

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap individu akan mengalami tahap perkembangan yang kompleks dalam kehidupannya. Tahapan ini dimulai dari tahapan anak – anak, remaja, dewasa, sampai pada tahap perkembangan lanjut usia (Syifa'ussurur et al., 2021). Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki aspek – aspek tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu tersebut. Salah satunya pada masa peralihan individu dari masa remaja ke masa dewasa awal sangat penting dan menjadi perhatian banyak orang (Habibie et al., 2019). Pada tahap ini, individu akan mulai mengeksplorasi diri, untuk belajar hidup mandiri, memulai membangun hubungan, dan mengembangkan nilai – nilai yang merujuk pada proses pembentukan prinsip, keyakinan, atau standar yang penting (Jalal, 2023) . Secara umum, individu yang mengalami tahap perkembangan ini dapat dikatakan berada pada fase *emerging adulthood* (Arnett, 2023).

Pada fase *emerging adulthood* ini Arnett (2023) mengidentifikasi lima ciri perkembangan yang terjadi pada usia 18 – 25 tahun. Ciri – ciri tersebut meliputi : 1) perasaan tidak pasti tentang status sebagai orang dewasa, atau kaum muda sering merasa sebagai orang dewasa, ataupun berada di antara keduanya; 2) mengeksplorasi diri sendiri dan dunia sekitarnya; 3) ketidakstabilan dalam peran dan hubungan, akibat kurangnya komitmen jangka panjang yang memungkinkan perubahan gaya hidup,

peran, dan tempat tinggal; 4) fokus diri yang adaptif untuk mempersiapkan masa depan mereka; 5) memperhatikan masa depan dan yakin terhadap apa yang akan datang (Agarwal et al., 2020).

Fase *emerging adulthood* tidak selalu berjalan dengan lancar sesuai harapan, pada fase ini kecemasan dan depresi dapat terjadi karena tuntutan tugas dari perkembangan hidup yang terlalu membebani individu. Penelitian yang dilakukan oleh Hasyim et al. (2024) menyatakan bahwa pada usia 18 – 25 tahun yang merupakan era dewasa awal sering kali mengakibatkan krisis. Hal ini disebabkan oleh perpindahan dari dunia akademis ke dunia kerja terjadi sepanjang dewasa awal. Karena pada fase itu individu dituntut untuk mandiri agar memenuhi berbagai aktivitas sosial mereka saat itu. Meskipun fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang normal, tidak semua individu dapat melaluinya dengan mulus. Bagi sebagian orang, tuntutan dan ketidakpastian dalam fase ini dapat memicu fenomena yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Fauzia & Utami Tanau, 2020).

Berdasarkan studi LinkedIn, (2024) menyatakan bahwa 70% orang dewasa muda mengalami fase *quarter life crisis*. Yang mana pada fase ini akan merasakan cemas, bingung, dan tertekan tentang arah hidup mereka. Hal ini didukung juga dengan hasil survey terhadap 1.023 masyarakat di Inggris yang menunjukkan 39% pria dan 49% wanita mengalami krisis di usia 20 tahunan (Fajeri et al., 2023). Sedangkan di Indonesia juga menunjukkan bahwa berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023,

prevalensi depresi Indonesia mencapai 1,4%. Yang artinya, secara nasional ada sekitar 1 dari 100 orang yang mengalami depresi dan banyak dialami oleh usia remaja 15 – 24 tahun dengan prevalensi 2% berdasarkan kelompok usianya (Nurhanisah, 2024). Yang mana respon emosional yang terjadi selama fase *quarter life crisis* yaitu keraguan, kecemasan, dan depresi (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Zharifa et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat 14 dari 17 partisipan mahasiswa di Yogyakarta dari beberapa perguruan tinggi mengalami *quarter life crisis*. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Fahira et al. (2023) yang mengatakan bahwa terdapat 20% subjek penelitian yang berada pada tingkat *quarter life crisis* tinggi, 64% subjek penelitian berada pada tingkat *quarter life crisis* sedang, dan 16% subjek penelitian yang berada pada tingkat *quarter life crisis* rendah.

Quarter life crisis pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001. Konsep ini merujuk pada individu yang sedang berusaha meninggalkan zona nyaman sebagai pelajar dan memasuki dunia nyata yang penuh tantangan. *Quarter life crisis* merupakan fenomena yang terjadi pada individu pada usia 20-an sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus – menerus, beragamnya pilihan dalam mengambil sebuah keputusan, dan rasa panik akibat merasa tidak berdaya. Ketidakstabilan ini membuat individu sering mengalami rasa cemas, tidak berdaya, kurang motivasi untuk beraktivitas, sering meragukan

kemampuan sendiri, serta merasa tertekan oleh tuntutan lingkungan sekitar (Amalia et al., 2021; Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental individu pada masa dewasa awal. Semakin tinggi tingkat krisis yang dialami, maka semakin besar pula dampak negatifnya, terutama terhadap kesehatan mental seseorang (Sepsita, 2024). Individu yang cenderung tidak dapat melewati masa *quarter life crisis* nya sering merasakan cemas dan khawatir dalam hidupnya yang dapat menimbulkan tantangan baru yang dihadapi oleh individu. Jika kondisi ini diabaikan, maka masalah kesehatan mental dapat muncul. Sebanyak 86% individu pada tahap ini mengalami perasaan tidak nyaman, kesepian, dan depresi dalam hidup mereka (Mahmud et al., 2021). Selain itu, *quarter life crisis* juga dapat menimbulkan individu akan ragu dalam mengambil sebuah keputusan, mudah menyerah, timbulnya perasaan negatif pada diri sendiri, serta perasaan terjebak dalam situasi sulit (Fazira et al., 2023). Namun, hal yang paling menonjol dirasakan pada fase ini yaitu kegalauan akan hidup terasa monoton, terlalu khawatir tentang masa depan dan menyesali keputusan yang telah diambil (Noor, 2018).

Seseorang yang mengalami fase *quarter life crisis* memerlukan strategi dan motivasi yang kuat agar dapat keluar dari krisis tersebut. Menurut Arnett (2023) faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu gaya pengambilan keputusan yang selalu mencari pilihan terbaik (*maximization*), kemampuan

untuk mengelola emosi secara aktif (*Emotional Intelligence*), keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan hidup (*self efficacy*), dan tingkat penghargaan diri seseorang (*Self esteem*) (Hasyim et al., 2024; Walshe, 2018). Sedangkan faktor eksternal yaitu tekanan dari masyarakat, keluarga, dan teman – teman terkait standar pencapaian hidup seperti karir, pernikahan, atau kestabilan finansial. Perbandingan sosial yang sering muncul melalui media sosial memperkuat rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Harapan orang tua dalam kehidupan juga dapat memperumit situasi yang menyebabkan individu merasa terjebak di antara harapan dan realita. Faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu dukungan sosial. Kombinasi dari semua faktor ini menciptakan tantangan besar bagi individu dalam fase *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019; Praherso et al., 2017; Walshe, 2018).

Salah satu faktor internal yang berperan dalam mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diinginkan (Robinson et al., 2017) Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi mampu menyelesaikan tugas – tugas perkembangan di awal masa dewasa dengan baik, serta mampu menghadapi masalah dan tekanan dengan lebih efektif (Simanjuntak et al., 2019). Berdasarkan penelitian Sari & Aziz (2022), *self efficacy* mempengaruhi *quarter life crisis* sebesar 50,8%. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*, karena dapat

meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme seseorang dalam menjalani fase tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis* sangatlah signifikan, karena *self efficacy* yang tinggi cenderung memitigasi tantangan yang terkait dengan fase transisi ini. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi lebih siap untuk menghadapi kesulitan emosional dan praktis di masa dewasa awal (Fahira et al., 2023; Fauzia & Utami Tanau, 2020; Putra & Aulia, 2024; Sari & Aziz, 2022). Namun, hasil yang berbeda diungkapkan oleh Amalia et al. (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan ini mungkin lebih kompleks dari yang diperkirakan sebelumnya. Pada penelitian ini menjabarkan bahwa *self efficacy* tidak mempengaruhi *quarter life crisis*.

Selain dari faktor internal yang mempengaruhi, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Menurut Arnett (2023) mengungkapkan bahwa salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah dukungan sosial, di mana hubungan intrapersonal antara individu saling membutuhkan dukungan. Bentuk dukungan tersebut bisa berupa informasi, perilaku tertentu, maupun materi yang dapat membantu seseorang ketika memerlukan bantuan, sehingga ia merasa

dicintai dan dihargai (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh besar terhadap *quarter life crisis*. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berdampak pada *quarter life crisis* sebesar 38%, yang menunjukkan betapa pentingnya memiliki hubungan sosial yang kuat terutama di masa transisi menuju dewasa. Dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka individu cenderung lebih mampu menghadapi *quarter life crisis* (D. A. P. Wijaya et al., 2024).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji korelasi didapatkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *quarter life crisis*. Yang berarti semakin tinggi dukungan sosial seseorang, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat mengurangi tekanan emosional dan membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi rasa takut, kebingungan, dan cemas yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. (Asri, 2022; Oktaviani & Soetjiningsih, 2023; Sandaputri & Mariyati, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian banyak dilakukan di kalangan mahasiswa kesehatan terutama pada mahasiswa psikologi dan

keperawatan (D. T. Sari & Aziz, 2022). Mahasiswa kesehatan, khususnya psikologi sering menjadi fokus karena relevansi *self efficacy* terhadap kesehatan mental dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi *quarter life crisis*. Dalam studi lain, *quarter life crisis* juga sering diteliti pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi tekanan akademis serta tanggung jawab klinis yang berat (Hamidah et al., 2024).

Mahasiswa Program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas sekarang berada pada semester 7 yang mana mahasiswa mulai memasuki fase mahasiswa tingkat akhir. Krisis biasanya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yaitu adanya kesulitan menentukan judul skripsi, keterbatasan biaya kuliah, kecemasan saat berhadapan dengan dosen pembimbing, revisi skripsi yang berulang, kecemasan dan kekhawatiran karir setelah lulus, serta tekanan lainnya setelah menyelesaikan studi (Ameliya, 2020).

Pada angkatan 2021 ini, kurikulum yang diterapkan berbeda dengan angkatan sebelumnya karena mahasiswa dianjurkan untuk menyelesaikan studi dalam jangka waktu waktu 7 semester. Akibatnya, mahasiswa fakultas keperawatan dihadapkan dalam berbagai tantangan akademik yang berat di semester 7. Tantangan tersebut meliputi keharusan mengikuti mata kuliah wajib beserta praktikumnya, penyusunan tugas akhir, dan pelaksanaan preklinik selama 3 minggu di rumah sakit.

Berdasarkan wawancara informal yang peneliti lakukan pada tanggal 10 – 14 Desember 2024 terhadap 10 mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas angkatan 2021, ditemukan beberapa gejala *quarter life crisis* : 9 dari 10 mahasiswa merasa khawatir akan mengecewakan keluarga karena tidak sesuai harapan, 8 dari 10 mahasiswa sering *overthinking* dengan apa yang akan terjadi pada masa depan, 8 dari 10 mahasiswa merasa *insecure* dengan progres skripsi teman yang lainnya, *insecure* ini menyebabkan mahasiswa akan lebih termotivasi untuk mengerjakan skripsi nya tetapi di beberapa kondisi membuat mahasiswa akan malas mengerjakan skripsinya. Terkait aspek *self efficacy* 6 dari 10 mahasiswa menghindari beberapa tugas yang sulit yang dapat menimbulkan stressor baginya, 7 dari 10 mahasiswa terkadang menunda pengerjaan skripsi karena bertabrakan dengan kegiatan preklinik dan juga diiringi dengan beban tugas mata kuliah wajib yang masih dijalani. Sementara itu, dalam hal dukungan sosial, 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa teman – temannya selalu mengingatkan untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan dan 9 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses menyusun skripsi.

Oleh karena itu, dengan mempertimbangkan masalah yang ditemukan pada mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas serta hasil penelitian sebelumnya, penulis melaksanakan penelitian tentang “Hubungan *Self Efficacy* dan

Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan Angkatan 2021 Universitas Andalas”.

B. Penetapan Masalah

Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir adalah fase ketidakpastian dan kecemasan akibat tekanan akademik, tuntutan masa depan, serta perbandingan sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* yaitu *self efficacy* dan dukungan sosial. Penelitian sebelumnya tentang hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* masih belum konsisten untuk itu penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan Angkatan 2021 Universitas Andalas”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa

program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa (usia, jenis kelamin, kelas, urutan kelahiran, dan status tinggal) mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat *self efficacy* pada mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.
- e. Diketuainya hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.
- f. Diketuainya hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa program Sarjana S1 Fakultas Keperawatan angkatan 2021 Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dan pengembangan *self efficacy* dalam mengatasi krisis yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dapat membantu institusi pelayanan keperawatan untuk merancang program intervensi yang lebih efektif bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi institusi pendidikan keperawatan untuk mengembangkan kurikulum atau program pelatihan yang lebih fokus pada pengembangan *self efficacy* dan dukungan sosial. Dengan memahami faktor – faktor yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*, institusi dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi stres akademis bagi mahasiswa.

3. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan dengan memberikan pemahaman lebih dalam tentang dampak dukungan sosial dan *self efficacy* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat mendorong perawat untuk lebih peka terhadap kebutuhan psikososial pasien atau mahasiswa yang

mengalami *quarter life crisis*, serta meningkatkan keterampilan komunikasi dan dukungan yang diberikan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih lanjut tentang *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penelitian yang lebih mendalam mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *self efficacy* dan dukungan sosial dalam mengatasi *quarter life crisis*.

