

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah peserta didik yang ada di dalam Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta yang bertujuan untuk menuntut ilmu sesuai dengan keahlian dan bidangnya agar menjadi penerus bangsa yang memiliki pendidikan tinggi sehingga mahasiswa dapat menerapkan apa yang telah di dapatkan. Seseorang yang memilih untuk menjadi mahasiswa tentu juga menjalankan sebuah proses perkuliahan (Setiawan & Legowo, 2018).

Mahasiswa telah memasuki masa dewasa awal, yang berada pada usia 20-30 tahun, dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon et al., 2017). Individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri (Wardhani, 2002). Hal ini dikarenakan seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pernikahan atau pekerjaan. Apabila seorang individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah (Halfon et al., 2017).

Fenomena pada masa dewasa awal saat ini dalam sebuah kehidupan yang dialami mahasiswa yaitu selalu muncul pertanyaan-pertanyaan dari masyarakat. seperti kapan wisuda, kapan menikah, kapan mendapatkan pekerjaan, dan kapan lainnya yang sepertinya tidak akan pernah habis.

Hal ini membuat para individu untuk harus selalu siap menghadapi tantangan sosial yang memandang mereka sebagai orang dewasa. Salah satu permasalahan psikologis pada tahap dewasa awal yang beberapa tahun terakhir banyak diperbincangkan yaitu mengenai *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020). Sejalan dengan penelitian Vasquez (2015) mengungkapkan bahwa individu dewasa awal memang rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari berbagai tekanan yang dihadapinya seperti tekanan akademik, pekerjaan, hubungan dan harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses. Adapun gejala umum dari *quarter life crisis* ini adalah perasaan putus asa, kebingungan, kurangnya arah, dan ketakutan akan masa depan (Rozhida, 2023).

Quarter life crisis didefinisikan sebagai suatu respon emosional terhadap banyaknya perubahan yang terjadi, banyaknya pilihan, perasaan panik serta perasaan tidak berdaya yang biasanya muncul pada usia dewasa awal (Robbins & Wilner, 2001). Terdapat beberapa aspek dari *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan individu, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit dan perasaan putus asa (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yakni pada sekitar usia 20-30 tahun, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana terbatas, kecemasan dalam menghadapi

pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus. Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain (Azizi, 2023). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afnan, dkk (2020) yang dilakukan pada 125 mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dari total responden didapatkan 9,6% dengan skor tinggi, 88,8% dengan skor sedang dan 1,6 skor rendah.

Selain itu penelitian dari Herawati dan Hidayat (2020) yang dilakukan pada subjek terdiri dari 236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%.

Hal ini sejalan dengan Pra- Penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Februari 2025 melalui *google form* terdapat 40 responden mahasiswa tingkat akhir yang berusia 20-25 tahun. Hasilnya menunjukkan ada kecenderungan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini di tunjukan dengan 33% mahasiswa yang mengalami kebingungan dalam pengambilan keputusan, lalu 37% mahasiswa khawatir terhadap hubungan interpersonal, 37% mahasiswa mengalami rasa cemas, 35% mahasiswa memiliki perasaan tertekan, 28% mahasiswa memiliki

penilaian diri yang negatif, 34% mahasiswa masih terjebak dalam situasi yang sulit, dan 37% mahasiswa memiliki perasaan putus asa.

Tidak hanya *google from*, peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa tingkat akhir dengan fakultas yang berbeda terdiri dari fakultas psikologi, manajemen, farmasi, sistem informasi, dan akuntansi. Kesimpulan dari hasil wawancara dengan 5 orang. subjek mengatakan bahwa subjek mengalami *quarter life crisis* seperti mengalami kecemasan pada saat mengerjakan tugas akhir, seperti cemas akan sidang yang gagal, subjek juga mengalami kebingungan akan setelah mengerjakan tugas akhir yakni seperti harus mencari pekerjaan yang sesuai dengan jurusan kuliah yang telah dijalani, tekanan lingkungan sekitar yang selalu menuntut agar selalu sempurna. Menurut Azizi (2023) seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan ada munculnya rasa keputusasaan, kebingungan dan kecemasan karena ketidakpastian tentang masa depan yang terjadi sekitar rentang usia 20-30 tahun.

Salah satu faktor dari *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosi yaitu individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah sehingga menyebabkan adanya perasaan tertekan, individu dapat melangkah lebih maju untuk membantu mendapatkan perspektif tentang kehidupan terutama saat individu yang mempelajari tentang kemampuannya sendiri, mengembangkan kepercayaan pada dirinya hal ini sama dengan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi (Cahya et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian dari Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022)

yang bertujuan menunjukkan peran kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian dari Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Aspek kecerdasan emosi yaitu motivasi diri, empati dan keterampilan sosial berperan terhadap *quarter-life crisis*. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan terhadap *quarter life crisis*. Selain penelitian dari Rozhida, (2023) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi Kecerdasan Emosi sebesar 16,4%. Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990) yang mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk memahami, mengatur, dan mengarahkan emosi diri sendiri dan orang lain (Simaremare et al., 2024). Aspek kecerdasan emosi yaitu, yang pertama mengenali emosi diri adalah kemampuan untuk memantau perasaan diri, aspek kedua mengelola emosi yaitu kemampuan untuk menguasai perasaan sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat, aspek yang ketiga memotivasi diri yaitu kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun menuju tujuan, mengenali emosi orang lain, aspek keempat (empati) yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, serta aspek kelima membina hubungan yaitu kemampuan seseorang untuk membentuk sebuah hubungan dengan orang lain (Salovey & Mayer,

1990). Sedangkan menurut Schutte, et.al (1998) Kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memantau emosi diri dan orang lain, serta menggunakan informasi untuk membimbing pemikiran dan Tindakan seseorang dengan tiga aspek yaitu pengungkapan emosi, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi (Kurniawati, 2019).

Kecerdasan emosi yang tinggi cenderung juga lebih optimis, fleksibel, lebih realistis, dan mampu mengatasi masalah serta menghadapi tekanan. Kecerdasan emosi seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengelola emosi menjadi suatu kekuatan yang lebih positif (Azizi, 2023).

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut manfaat yang diharapkan :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam bidang Psikologi, khususnya bidang Psikologi Perkembangan yang terkait dengan kecerdasan emosi dengan *quarter-life crisis* yang di alami pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Buana Perjuangan Karawang. Selain itu penelitian ini diharapkan nantinya dapat menambah bahan kepustakaan dan dapat dijadikan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya pada masa- masa yang akan datang.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dan bagi dosen dapat memberikan masukan mengenai adanya hubungan kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Masukan tersebut diharapkan menjadi acuan dalam melakukan bimbingan