

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pastinya akan mengalami banyak fase perkembangan dalam hidupnya, masing-masing dengan ciri, tuntutan dan kewajiban perkembangan yang berbeda. Fase kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua adalah beberapa fase tersebut (Salsabila, 2022). Salah satu tahap perkembangan yang paling difokuskan adalah *emerging adulthood* mengacu pada tahap remaja menuju tahap dewasa. Orang yang berada dalam rentang usia 18 hingga 30 tahun biasanya menjalani pendidikan sebagai mahasiswa strata satu (Milati, 2022).

Mahasiswa yang sering digambarkan sebagai agen perubahan yang pastinya memiliki tantangan dan kebutuhan mereka sendiri. Mahasiswa juga memiliki peran dalam kehidupan sosial masyarakat sebagai penyampai aspirasi dari masyarakat (Milati, 2022). Banyak masalah yang dihadapi mahasiswa termasuk tantangan akademis, masalah hubungan interpersonal dan pribadi, kebimbangan dalam memilih antara banyak pilihan yang tersedia dan mempertimbangkan tujuan dan tugas jangka panjangnya. Hal ini menyulitkan beberapa mahasiswa untuk bertahan dan melewati masa-masa ini, yang dapat menyebabkan masalah emosional (Milati, 2022).

Menurut penelitian Pebriangi (2020), fenomena kehidupan modern saat ini selalu menimbulkan banyak pertanyaan di masyarakat. Tumbuh dewasa memang menimbulkan banyak pertanyaan di masyarakat, seperti kapan lulus, menikah, dan pergi bekerja, yang sepertinya tidak akan pernah habis. Hal ini membuat orang yang menginjak dewasa harus siap menghadapi dunia sosial. Jika

seseorang merasa tidak dapat mengatasi perubahan dan tantangan yang muncul, mereka mungkin mengembangkan reaksi negatif atau krisis emosional dalam diri mereka sendiri. *Quarter life crisis* adalah apa yang dialami orang sebagai tanggapan atas ketidakstabilan, ketidakpercayaan, ketakutan akan kegagalan, keterasingan, perubahan konstan, pilihan ganda, dan juga ketakutan impotensi. *Quarter life crisis* ini kerap dialami pada usia remaja akhir menginjak dewasa awal yang baru menemukan masalah “orang dewasa” dan juga bisa terjadi pada mahasiswa.

Menurut survei LinkedIn tahun 2017, 75% orang dewasa muda di seluruh dunia menjumpai masalah *quarter life crisis* pada usia rata-rata antara 25 sampai 33 tahun. Di Indonesia, Mahasiswa UGM juga telah melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* di kalangan dewasa muda, 14 dari 17 orang yang terlibat mengalami *quarter life crisis* yakni sebagai mahasiswa tahun terakhir di beberapa universitas dengan usia antara 20 dan 23 tahun (Grehenson, 2022). Pada tahun 2021, Artiningsih melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* di Jawa Timur, khususnya Kota Surabaya yang melibatkan 63 subjek dewasa awal, temuan penelitiannya mengungkapkan bahwa 55,6% subjek merasa negatif terhadap dirinya sendiri karena tuntutan masa dewasa awal yang mereka hadapi.

Quarter life crisis merupakan sebuah reaksi keras dari remaja ke desawa awal, mereka cenderung membuat perubahan hidup untuk mencapai masa depan yang diimpikan (Afandi & Afandi, 2021). *Quarter life crisis* bermanifestasi sebagai perasaan tidak berharga dan tidak berdaya, kesepian, keraguan diri, dan kecemasan terhadap masa depan, seperti masalah dalam hubungan, karier, atau kehidupan sosial (Maslakha, 2022).

Menurut Robbins (2001) faktor internal ditandai oleh individu yang mempertanyakan diri mereka sendiri tentang berbagai aspek kehidupan mereka, seperti: 1) identitas diri 2) ketidakstabilan 3) banyaknya pilihan hidup 4) aktualisasi diri 5) *hope* dan *dream* 6) emosi (*emotion regulation*). Dan juga terdapat faktor eksternal seperti: 1) hubungan percintaan, keluarga dan pertemanan, 2) tantangan akademis, dan 3) kehidupan pekerjaan. Salah satu dampak dari *quarter life crisis* adalah kekhawatiran dan kebingungan yang berlebihan terhadap kehidupan dan keputusan yang perlu diambil. Hal ini menyebabkan kebingungan, ketegangan mental, dan kepasifan yang berkelanjutan. Seseorang yang bersikap pasif ini pada akhirnya akan mendapati dirinya terjebak (diam) dan tidak yakin harus berbuat apa. Pada akhirnya hal ini akan membuat seseorang gelisah hingga berujung pada depresi (Karpika & Segel, 2021).

Ketika seseorang memasuki usia dewasa, mereka sering kali memiliki harapan yang besar terhadap hidupnya. Namun banyak orang lupa bahwa tujuan sulit dicapai tanpa motivasi dan persiapan sehingga menyebabkan gangguan emosi dan kesedihan. Depresi akan muncul karena kurangnya rasa percaya diri seseorang terhadap kemampuannya mencapai tujuannya dapat menyebabkan seorang menjadi *quarter life crisis* (Maslakha, 2022). Selain itu, *quarter life crisis* juga dapat berdampak pada emosi seseorang. Saat tumbuh dewasa, wajar jika orang mengalami krisis mental di mana mereka mulai meragukan diri sendiri. Untuk memicu suasana hati yang baik, perlu memiliki kemampuan untuk pengendalian emosi yang dikenal sebagai *emotion regulation*. Namun, berbeda dengan seseorang yang tidak dapat mengendalikan perasaannya karena dapat berdampak

buruk, membuat mereka tidak memahami apa yang mereka alami, dan menyebabkan *quarter life crisis* (Pebriangi, 2020).

Di Universitas Muhammadiyah Gresik, studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menemukan bahwa 6 dari 10 mahasiswa usia 21–22 tahun mengalami *quarter life crisis* karena perasaan rendah diri dan rasa tidak percaya terhadap masa depannya. Sementara itu, 4 mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka merasa percaya diri dan tahu bagaimana menata masa depan mereka..

Quarter life crisis kehidupan dapat dihindari atau dikurangi pada tahap transisi remaja ke dewasa awal dengan memahami potensi dan kekurangan diri sendiri, bicara dengan orang yang dipercayai dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, membuat rencana hidup, belajar dari kesalahan, dan belajar dari kegagalan. Ada banyak solusi untuk mengatasi *quarter life crisis* yang berlebihan. Dengan mempertimbangkan beberapa hal diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Hope* dan *Emotion Regulation* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah didasarkan dari latar belakang diatas adalah “Apakah Ada Hubungan *Hope* Dan *Emotion Regulation* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan *hope* dan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berikut adalah tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Mengidentifikasi *hope* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Mengidentifikasi *emotion regulation* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Mengidentifikasi *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Menganalisis hubungan *hope* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Menganalisis hubungan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini berbentuk publikasi sehingga dapat digunakan bahan referensi terbaru dan dapat memberikan konsep pemikiran yang dapat memperluas wawasan tentang perkembangan ilmu kesehatan, khususnya keperawatan jiwa, lebih khusus tentang *quarter life crisis* dan *emotion regulation* pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan lebih banyak informasi bagi mahasiswa tentang *hope* dan *emotion regulation* untuk mengurangi kemungkinan kejadian *quarter life crisis*.

2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti lebih lanjut tentang faktor penyebab *quarter life crisis*.

