

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja sering dianggap sebagai tahap paling penting dalam perkembangan individu. Fase ini biasanya dikenal sebagai periode yang penuh tantangan, pencarian identitas, serta transisi menuju kedewasaan. Remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk mengubah sikap dan perilaku seiring dengan peralihan menuju usia dewasa awal. Misalnya, dalam bidang pendidikan, remaja mulai menyadari adanya tanggung jawab baru yang sebelumnya tidak terpikirkan. Kesadaran akan status sosial yang lebih formal juga mendorong individu untuk menunjukkan perilaku yang lebih dewasa. Konsep *quarter life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, istilah ini lahir dari penelitian terhadap kaum muda di Amerika Serikat yang memasuki era abad ke-2. Peneliti menyebut kelompok usia ini sebagai *twentysomethings*, yakni individu yang telah meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai dihadapkan pada kenyataan hidup, seperti tuntutan karier maupun pernikahan. Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa pada tahap ini, individu mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan emosional dan perilaku (Lestari et al., 2022).

Peralihan dari fase remaja ke tahap dewasa awal kerap kali tidak berjalan mulus. Banyak individu menghadapi berbagai rintangan dan tantangan yang dapat menghambat proses ini, yang dapat berujung pada kondisi yang dikenal sebagai krisis seperempat abad (*a quarter-century*

*life*). Keadaan ini ditandai dengan ketidakpastian dalam menetapkan arah serta tujuan hidup, disertai rasa cemas terhadap apa yang akan terjadi di masa mendatang. Krisis ini biasanya muncul ketika seseorang belum siap secara matang untuk menghadapi fase kehidupan berikutnya. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan tanggung jawab selama masa transisi juga menjadi pemicu tekanan, yang pada akhirnya menyulitkan individu untuk beradaptasi. Salah satu ciri umum individu yang mengalami fase ini adalah kecenderungan untuk terlalu terfokus pada impian dan rencana jangka panjang, yang justru menyebabkan kebingungan dalam menentukan langkah konkret. Selain itu, individu yang mengalami krisis seperempat abad juga rentan terhadap kekecewaan ketika harapan atau tujuan besar yang telah direncanakan tidak tercapai, sehingga menimbulkan rasa frustrasi dan penyesalan akibat waktu yang terasa terbuang (Sepsita, 2024).

Keadaan *quarter life crisis* lebih sering dialami oleh para lulusan sarjana maupun mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir studi. Umumnya, krisis ini muncul karena tekanan dari orang tua yang mengharapkan kepastian mengenai pilihan hidup di masa depan. Menurut penelitian Black Allison (2010), individu berusia antara 18 hingga 29 tahun menunjukkan berbagai reaksi emosional saat menghadapi masa *quarter life crisis*, termasuk kebimbangan, kecemasan, frustrasi, dan kegelisahan. Fischer (2008) menambahkan bahwa pada fase ini, individu sering kali berjuang dengan masalah terkait karier, hubungan pribadi atau pasangan, tekanan sosial, serta dinamika kehidupan sosial. Robbins & Wilner (2001)

juga mengidentifikasi beberapa aspek penting dari *quarter life crisis* seperti, keseimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Jika tidak ditangani dengan baik, aspek-aspek ini dapat berkembang menjadi masalah psikososial. Masalah psikososial adalah perubahan yang terjadi dalam aspek psikologis dan sosial individu, bersifat timbal balik, dan memiliki potensi besar untuk memicu gangguan mental serta masalah kesehatan fisik (Adellia & Varadhila, 2023).

Salah satu masalah psikososial yang dapat muncul akibat *quarter life crisis* adalah rendahnya harga diri. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung melihat lingkungan sekitar sebagai hal yang negatif dan penuh ancaman. Tingkat harga diri seseorang dapat bervariasi, dari tinggi hingga rendah. Individu dengan harga diri tinggi umumnya mampu merespons lingkungan secara positif, berani menghadapi tantangan, serta mampu beradaptasi dengan perubahan secara efektif. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah merespons lingkungan secara negatif dan memandangnya sebagai sesuatu yang mengancam. Rendahnya harga diri sering kali berawal dari pengalaman masa kecil, seperti sering disalahkan atau dikritik. Selain itu, lingkungan sosial yang memberikan tekanan berlebihan dan cenderung mengucilkan juga dapat menjadi faktor pemicu harga diri rendah (Sari et al., 2023). Harga diri pada masa remaja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi proses pencarian identitas diri. Ketika individu mampu memahami dan menilai dirinya sesuai dengan

gambaran ideal yang diharapkan, maka akan terbentuk penghargaan diri yang positif, yang mencerminkan harga diri tinggi. Sebaliknya, apabila persepsi terhadap diri sendiri tidak selaras dengan citra ideal yang diinginkan, maka cenderung muncul harga diri rendah (Hermawan et al., 2019).

Menurut survei yang dilakukan oleh *LinkedIn Corporate Communications* terhadap 6.014 orang dewasa muda di Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia, sekitar 75% responden berusia antara 25 hingga 33 tahun menyatakan pernah mengalami *quarter life crisis*. Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan oleh perusahaan asuransi terhadap 63 pemuda di Surabaya menunjukkan bahwa 55,6% responden mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, studi yang dilakukan terhadap 80 mahasiswa tingkat akhir di Makassar mendapati bahwa 59% dari mereka mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan. Gejala *quarter life crisis*, seperti stres dan kecemasan secara umum dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association*, menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*). Ketidakpastian yang dihadapi oleh orang dewasa muda dalam hal pilihan karier, hubungan romantis, dan pencapaian hidup berkontribusi pada kebingungan identitas, yang merupakan salah satu aspek dari krisis ini. Hal ini dapat menyebabkan

individu mulai meragukan identitas dan nilai-nilai yang mereka anut (Hasyim et al., 2024).

Sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Vocational Behavior*, mengungkapkan bahwa kebingungan identitas dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan hidup. Selain itu, perubahan emosi yang ekstrem, seperti perasaan sangat bahagia atau sangat sedih, juga dapat dipicu oleh *quarter life crisis*, yang pada akhirnya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rohmah & Asror, (2022), melalui survey pada bulan Mei 2022 menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember terdiri dari 15,3% dalam kategori rendah, 69,3% dalam kategori sedang, dan 15,3% lainnya termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 April 2025 melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember semester 2, 4, dan 6, didapatkan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan tanda-tanda *quarter life crisis*. Gejala yang muncul antara lain perasaan bingung terhadap arah dan tujuan hidup, kecemasan berlebihan terhadap masa depan, tekanan akibat tuntutan sosial maupun akademik, serta merasa terjebak dalam kondisi yang sulit diatasi. Kondisi ini secara tidak langsung berpengaruh pada penurunan harga diri mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya perasaan kurang percaya diri, merasa tidak berharga, dan meragukan kemampuan diri sendiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa

*quarter life crisis* dapat menjadi faktor risiko bagi rendahnya harga diri di kalangan mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan risiko harga diri rendah di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Dengan mengetahui adanya hubungan tersebut, diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikososial mahasiswa, terutama dalam memahami dampak dari fase krisis perkembangan terhadap penilaian diri.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

*Quarter life crisis* merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh individu di usia dewasa awal, termasuk mahasiswa, yang sedang menjalani fase transisi penting menuju kedewasaan. Gejala seperti kebingungan mengenai arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan sosial yang tinggi dapat menyebabkan penurunan harga diri. Jika harga diri yang rendah tidak ditangani, hal ini dapat mengganggu fungsi psikososial mahasiswa dalam aspek akademik maupun sosial. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, ditemukan adanya indikasi bahwa *quarter life crisis* berpotensi menjadi faktor risiko bagi rendahnya harga diri. Oleh karena itu, penting untuk melakukan

penelitian lebih lanjut guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dan risiko harga diri rendah di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

## 2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- b. Bagaimana risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?
- c. Bagaimana hubungan antara *quarter life crisis* dengan risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- b. Mengetahui risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

- c. Mengetahui hubungan antara *quarter life crisis* dengan risiko harga diri rendah pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

###### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pemahaman teori dan memperluas wawasan peneliti mengenai fenomena *quarter life crisis* dan risiko harga diri rendah, khususnya dalam konteks mahasiswa di bidang kesehatan.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik tentang *quarter life crisis* dan risiko harga diri rendah, serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan. Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi institusi untuk memperkuat peran dosen pembimbing akademik dalam memberikan pendampingan psikososial kepada mahasiswa.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang *quarter life crisis* dan risiko harga diri rendah yang umum terjadi pada masa dewasa awal, sehingga dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, serta mendorong pengembangan strategi koping yang adaptif.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan panduan praktis bagi orang tua untuk meningkatkan empati, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional terhadap anak-anak mereka yang sedang berada dalam masa *quarter life crisis*.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat umum, khususnya keluarga, tentang pentingnya memahami dan mendukung proses transisi perkembangan dewasa awal yang dialami oleh mahasiswa.

