

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan fase krusial yang sering diwarnai dengan berbagai tantangan dan tekanan. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya, berada pada persimpangan penting dalam hidup mereka, dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, persiapan memasuki dunia kerja, serta ekspektasi sosial yang kompleks. Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja sering kali disertai dengan kecemasan, ketidakpastian dan tekanan sosial yang tinggi. Fenomena ini dikenal sebagai fenomena krisis setengah abad atau *quarter life crisis*, biasanya dialami pada kisaran usia 20-29 tahun yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Di tengah ketidakstabilan sosial-ekonomi saat ini, krisis seperempat abad menjadi isu yang kian mengkhawatirkan bagi generasi muda. Menurut survey yang dilakukan oleh American Psychological Association (2021), sekitar 70% mahasiswa mengalami kecemasan terkait masa depan mereka, termasuk pilihan karir dan tanggung jawab finansial. Di Indonesia, tingkat pengangguran lulusan perguruan tinggi mencapai 11,28% (842.378 orang) pada 2024 (BPS). Angka ini mencerminkan tantangan yang dihadapi mahasiswa saat mereka bertransisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Banyak mahasiswa yang

merasa terjebak antara harapan untuk mencapai kesuksesan dan realitas yang dihadapi, yang dapat memicu perasaan cemas akan masa depan mereka.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim Universitas Gadjah Mada (Grehenson, 2022) di Yogyakarta, melibatkan mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi, ditemukan bahwa 14 dari 17 partisipan mengalami *quarter life crisis*. Rentang usia partisipan berkisar antara 20-23 tahun, yang umumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai kekhawatiran, termasuk mengenai kelanjutan karier, pendidikan, hubungan percintaan, dan masalah percintaan. Kekhawatiran ini muncul akibat adanya tekanan dari diri sendiri maupun lingkungan.

Dalam ranah akademis, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan, seperti penyelesaian tugas akhir, mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, serta memenuhi ekspektasi pribadi maupun keluarga. Beban ini sering kali membuat mereka rentan stress dan kebingungan arah hidup. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan ini berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dan menghambat perkembangan mereka. Salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *quarter life crisis* adalah resiliensi. Kata resiliensi berasal dari istilah *resilio* yang berarti *bounce back* atau memantul kembali. Dalam bahasa Indonesia istilah ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk kembali ke keadaan semula.

Resiliensi adalah istilah yang awalnya digunakan dalam ilmu sosial untuk menggambarkan individu yang meskipun lahir dan hidup dalam kondisi yang

sulit mampu bertahan dan mencapai kesuksesan. Resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk menerima kenyataan saat menghadapi kesulitan, tidak terjebak dalam kesedihan dan kemudian bangkit kembali untuk menjalani kehidupan seperti biasa. (Arif,2018). Resiliensi berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, membantu individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang meskipun dalam situasi yang sulit.

Resiliensi atau kemampuan individu beradaptasi dan bangkit dari kesulitan telah diidentifikasi sebagai factor kunci dalam mengatasi *quarter life crisis*. Penelitian oleh Azmy (2022) menemukan bahwa resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *quarter life crisis* pada dewasa awal di kota Makasar. Penelitian oleh Smith et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stress dan kecemasan, serta lebih mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi selama masa transisi. Menurut penelitian oleh Chen et al. (2023), mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengembangan diri, seperti pelatihan kepemimpinan dan konseling, menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat resiliensi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu mahasiswa tidak hanya untuk mengatasi QLC, tetapi juga untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana resiliensi

dapat dioptimalkan sebagai strategi untuk mengurangi dampak negatif dari quarter life crisis.

Dalam perspektif islam, konsep tawakal yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah berusaha maksimal dapat memperkuat resiliensi individu. Dengan tawakal, mahasiswa diajarkan untuk berserah diri dan percaya bahwa setiap usaha yang dilakukan akan mendapat hasil terbaik menurut kehendak-Nya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa religiusitas berperan mengurangi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mengembangkan ketenangan dan keteguhan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Berdasarkan urgensi dan uraian diatas, serta hasil dan keterbatasan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal khususnya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini peneliti mengambil judul “Analisis Hubungan antara Resiliensi dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo?
2. Seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa batasan masalah yang perlu diperhatikan untuk memperjelas ruang lingkup dan fokus penelitian serta untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat diinterpretasikan dengan tepat dan relevan. Batasan masalah penelitian ini meliputi :

1. Variabel Penelitian :

Penelitian ini akan berfokus pada dua variabel utama :

- 1) Resiliensi : diukur menggunakan skala resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.
- 2) *Quarter Life Crisis* : diukur menggunakan skala *quarter life crisis* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

2. Lokasi Penelitian : Penelitian ini dibatasi pada satu Universitas, yaitu Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua Universitas di Indonesia.

3. Subjek Penelitian : Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan program sarjana di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian ini tidak akan mencakup mahasiswa dari program pascasarjana atau mahasiswa yang sedang cuti kuliah.
4. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan survey sebagai instrument utama pengumpulan data.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara Resiliensi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo secara signifikan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pemahaman tentang bagaimana resiliensi berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Secara teori, penelitian ini bisa memperkuat pandangan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan individu di usia dewasa awal, khususnya dalam hal mengelola tekanan, mengambil keputusan hidup dan menghadapi ketidakpastian masa depan.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Universitas

Hasil penelitian bisa menjadi bahan pertimbangan bagi Universitas untuk membuat program pengembangan diri, seperti pelatihan peningkatan resiliensi, layanan konseling, atau pendampingan khusus untuk mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam, khususnya mengenai bagaimana resiliensi berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada individu yang berada di fase dewasa awal. Hal ini penting mengingat mayoritas mahasiswa berada dalam tahap perkembangan tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk memperdalam kajian resiliensi dan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal, sehingga dapat memperkaya wawasan akademik dalam bidang ini.

4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai *quarter life crisis* yang banyak dialami individu ditahap dewasa awal. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan masyarakat turut berperan dalam membantu mengatasi *quarter life crisis* di lingkungan sosial mereka.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun dalam penulisan ini, terdiri dari lima bab, yaitu :

BAB I Pendahuluan

Berisi pokok pembahasan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan definisi istilah atau definisi operasional.

BAB II Landasan Teori

Berisi mengenai hasil penelitian terdahulu sebagai acuan dalam penelitian tentang pengaruh antara resiliensi terhadap *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, landasan teori, *framework* dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian

Berisi pendekatan dan jenis penelitian, variabel dan desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian

Berisi penyajian data dan hasil penelitian serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V Penutup

Berisi tentang kesimpulan dan saran.

G. Definisi Istilah atau Definisi Operasional

Komarudin (1994:29) mengemukakan bahwa definisi istilah adalah pengertian yang lengkap suatu istilah yang mencakup semua unsur yang mencakup semua cirri utama istilah itu. Definisi operasional memiliki peranan penting dalam memberikan pemahaman yang jelas dan terukur dalam konteks penelitian. Definisi ini berfungsi sebagai dasar untuk merinci kisi-kisi instrumen penelitian yang akan digunakan. Secara khusus, definisi operasional merujuk pada penjelasan yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk, yang mencakup penentuan arti serta spesifikasi kegiatan yang relevan. Selain itu, definisi ini juga mencakup operasionalisasi yang diperlukan untuk mengukur variabel atau konstruk tertentu (Nazir, 1999:152). Dengan mempertimbangkan pernyataan tersebut, peneliti akan menjelaskan lebih lanjut mengenai definisi istilah serta definisi operasional dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Definisi Istilah

1) Resiliensi

Menurut Wagnild & Young (1993), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi ketika menghadapi kondisi sulit atau tidak menguntungkan dalam hidup. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

2) *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan quarter-life crisis sebagai suatu kondisi krisis yang dialami individu dalam rentang usia 18-29 tahun, terutama setelah menyelesaikan pendidikan tinggi dan mulai menghadapi realitas kehidupan yang sebenarnya. Krisis ini ditandai dengan perasaan cemas terhadap ketidakpastian masa depan, khususnya dalam aspek karier, hubungan sosial, serta kehidupan secara keseluruhan.

2. Definisi Operasional

Tabel definisi operasional penelitian sebagai berikut :

Tabel 1.1 Definisi Operasional Resiliensi

Indikator	Definisi	Skala Ukur	Rentang Skor
Self Reliance	Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	Skala likert 1-4	4-16
Perseverance	Ketekunan dalam menghadapi tantangan	Skala likert 1-4	4-16
Equanimity	Kemampuan menjaga keseimbangan emosi	Skala likert 1-4	4-16
Meaningfulness	Pemahaman tentang makna dan tujuan hidup	Skala likert 1-4	4-16
Existential Aloneness	Kesadaran akan keunikan diri dan kemandirian dalam menghadapi tantangan hidup	Skala likert 1-4	4-16

Tabel 1.2 Definisi Operasional *Quarter Life Crisis*

Indikator	Definisi	Skala Ukur	Rentang Skor
Kesulitan mengambil keputusan	Rasa ragu dan takut dalam mengambil keputusan	Skala likert 1-4	4-16
Perasaan putus asa	Merasa tidak memiliki harapan untuk masa depan	Skala likert 1-4	4-16
Penilaian diri yang rendah	Menilai diri tidak kompeten dan gagal	Skala likert 1-4	4-16

Terjebak dalam situasi yang sulit	Merasa tidak ada jalan keluar dari kondisi ini	Skala likert 1-4	4-16
Rasa cemas	Kekhawatiran berlebih tentang masa depan yang belum terjadi	Skala likert 1-4	4-16
Merasa tertekan	Tekanan sosial atau ekspektasi lingkungan yang tinggi	Skala likert 1-4	4-16
Kekhawatiran dalam hubungan interpersonal	Kekhawatiran terhadap penilaian dan penerimaan orang lain	Skala likert 1-4	4-16

