

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena meningkatnya tekanan psikologis pada generasi Z menjadi isu yang banyak disorot. Berbagai laporan menunjukkan bahwa generasi Z mengalami peningkatan krisis kesehatan mental secara signifikan. Kementerian Kesehatan mencatat lonjakan ini terjadi hingga 200% (detikEdu, 2023). Sementara, data lain menunjukkan terjadinya peningkatan gejala *psychological distress* pada individu berusia 18-25 tahun di Indonesia dengan persentase 60% (dalam Ningtias & Andriani, 2022). Pemicu utama dari fenomena ini adalah stres, di mana generasi ini menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Aisyah, 2023; APA, 2020; detikEdu, 2023; Jakpat, 2023; Naurah, 2023).

Tingginya tekanan psikologis pada generasi Z dipicu oleh berbagai sumber stres yang berkaitan dengan masa depan. Ketidakpastian ekonomi atau finansial, prospek karier yang tidak menentu, hubungan personal di masa depan, dan perbandingan diri menjadi *stressor* utama yang banyak dilaporkan (APA, 2020; CNN Indonesia, 2025; Naurah, 2023; Santika, 2023). Seluruh *stressor* tersebut bermuara pada satu persoalan utama, yaitu kekhawatiran terhadap masa depan yang dinamis di tengah kemajuan teknologi yang semakin cepat (APA, 2020). Hal inilah yang pada akhirnya berdampak pada ketidakstabilan psikologis generasi Z.

Studi di Indonesia mengindikasikan bahwa kecemasan terhadap masa depan juga ditemukan pada generasi Z yang berada pada fase mahasiswa tingkat akhir. Sebanyak 53,3% mahasiswa tingkat akhir cemas terkait karir di masa depan, 56,7% cemas dengan kondisi finansial, dan 36,7% cemas terkait hubungan dengan pasangan di masa depannya (Febriani & Fikry, 2023). Temuan lain mengungkap hal yang senada, dengan 82% mahasiswa mengalami kekhawatiran tentang masa depan, 77% merasa sulit keluar dari zona nyaman, dan 67% kerap membandingkan diri dengan orang lain (Rosa, 2025). Bahkan, sebagian mahasiswa melaporkan perasaan putus asa (55%) dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (31%) (Rosa, 2025; Inak, 2021). Data-data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari ketidakpastian arah masa depan.

Tekanan psikologis terkait ketidakpastian masa depan juga dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Universitas Andalas. Berdasarkan data Pusat Konseling, Karier, dan *Tracer Study* Universitas Andalas tahun 2025, dari 111 mahasiswa yang mencari bantuan konseling, 87 orang (78,4%) merupakan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai fakultas, dengan dominasi dari Fakultas Pertanian, Ilmu Budaya, Teknik, dan Hukum. Keluhan yang disampaikan meliputi kebimbangan dalam mengambil keputusan (51,7%), kecemasan terhadap masa depan setelah lulus (25,3%), kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain (20,7%), serta perasaan terjebak dalam kondisi saat ini (17,2%).

Temuan empiris pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas menguatkan adanya kebingungan dan kecemasan terkait masa depan. Penelitian Firzatulah (2025) di Fakultas Keperawatan menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir (54,2%) mengalami kebingungan, kecemasan, dan tekanan psikologis yang intens terkait masa depan mereka. Kondisi tersebut terutama tercermin dari tingginya proporsi mahasiswa tingkat akhir yang merasa bimbang dalam mengambil keputusan (68,6%), merasa terjebak dalam situasi yang sulit (71,2%), serta mengalami kecemasan dan tekanan terhadap masa depan (72%). Hal serupa ditemukan pula oleh Nisaa' (2023) pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Politik dan Ilmu Sosial, yang melaporkan kecemasan terkait tuntutan lulus tepat waktu, keterbatasan dana, rencana pendidikan lanjutan, karir, serta ekspektasi sosial setelah lulus. Kondisi-kondisi tersebut memicu ketidakstabilan psikologis yang ditandai dengan respons emosional negatif, seperti kecemasan, kebingungan, kepanikan, hingga frustrasi.

Kondisi cemas, bimbang, tertekan, dan penilaian diri negatif yang bersumber dari ketidakpastian masa depan merupakan karakteristik dari *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai kondisi ketidakstabilan emosional dan psikologis yang muncul pada usia dewasa awal, khususnya saat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, sebagai respons terhadap banyaknya perubahan dan ketidakpastian masa depan (Robbins & Wilner, 2001; Robinson, 2019). *Quarter life crisis* termanifestasi dalam tujuh kondisi utama, yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, cemas terhadap masa

depan, cemas terhadap relasi interpersonal, penilaian negatif terhadap diri, perasaan terjebak, tertekan, dan putus asa (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis merupakan pengalaman yang umum terjadi pada individu berusia 20-29 tahun dan fase transisi menuju kehidupan pascakelulusan diidentifikasi sebagai salah satu periode yang paling rentan terhadap munculnya krisis perkembangan ini (Robinson, 2019). Pada fase ini, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan untuk merencanakan arah masa depan secara lebih konkret, bersamaan dengan tekanan akademik penyelesaian studi. Situasi tersebut berkaitan dengan pengambilan keputusan penting, seperti pilihan karier, rencana melanjutkan pendidikan, kemandirian finansial, serta rencana pernikahan dan tanggung jawab sosial sebagai individu dewasa (Dinda & Aviani, 2025; Prameswari et al., 2025; Putri et al., 2023). Hal ini menjadikan fase akhir studi sebagai periode dengan risiko *quarter life crisis* yang relatif lebih tinggi.

Quarter life crisis berpotensi menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi (Mariyanti et al., 2025; Robinson, 2019; Robinson et al., 2021). Temuan lain turut melaporkan bahwa *quarter life crisis* menurunkan *positive mental health* dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan (Herdian et al., 2023; Riyanto & Arini, 2021). Akhirnya, situasi tersebut turut berdampak pada menurunnya *psychological well-being* mahasiswa yang sedang bertransisi menuju dunia pascakelulusan (Robinson, 2019; Robinson et al., 2021).

Berdasarkan studi-studi di Indonesia, terdapat beberapa sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi *quarter life crisis*, yaitu *self-efficacy*, *resilience*, *optimism* dan *hope*. *Self-efficacy* yang tinggi membantu individu merasa lebih mampu menghadapi tuntutan dan mengambil keputusan di masa dewasa awal (Ihsani & Utami, 2022; Rachmania & Fuadah, 2023; Alfian & Iriani, 2024; Sholikhah & Fauzan, 2025). Selain itu, *resilience* membantu individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan yang dihadapi selama masa transisi (Khairunnisa & Wulandari, 2023; Larasati et al., 2025; Rahmah et al., 2023; Sallata & Huwae, 2023). Sementara, *optimism* dan *hope* membentuk keyakinan positif, motivasi, serta kemampuan untuk menetapkan tujuan dan mencari alternatif solusi di tengah ketidakpastian masa depan (Adharina et al., 2022; Aisyah & Rinaldi, 2024; Setiawan, 2022; Rochim, 2025; Mudrikah et al., 2024). Secara keseluruhan, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *recilience*, *optimism*, dan *hope* merupakan sumber daya psikologis positif yang penting dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Sumber daya psikologis positif yang membantu individu menghadapi *quarter life crisis* dapat bekerja secara terintegrasi, bukan hanya sebagai faktor yang berdiri sendiri. Kombinasi keyakinan terhadap kemampuan diri, kemampuan untuk bangkit dari tekanan, harapan, serta pandangan positif terhadap masa depan memungkinkan individu merespons tuntutan secara lebih adaptif. Bahkan, sumber daya psikologis tersebut dinilai bekerja lebih optimal ketika terintegrasi dibandingkan ketika masing-masingnya bekerja secara

terpisah (Luthans et al., 2007; Tyagi, 2024). Integrasi dari *self-efficacy*, *resilience*, *optimism*, dan *hope* tersebut kemudian dikenal sebagai *psychological capital* yang dikembangkan oleh Luthans et al. (2007).

Psychological capital didefinisikan oleh Luthans et al. (2007) sebagai kapasitas sumber daya psikologis positif yang ditandai oleh empat komponen utama, yaitu *hope* (tekad yang kuat untuk mencapai tujuan disertai kemampuan merancang berbagai cara alternatif ketika menghadapi hambatan), *self-efficacy* (keyakinan atas kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas yang menantang), *resilience* (kemampuan bangkit dari kesulitan), dan *optimism* (kecenderungan membuat atribusi positif terhadap peristiwa yang terjadi, baik saat ini maupun di masa depan). *Psychological capital* merupakan kapasitas psikologis yang bersifat *state-like*, dimana ia dapat dilatih, ditingkatkan, dan disesuaikan dengan kebutuhan melalui intervensi yang tepat (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Hal ini menjadikan *psychological capital* berpotensi sebagai faktor protektif *quarter life crisis* yang dapat ditingkatkan pada mahasiswa tingkat akhir.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *psychological capital* mampu membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi krisis dan tekanan saat transisi menuju dunia pascakelulusan. Penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* mahasiswa, semakin tinggi pula kesiapan mereka untuk bertransisi ke dunia kerja (*school-to-work transition/STWT*) (Amalia & Sa'id, 2024; Baluku et al., 2021). Di sisi lain, *psychological capital* terbukti memiliki efek protektif terhadap kecemasan mahasiswa terkait prospek pekerjaan, kurangnya dukungan, rendahnya

kepercayaan diri, dan tekanan persaingan kerja (Belle et al., 2022; Huo et al., 2024; Lathabhavan & Lathabhavan, 2022; Nu'ma & Mangunsong, 2024).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *psychological capital* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Penelitian ini penting dilakukan mengingat mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan yang sering dikaitkan dengan *quarter life crisis* yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji faktor-faktor psikologis yang berperan dalam *quarter life crisis*, kajian yang memandang *psychological capital* sebagai konstruk terpadu dalam konteks *quarter life crisis*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, masih belum ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi mengenai *psychological capital* dalam konteks krisis transisi kehidupan serta menjadi dasar pengembangan program yang relevan dalam mendukung mahasiswa menghadapi masa transisi menuju kehidupan pascakelulusan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas?”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi dengan menghadirkan perspektif mengenai *psychological capital* sebagai sumber daya yang dinamis dan terpadu dalam menghadapi krisis transisi kehidupan, khususnya dalam konteks transisi dari dunia pendidikan tinggi menuju kehidupan pascakelulusan.

1.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menyediakan data pendukung bagi pengembangan program berbasis *psychological capital* untuk membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan transisi dari dunia pendidikan tinggi ke dunia pascakelulusan dengan lebih adaptif, serta meminimalisir risiko terjebak dalam *quarter life crisis*.