

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu ujung tombak keberhasilan suatu negara, apabila mahasiswa memiliki kemampuan dan kemauan yang baik, maka bisa menjadi salah satu lini yang membawa kesuksesan dalam segi pendidikan di Indonesia. Secara harfiah mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi, baik di institut atau akademi maupun di universitas,. Individu yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Walaupun mahasiswa memiliki keterikatan peraturan yang lebih longgar, namun tuntutan untuk dapat mandiri juga lebih besar sehingga ada kondisi ideal yang tidak sama bagi individu yang berada dalam sekolah wajib 12 tahun dengan individu yang telah memasuki perguruan tinggi. Individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan lebih dituntut untuk mandiri dalam mencapai keberhasilan memenuhi tugas perkembangan yang ada.

Kondisi ideal mahasiswa yakni mahasiswa dituntut agar bisa memenuhi tugas perkembangan yang sedang dijalani, termasuk tugas yang ada yaitu tugas dari kampus yang memiliki target untuk menyelesaikan studinya. Target yang paling terlihat adalah bahwa mahasiswa akhir yang sudah mencapai semester delapan sangat dituntut untuk menyelesaikan perkuliahannya. Mahasiswa yang mampu menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa dapat diartikan bahwa dirinya lulus dalam tugas perkembangannya saat itu, dalam hal ini terutama dalam bidang pendidikan.

Menjalani tugas perkembangan dalam bidang pendidikan untuk menyesuaikan diri di lingkungan kampus bukan suatu hal yang mudah. Data dari penelitian yang pernah dilakukan oleh Nur (2014) dengan metode survei ke mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, diperoleh hasil bahwa terdapat 60% responden atau 15 dari 25 responden merasa belum dapat melakukan penyesuaian sosial dengan baik. Individu merasa harus menghadapi banyak sekali permasalahan. Permasalahan yang disebutkan diantaranya adalah kesulitan menjalin relasi dengan teman, kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik,

takut untuk berinteraksi dengan dosen kesulitan dalam mengembangkan potensi diri, dan juga masih belum terbiasa dengan aturan perkuliahan yang diterapkan. Hal tersebut terkadang membuat antara harapan yang bersifat ideal dengan kenyataan yang terjadi itu berbeda.

Realita terkadang tak sesuai ekspektasi dimana idealnya mahasiswa harus lulus tepat waktu yakni lulus dengan delapan semester studi, namun pada kenyataannya ada sebagian mahasiswa yang harus menempuh masa pendidikan di perguruan tinggi dengan delapan semester studi lebih. Hal ini merupakan salah satu bentuk beban, baik untuk mahasiswa maupun orang tua. Demikian juga apabila mahasiswa yang mencapai hampir empat belas semester perkuliahan, dapat dipastikan bahwa mahasiswa tersebut akan mengalami *drop out* karena salah satu kebijakan yang ada di perguruan tinggi bahwasannya mahasiswa diperbolehkan menempuh bangku perkuliahan maksimal empat belas semester.

Kebijakan dari perguruan tinggi yakni adanya standar prestasi akademik. Prestasi akademik mahasiswa pada akhir semester akan dievaluasi untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai. Apabila mahasiswa tidak dapat memenuhi standar akademik yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi untuk bisa melanjutkan studi maka mahasiswa tersebut dinyatakan *drop out* (Andriani, 2012). Menurut Arham dkk (2017) *drop out* dalam KBBI adalah keluar atau tidak menyelesaikan studi sampai akhir. Selanjutnya menurut Nurhayati dkk (2015) *drop out* atau bisa disebut pemberhentian status mahasiswa adalah proses pencabutan status kemahasiswaan atas diri mahasiswa yang diakibatkan oleh hal-hal yang telah ditentukan oleh universitas atau perguruan tinggi. Kemungkinan *drop out* dapat diminimalisir oleh perguruan tinggi dengan memberlakukan suatu kebijakan atau peraturan mengenai standar pembelajaran maksimum.

Peraturan Menteri Ristek Dikti nomor 44 tahun 2015 standar proses pembelajaran maksimum dalam masa studi adalah 7 tahun, minimum sks adalah 144, dan IPK diatas 2.0 untuk program Sarjana. Walaupun masa studi maksimum yang ditentukan cukup panjang, namun mempunyai batasan tersendiri dalam menjaga kualitas dan kinerja mahasiswa supaya bisa lulus tepat waktu dan terhindar

dari kasus *drop out* merupakan hal yang sangat diperlukan oleh universitas atau perguruan tinggi (Atma & Setyanto, 2018).

Drop out dapat terjadi dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi. Penelitian Hasbullah (2008) menjelaskan bahwa faktor-faktor mahasiswa terkena *drop out* khususnya pada Universitas Singaperbangsa Karawang dikarenakan adanya faktor motivasi belajar mahasiswa yang kurang, kualitas layanan pendidikan yang kurang, dan juga keadaan sosial ekonomi yang kurang menunjang. Selain itu, kurangnya minat terhadap mata kuliah tertentu membuat mahasiswa juga malas untuk mengikuti proses perkuliahan dan dikarenakan juga fasilitas yang kurang memadai atau yang mendukung proses perkuliahan. Mahasiswa di-*drop out* juga disebabkan oleh masalah lain seperti tidak membayar SPP, IPK kurang dari 2,00, dan tindakan yang melanggar lainnya. Faktor-faktor lain juga mempengaruhi seperti faktor keluarga, faktor lingkungan dan pergaulan atau masyarakat yang ada disekitarnya yang berpengaruh pada diri seseorang khususnya remaja sebagai seorang mahasiswa (Fajar, 2014).

Selanjutnya, angka *drop out* juga mempengaruhi nilai akreditasi pada lembaga pendidikan seperti perguruan tinggi swasta maupun negeri. Dikarenakan angka mahasiswa *drop out* menjadi salah satu penilaian utama dalam instrumen Standar Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT, 2015). *Drop out* sangat berdampak pada akredibilitas perguruan tinggi karena dari hal tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya sebagai seorang mahasiswa, apabila hal tersebut dialami oleh mayoritas mahasiswa dari perguruan tinggi tersebut maka perguruan tinggi tersebut akan dikenal sebagai perguruan tinggi yang memiliki akredibilitas yang rendah. Tidak hanya mahasiswa yang mengalami *drop out* yang menerima dampaknya namun juga beberapa pihak yang terkait (Arham dkk., 2017). Orang tua mahasiswa juga merasakan dampak dari kasus ini, sebab *drop out* dianggap sangat merugikan, orang tua dari mahasiswa yang belum lulus di semester delapan berarti orang tua harus mengeluarkan biaya lebih untuk melanjutkan studi anaknya, hal tersebut secara tidak langsung akan menjadi beban untuk orang tuanya.

Drop out merupakan salah satu masalah yang menakutkan dan merupakan situasi yang pernah dihadapi oleh sebagian mahasiswa di perguruan tinggi (Imran dkk., 2013). Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa mulai dari kerugian waktu karena waktu yang digunakan selama menempuh pendidikan menjadi terbuang percuma, hingga kerugian finansial yakni biaya yang dikeluarkan selama perkuliahan ataupun biaya yang dikeluarkan untuk pengerjaan tugas-tugas. Juga menjadikan masa depan mahasiswa yang mengalami *drop out* menjadi lebih suram dikarenakan akan mendapatkan stigma buruk dari masyarakat sekitarnya (Abdullah & Muhid, 2021).

Ambarwati dkk. (2017) melakukan penelitian dengan menggunakan metode survei pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, 7 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa mengalami gejala-gejala kecemasan seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut dan juga merasakan ketidakpastian akan masa depan. Stres terjadi dikarenakan tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu yang tersedia untuk menyelesaikan skripsi semakin sedikit. Selain itu, dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi juga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu yang pada akhirnya dapat menjadikan mahasiswa tersebut di-*drop out* dari perguruan tinggi. Hal tersebut berkemungkinan pula terjadi pada mahasiswa akhir yang berada di salah satu perguruan tinggi di Pulau Madura yakni mahasiswa akhir psikologi Universitas Trunojoyo Madura yang merasakan perasaan cemas dan rasa takut karena semakin sedikitnya kesempatan mahasiswa tersebut untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi karena adanya peraturan tentang *drop out*. Berdasarkan data dari staf Tata Usaha (TU) Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura bahwa terdapat 25 mahasiswa angkatan 2016 masih aktif yang hampir di-*drop out*.

Drop out dapat menjadi beban bagi mahasiswa, baik beban mental maupun fisik. Salah satu beban mental yang dialami mahasiswa yakni merasakan ketidakpastian akan masa depan, dalam kasus ini terutama ketidakpastian dalam bidang pendidikan, dimana individu masih dalam kebingungan dengan apa yang terjadi padanya, apakah individu tersebut dapat lulus dari studinya ataukah harus

terhenti karena terkena *drop out*. Rasa ketidakpastian yang dialami mahasiswa tersebut dalam bidang psikologi memiliki istilah yaitu *quarter life crisis*.

Quarter life crisis sendiri yakni krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa (Anugrah dan Darminto, 2021). Selanjutnya menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Selanjutnya Nash dan Murray (2010) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Black (2010) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang bisa dicirikan dengan perasaan tak berdaya, terisolasi hingga ragu akan kemampuan diri sendiri dan merasa takut gagal. Secara singkat bisa disebut sebagai rasa takut dan cemas akan kehidupan di masa yang akan datang. Definisi menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* adalah krisis emosional pada usia 20-an yang menyebabkan ketidakstabilan, kepanikan karena perubahan yang terus terjadi dan banyaknya pilihan hidup, dikatakan juga bahwa *quarter life crisis* adalah suatu respon dimana adanya ketidakseimbangan yang luar biasa, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, dan suatu perasaan panik akan ketidakberdayaan diri individu

Penelitian oleh Karpika dan Segel (2021) dengan judul “*Quarter Life Crisis* Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia” dilaporkan bahwa individu pada dewasa awal usia 20-30 tahun, atau yang berada pada tingkat akhir perkuliahan sedang mengalami *quarter life crisis* yang menjadi penyebabnya adalah adanya tekanan yang berasal dari dalam dan dari luar diri. Misalnya, belum memiliki rancangan dan rencana dimasa mendatang yang akan dihadapi, tidak memiliki banyak relasi agar bisa mendapatkan pekerjaan dengan cepat, adanya tuntutan dari lingkungan

tentang perkuliahan, pekerjaan, dan pernikahan dan masih banyak lagi kekhawatiran lainnya yang dialami dewasa awal (Azizah dan Iffatul, 2022).

Kekhawatiran-kekhawatiran yang dialami tidak lepas dari pengaruh lingkungan sosial yang dialami, bagaimana teman-teman sebayanya yang sudah memiliki pekerjaan kemudian ada juga teman yang sudah menemukan tambatan hatinya atau menikah, sedangkan mahasiswa tersebut masih terjebak di fase yang masih kuliah. Beban yang dialami dapat membuat mahasiswa tersebut semakin termotivasi untuk cepat menyelesaikan studi atau sebaliknya mahasiswa tersebut akan lebih merasa terpuruk dan merasa ingin menyerah atau bisa dikatakan tidak ingin lagi menyelesaikan studi di perguruan tinggi. Hal ini akan menjadi permasalahan apabila dari mahasiswa tersebut tidak mampu mengelola apa yang terjadi di dalam dirinya, termasuk salah satunya *quarter life crisis* yang sedang dialami.

Menurut beberapa penelitian, *quarter life crisis* bisa berhubungan dengan *self efficacy* yang dimiliki individu, disebutkan oleh Walshe (2018) bahwa *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *quarter life crisis*. Individu yang kurang memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam hal menguasai situasi sekarang, serta kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu gol akan mengalami krisis. Disebutkan oleh Bandura (1997) bahwa rendahnya efikasi diri akan mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola pengambilan keputusan walaupun berisiko sehingga cenderung menghindar karena menganggapnya sebagai ancaman. Keyakinan individu akan mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan, bagaimana usaha yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan, serta butuh waktu berapa lama untuk bertahan dalam menyelesaikan rintangan supaya dapat menyesuaikan pilihan dan tujuan yang telah ditentukan. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang baik maka risiko mengalami *quarter life crisis* akan berkurang.

Bagi individu yang berperan sebagai mahasiswa yang memiliki permasalahan-permasalahan yang harus dihadapi dalam fase *quarter life crisis*, permasalahan terutama dalam bidang pendidikan seperti pengaturan waktu dalam

proses pembelajaran, menentukan skala prioritas tugas mana dulu yang harus diselesaikan. Hal itu merupakan faktor yang menjadikan individu dapat mengalami *quarter life crisis*, faktor tersebut berasal dari dalam diri individu yang lebih jelasnya yakni faktor intelektual yang dimiliki oleh mahasiswa (Thoeless, 2000). Faktor intelektual ini berkaitan dengan kognisi, motivasi, dan perilaku yang dimiliki oleh mahasiswa. Bagaimana mahasiswa mampu untuk mengelola kognisi, motivasi, dan perilaku yang ada pada dirinya. Hal ini sejalan dengan definisi dari *self regulated learning*.

Self regulated learning sendiri merupakan kemampuan individu untuk menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Strategi belajar merupakan tindakan yang menunjukkan cara memperoleh informasi tujuan dari setiap strategi difungsikan untuk meningkatkan *self regulation* baik fungsi pribadi, performa akademis dan lingkungan belajar. Individu disebut telah menggunakan *self regulated learning* bila individu tersebut memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar individu sendiri (Zimmerman, 2013). Selanjutnya, *Self regulated learning* adalah cara individu mengelola dan mengontrol usaha individu dalam tugas-tugas akademik. Individu mampu menekuni atau tidak menyerah pada tugas-tugas yang sukar atau mampu menghindari gangguan-gangguan, dapat mempertahankan dorongan untuk menyelesaikan tugas-tugas sehingga memungkinkan berprestasi lebih baik (Corno, dalam Mulyadi dkk., 2017). Apabila mahasiswa memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik, kemungkinan akan sangat membantu dalam proses mencapai targetnya yaitu lulus dari perguruan tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karos dkk (2021) mengenai “*Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa” diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Halu Oleo yang artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi stres akademik

yang dirasakan mahasiswa. Mahasiswa yang berusaha menerapkan *self regulated learning* akan menetapkan kondisi optimum untuk belajar dan memiliki strategi yang sesuai untuk menghadapi atau mengendalikan sesuatu yang sulit.

Miller dalam Wulandari (2018) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan bagian dari manajemen stres yang dapat digunakan untuk menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisiologis. Selain itu, regulasi diri juga bisa mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan individu, dimana individu yang melakukan regulasi diri dengan baik cenderung memiliki lebih banyak respon adaptif untuk bisa mengatasi stres dalam kehidupannya, serta mampu berhadapan dengan berbagai jenis stressor yang ada (Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee dalam Karos dkk., 2021). Riset yang dilakukan oleh Kitsantas dkk (2003) kepada beberapa mahasiswi yang memiliki gangguan makan. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki gangguan makan akan meregulasi dirinya dengan cara mengontrol atau mengatur aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang optimal, dan ketika hasil tersebut telah tercapai maka kebermaknaan hidup akan mengalami peningkatan. Hal tersebut berlaku pada mahasiswa yang ingin mewujudkan keinginannya dalam berkuliah. Secara umum tujuan berkuliah adalah untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dengan penghasilan yang sesuai ketika sudah lulus (Santrock, 2010)

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa seperti yang telah disebutkan di atas, bahwa mahasiswa dalam menyelesaikan studinya dapat mengalami keberhasilan ataupun kegagalan. Terdapat faktor yang menyebabkan kegagalan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas sehingga akhirnya harus mengalami *drop out*, mahasiswa yang telah mendekati masa maksimum perkuliahan membuat dirinya cemas dan khawatir dengan masa depan yang akan terjadi. Kecemasan atau kekhawatiran akan masa depan mahasiswa akhir ini dalam psikologi diistilahkan sebagai *quarter life crisis*, terjadinya *quarter life crisis* ini dapat disebabkan faktor dari diri mahasiswa itu sendiri yakni salah satunya faktor intelektual yang dimiliki. Kecemasan dalam faktor intelektual ini dapat dikurangi dengan adanya manajemen diri dalam belajar, yang diistilahkan dalam psikologi sebagai *self regulated learning*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *self*

regulated learning dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi hampir *drop out* di Universitas Trunojoyo Madura.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah penelitian adalah apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi hampir *drop out* di Universitas Trunojoyo Madura?

1.3. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi hampir *drop out* di Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah secara teoritis (pengetahuan) dan menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi kognitif, psikologi sosial, psikologi perkembangan, dan psikologi pendidikan, terutama terkait *self regulated learning* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa hampir *drop out*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai:

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan mendapatkan informasi mengenai *self regulated learning* yang ada pada dirinya, dan diharapkan mampu mengembangkannya, sehingga dapat menghadapi kesulitan, masalah, hambatan dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang mahasiswa dan dapat meminimalisir dampak dari *quarter life crisis*.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua mendapatkan gambaran mengenai *self regulated learning* dan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa sehingga dapat memberikan dukungan dalam menyelesaikan studinya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi serta informasi untuk penelitian selanjutnya terkait dengan fenomena mahasiswa yang hampir mengalami *drop out* sehingga diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutny