* biasanya terjadi pada lulusan sarjana atau sarjana yang masih menyelesaikan pendidikannya. Individu yang sedang berada tahap *quarter life crisis* akan mengalami kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulannya (Syifa'ussurur dkk., 2021). Saat mengalami *quarter life crisis* individu akan mengalami kegalauan mengenai hidupnya yang terasa monoton, terlalu khawatir akan masa depannya dan menyesali setiap keputusan hidup yang sudah diambil. Dampak dari *quarter life crisis* dapat berupa stres, depresi, merasa hidupnya kurang stabil karena yang diinginkan individu tidak sesuai dengan apa yang dibayangkan (Anggraini dan Aqilah, 2022), rasa cemas dan kebingungan yang berlebihan dalam hidup dan pilihan yang harus dipilih yang membebani pikiran serta membuat seseorang tersebut menjadi pasif (Karpika dan Segel, 2021).

Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah tuntutan dari lingkungan. Dimana individu yang tidak mampu merespon tuntutan dan tekanan dari lingkungan menyebabkan

individu cemas dan tidak mampu menghadapi tantangan dan permasalahan. Menurut Kemenkes (2023) terdapat beberapa penyebab dari *quarter life crisis*, adapun beberapa kondisi yang sering memicu terjadinya *quarter life crisis* adalah merencanakan karier masa depan, menjalani hidup mandiri untuk pertama kalinya, melihat teman sebaya sudah mencapai impiannya lebih dulu, menjalani hubungan serius dan komitmen untuk pertama kalinya, membuat keputusan pribadi atau profesional jangka panjang, dan takut akan perubahan. *Quarter life crisis* biasanya terjadi pada lulusan sarjana atau sarjana yang masih menyelesaikan pendidikannya. Pada tahap ini mahasiswa memiliki ketidakstabilan emosi serta belum memiliki pengalaman hidup yang cukup sehingga menimbulkan sensitifitas atau emosi yang menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya atau yang disebut dengan krisis identitas. Cara menghadapi *quarter life crisis* menurut Kemenkes (2023) yaitu dengan berhenti membandingkan individu dengan orang lain karena itu hanya akan membuang-buang waktu dan membuat individu semakin khawatir, ubah keraguan menjadi tindakan dengan mengisi hari-hari melalui kegiatan yang positif untuk menemukan jawaban atas keraguan yang di alami individu, temukan orang-orang yang bisa mendukung anda dengan berada di sekeliling orang-orang yang bisa mendukung impian dan cita-cita serta juga bisa menjadi cara untuk menghadapi *quarter life crisis*, belajar mencintai diri sendiri seperti ketika terjebak dengan fase *quarter life crisis* individu akan mengabaikan berbagai kenikamatan yang ada, padahal untuk mencapai tujuan dalam hidup individu harus terlebih dulu menghargai dan mencintai diri sendiri. Masa *quarter life crisis* memiliki tantangan kehidupan yang cukup dimana emosi dan berfikir menjadi sesuatu yang begitu kompleks, dan *quarter life crisis* dapat dilalui apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi, jika *self efficacy* pada individu

rendah maka individu tidak dapat melalui *quarter life crisis* dengan baik (Hidayati dan Muttaqien, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk., (2021) dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bidikmisi S1 Keperawatan UNTAN dalam Menjalani Perkuliahan menunjukkan bahwa 97,6% responden memiliki efikasi diri yang tinggi yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu. Penelitian oleh Relinda dkk., (2022) menyatakan responden yang memiliki *self efficacy* dengan presentase sebesar 68,27% artinya ada mahasiswa keperawatan Universitas Kristen Satya Wacana di masa pandemi yang menjadi responden yang menilai bahwa mereka merasakan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan, mengatasi dan mengambil tindakan pada suatu situasi tertentu untuk mencapai tujuan dan keberhasilannya dan memiliki keyakinan dalam melaksanakan berbagai tugas dan aktivitas diberbagai macam bidang.

Self efficacy adalah keyakinan atau kepercayaan individu yang dimiliki dalam melaksanakan tugas yang ada sehingga dapat menghadapi tantangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan diri atau *self efficacy* merupakan kepercayaan ketika menghadapi suatu situasi atau masalah yang terjadi pada kehidupannya Hidayati dalam Azzahra dkk. (2023). *Self efficacy* dapat memberikan individu keyakinan diri dalam menjalankan kehidupan serta memberikan motivasi kepada dirinya sendiri. Pengaruh *self efficacy* dapat memberikan dampak positif terhadap kebutuhan manusia karena menekan adanya masalah yang kompleks dalam sebuah kehidupan sehingga cenderung untuk tidak berpindah dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Individu yang berada dalam situasi sulit dan dengan *self efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah, *Self efficacy* sangat memengaruhi keberhasilan individu, apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam arti ia percaya bahwa “saya bisa” dan diikuti semangat yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas, maka setiap kegiatan yang dilakukan akan berhasil (Azzahra dkk., 2023). *Self efficacy* jika terdapat dalam diri individu maka otomatis dapat menurunkan stress serta depresi ketika menghadapi pengalaman atau permasalahan yang kurang menyenangkan. Masalah yang tadinya cukup kompleks akan menjadi suatu keyakinan diri sehingga individu dapat menghadapi suatu masalah dengan baik jika memiliki *self efficacy*. Sebaliknya jika individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka beranggapan pada dasarnya dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Maka ketika *self efficacy* terdapat pada diri individu otomatis dapat menurunkan stress serta depresi ketika menghadapi pengalaman atau permasalahan yang kurang menyenangkan (Azzahra dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan Amalia dkk., (2021) dengan judul *Psychological Well Being, Self efficacy dan Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal menunjukkan bahwa total efektif *psychological well being* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* cukup besar yaitu 62,1%, dengan sisa sebanyak 37,9% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) terdapat 86% mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 yang mengalami *quarter life crisis*. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, kecemasan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan karir yang dianggap sulit untuk mencari pekerjaan yang sesuai dan perasaan terjebak dengan pekerjaan karena kebutuhan finansial.

Berdasarkan studi pendahuluan, hasil wawancara yang dilakukan pada 10 Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo, didapatkan jumlah seluruh mahasiswa berjumlah 59 mahasiswa. Hasil wawancara pada mahasiswa terdapat 10 dari 10 mahasiswa mengalami penurunan *self efficacy* di tahap *quarter life crisis*. *Self efficacy* ditandai dengan merasa tidak yakin dapat menyelesaikan tugas akhir, kepercayaan diri berkurang karena merasa fase ini adalah fase yang sulit. *Quarter life crisis* ditandai dengan perasaan tidak berdaya terhadap hal yang terjadi, panik, ketidakstabilan emosi, kebingungan akan banyaknya pilihan serta cemas mengenai masa depannya apakah pekerjaannya akan sesuai passionnya atau tidak.

Peneliti paham bahwa masa dewasa awal merupakan masa sulit bagi mahasiswa terutama tekanan dari lingkungan sekitar dan pada diri sendiri yang mana dituntun untuk menjadi orang yang mandiri dan bertanggung jawab. Fase *quarter life crisis* dapat dijalankan dengan baik apabila memiliki *self efficacy*. Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa semester 7 program studi keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *Self Efficacy* pada mahasiswa keperawatan.
- b. Mengetahui gambaran *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa keperawatan.
- c. Mengetahui Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah teori tentang hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.
- b. Penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca serta sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat membantu individu khususnya Mahasiswa semester tujuh yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* agar mampu melewati segala rintangan yang ada dengan memahami *self efficacy* yang seperti apa yang perlu ditetapkan agar dapat menghadapi *quarter life crisis* dengan baik.