

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja. Arnett mengemukakan pendapatnya bahwa periode di antara masa remaja dan dewasa tersebut disebut dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang wajib dipersiapkan oleh individu dengan baik sebagai bekal untuk memasuki masa dewasa (Mutiar, 2018). Fase ini dialami individu yang memasuki fase dewasa awal yaitu pada usia kisaran 18-29 tahun (Anita, 2023). Ketika dalam fase transisi ini individu akan banyak menerima berbagai tuntutan dari berbagai aspek mulai dari keterampilan atau pengetahuan tertentu sebagai bekal ketika menjadi individu yang dewasa (Mutiar, 2018). *Emerging adulthood* sendiri didefinisikan oleh Wood *et al.*, sebagai keadaan dimana seseorang akan melakukan eksplorasi terhadap dirinya sendiri serta lingkungan yang berada di sekitarnya (Gendolng & Ambarwati, 2023).

Tugas perkembangan masa dewasa awal lebih dipusatkan terhadap harapan-harapan yang berlaku di masyarakat yang meliputi memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama pasangan, membentuk sebuah keluarga, membesarkan anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok, dan mendapatkan suatu pekerjaan (Hurlock, 1997). Sebagian individu yang juga termasuk kedalam dewasa awal dan sedang mengalami transisi ini adalah mahasiswa semester akhir. Pada masa akhir kuliah, mahasiswa dituntut untuk dapat berpikir secara optimis, antusias dalam hidup, berprestasi dan aktif dalam menyelesaikan segala permasalahan yang dialami, baik yang bersifat akademis maupun yang tidak (Febriani & Fikri, 2023).

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang terdaftar di salah satu institusi pendidikan tinggi, telah berhasil menyelesaikan pendidikan teoritis, namun tengah proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat yang utama untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana (Akhnaf *et al.*, 2022). Mahasiswa tingkat akhir saat ini

merupakan generasi Z. Generasi Z atau yang juga biasa disebut sebagai *centennials* adalah generasi yang lahir diantara tahun 1997-2012, yakni setelah generasi *millennium* atau generasi Y (Arum *et al.*, 2023). Karakteristik utama atau ciri khas dari generasi Z ini adalah menyukai segala hal yang instan (Nabila *et al.*, 2023), sehingga ketika dihadapkan dengan hal yang membutuhkan usaha lebih atau kemampuan adaptasi yang tinggi dapat memicu terjadinya stres (Pane *et al.*, 2025) termasuk penyusunan skripsi. Sebagai generasi yang dikenal instan dan terbiasa hidup dengan kemudahan teknologi, proses pengerjaan skripsi dapat memicu terjadinya stres dan ketegangan berkelanjutan sehingga menyebabkan individu mudah merasa frustrasi dan gelisah selama menyusun skripsi (Lestari & Hastuti, 2025).

Selain skripsi, tantangan lain yang harus dihadapi mahasiswa akhir dapat mencakup berbagai aspek kehidupan seperti mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja melalui pengembangan kemampuan profesional dan beradaptasi dengan lingkungan kerja. Di sisi lainnya mereka harus mampu mengatur waktu, meningkatkan kemampuan komunikasi dan kerja sama karena hal ini menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki (Wijaya, 2024). Kurangnya dukungan sosial seperti teman dan keluarga dalam menjalani semester akhir, serta keterbatasan finansial baik dalam biaya pendidikan maupun kebutuhan hidup juga dapat menjadi salah satu beban. Terakhir, faktor lingkungan universitas seperti fasilitas, pelayanan dan kebijakan akademik juga memengaruhi sejauh mana mahasiswa dapat menyelesaikan studinya dengan lancar (Wijaya, 2024). Selain itu, mahasiswa akhir sebagai generasi Z juga menghadapi tantangan lainnya berupa perbedaan peluang antar tiap individu terutama pada kemampuan untuk mengakses informasi secara global, kreativitas, dan inovasi, serta kemampuan untuk adaptasi cepat terhadap perubahan (Ratih & Winta, 2024).

Berbagai tantangan tersebut dapat memengaruhi pengalaman, perkembangan, dan kebahagiaan mereka serta berisiko menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian dalam mencapai tuntutan sosial yang ada pada fase ini, sehingga reaksi yang akan timbul terutama yang berkaitan dengan fungsi dan kewajiban perkembangan hingga tuntutan pada masa tersebut tentunya akan berbeda pada setiap individu yang sedang

menjadi mahasiswa akhir. Tidak setiap mahasiswa akhir mampu menghadapi ataupun mengendalikan berbagai tantangan pada fase ini (Afnan, *et al.*, 2020), dimana akibatnya mereka dapat mengalami perasan terguncang (Rossya, 2024) yang mana pada akhirnya dapat memengaruhi pikiran serta perasaan mahasiswa akhir yang tengah menempuh studi di perguruan tinggi (Ihsani *et al.*, 2024). Selain berbagai tantangan yang harus dihadapi tersebut, menurut Masluchah *et al.* (2022) mahasiswa akhir juga akan memperoleh berbagai tuntutan dari lingkungan sekitar, baik dalam hal keahlian tertentu hingga kematangan pribadi. Disisi lain, mahasiswa akhir juga sedang dihadapkan pada peralihan dari tingkat perguruan tinggi yang jelas terstruktur menuju gerbang dunia kerja yang lebih kompetitif sehingga mahasiswa akhir dituntut mampu mempersiapkan diri untuk melewati perubahan di segi peran dan menghadapi tugas baru yang akan lebih terasa menantang dimasa depan (Febriani & Fikri, 2023).

Berbagai tuntutan dan tantangan yang dialami oleh mahasiswa akhir tersebut mengakibatkan terjadinya *quarter life crisis*. Penelitian Fihary *et al.* (2026) terhadap 178 mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar yang menunjukkan hasil 39,89% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *quarter life crisis tinggi*. Selain itu, penelitian oleh Juliana *et al.* (2025) pada 100 mahasiswa akhir juga menunjukkan hasil bahwa 50% mahasiswa akhir mengalami tingkat *quarter life crisis* pada kategori tinggi. Berdasarkan data terkait tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan fenomena tersebut studi pendahuluan dilakukan pada mahasiswa akhir di Universitas Trunodjoyo Madura pada 7 fakultas dengan menggunakan kuesioner dan disebarakan melalui media sosial yang menghasilkan data sebanyak 97 responden yang menunjukkan hasil bahwa kurang lebih 80% responden mengindikasikan karakteristik individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan rincian, sebanyak 80% mahasiswa sering mempertanyakan keputusan dalam hidup yang telah dibuat, sebanyak 68% dari responden sering merasakan tertekan dalam mencapai tujuan, sebanyak 86% sering merasa cemas terkait masa depan dan sebanyak 89% meragukan kemampuan diri mereka, dimana kondisi tersebut termasuk kedalam

aspek-aspek *quarter life crisis*. Hal ini diperkuat dengan penelitian Dalimunthe *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa akhir rentan mengalami *quarter life crisis* karena mereka mulai mempertanyakan hal yang berkaitan dengan tujuan serta pencapaian dalam hidup, serta mulai meragukan identitas dari dirinya dengan munculnya berbagai pertanyaan misalnya “Saya ini seperti apa?” atau “Kedepannya akan menjadi apa?” mahasiswa akhir juga mulai mempertimbangkan kembali kebenaran pilihan yang telah diambilnya, bahkan terdapat mahasiswa yang merasakan hal seperti salah memilih jurusan kuliah dan tidak sesuai dengan keahlian mereka. Semua hal tersebut biasa terjadi terutama di masa ini dan menyebabkan terjadinya *quarter life crisis*.

Mahasiswa akhir yang mengalami *quarter life crisis* sering kali merasakan ketidakpuasan terkait arah hidup sendiri, sering meragukan pilihan karir, dan bingung dalam menentukan langkah selanjutnya. Menurut Robbins dan Wilner hal tersebut dapat menyebabkan depresi hingga gangguan psikologis lainnya (Putri, *et al.*, 2023). Selain itu dampak dari *quarter life crisis* pada Gen Z yang menjadi mahasiswa akhir diantaranya meliputi dampak emosional, sosial dan profesional seperti perasaan cemas, terisolasi, ketidakpastian akan masa depan, perasaan rendah diri, ketakutan akan ketinggalan (FOMO), konflik dengan keluarga ketika individu lebih memilih tujuan karir pilihannya serta ketidakpuasan dan kebingungan ketika memilih jalur profesional yang sesuai dengan dirinya (Ratih & Winta, 2024). Meskipun krisis ini menimbulkan ketidaknyamanan, namun sebenarnya pada akhirnya dapat membantu untuk lebih mengenal diri sendiri, lebih mandiri, dan lebih sabar dalam menjalani kehidupan (Ameliya, 2020) serta mendorong untuk lebih berinovasi dan mengembangkan keterampilan baru (Ratih & Winta, 2024). Hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa akhir ketika sedang dihadapkan dengan permasalahan dari transisi yang sedang terjadi atau sedang dalam fase *quarter life crisis* ini adalah memiliki keyakinan bahwa dirinya akan mampu melewati masa-masa tersebut dengan baik (Sari & Aziz, 2022). Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki diri sendiri dikenal dengan istilah efikasi diri.

Menurut Bandura (1997), setiap individu memiliki efikasi diri dalam dirinya. Adanya efikasi diri dalam diri individu dapat berdampak positif terhadap kebutuhan individu tersebut ketika menghadapi suatu masalah, karena dengan adanya efikasi diri, individu dapat menghadapi masalah yang kompleks dalam hidup, sehingga nantinya akan dapat berdiri dengan teguh atau tidak lari dari masalah dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mekanisme *coping* yang tepat (Prasetyo, 2016). Keyakinan diri atau efikasi diri dapat memberikan suatu gagasan tertentu terhadap pekerjaan dengan membuat adanya suatu fungsi kepada diri sendiri dengan melakukan suatu perbedaan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Hidayati & Muttaqien, 2020).

Efikasi diri memiliki keterkaitan dengan orientasi individu terhadap masa depannya, dimana individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki orientasi masa depan yang lebih baik jika dibandingkan dengan individu yang memiliki efikasi diri rendah (Ihsani & Utami, 2022). Sinaga mengemukakan bahwa efikasi diri dapat berpengaruh dan berdampak positif terhadap kehidupan seseorang, yang mana efikasi diri berperan dalam meredakan permasalahan yang cukup kompleks dalam kehidupan seseorang dan dapat membantu menumbuhkan motivasi dari individu tersebut agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami (Sandaputri & Mariyati, 2024). Dari beberapa hal seperti menumbuhkan motivasi dan penyelesaian masalah yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi akan dapat meminimalisir dampak *quarter life crisis*.

Bandura (1997) mengemukakan pendapatnya apabila individu mempunyai efikasi diri yang tinggi kemungkinan besar individu tersebut akan memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menuntaskan suatu pekerjaan tertentu, mampu berpikir secara positif, dapat meningkatkan motivasi pada dirinya sendiri, memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri dan cenderung tidak bergantung pada orang lain. Namun, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan merasakan ketidakyakinan atas kemampuan

yang dimilikinya, merasa tidak mempunyai motivasi, cenderung bergantung kepada orang lain serta terbayang akan kemungkinan gagal dalam menjalankan kehidupan (Sari & Aziz, 2022). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alfian dan Iriani (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa efikasi diri dapat menjadi faktor protektif yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi menuju dewasa sehingga mampu meminimalkan munculnya *quarter life crisis*.

Berdasarkan pemaparan dan studi pendahuluan yang telah dilakukan terkait fenomena *quarter life crisis* maka, penulis tertarik untuk melakukan riset lebih mendalam terkait fenomena *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir di Universitas Trunodjoyo Madura tersebut. Selain itu, hal tersebut menimbulkan pertanyaan besar apakah tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa akhir di Universitas Trunodjoyo Madura dapat membantu dalam menghadapi fase *quarter life crisis* yang sedang terjadi, sebab efikasi diri seharusnya dapat memengaruhi pola pikir pada mahasiswa dalam menghadapi *stressor* yang dapat mengakibatkan terjadinya *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut terkait apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di Universitas Trunodjoyo Madura.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap *quarter life crisis* diri mahasiswa akhir Universitas Trunodjoyo Madura?

1.3 Tujuan Penelitian

Guna mengidentifikasi ada kah korelasi antara efikasi diri terhadap *quarter life crisis* diri mahasiswa akhir Universitas Trunodjoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memperkaya literatur psikologi perkembangan utamanya mengenai masa dewasa awal.
 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman teoritis mengenai masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang rentan mengalami *quarter life crisis* dan hubungannya dengan tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa akhir.
2. Mengembangkan pemahaman tentang peran efikasi diri dalam menghadapi *quarter life crisis*
 Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri sebagai salah satu faktor psikologis yang mungkin memengaruhi pengalaman dan intensitas *quarter life crisis*.
3. Memberikan kontribusi pada teori efikasi diri
 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah data empiris yang mendukung teori efikasi diri dalam konteks transisi kehidupan.
4. Mendorong penelitian lebih lanjut
 Penelitian ini diharapkan dapat memicu penelitian-penelitian selanjutnya dengan fokus yang lebih mendalam pada faktor-faktor lain yang berkemungkinan memiliki interaksi dengan efikasi diri dalam pengaruhnya terhadap *quarter life crisis*, atau pada populasi dan konteks yang berbeda.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian
 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa akhir mengenai peran efikasi diri dalam menghadapi terjadinya *quarter life crisis* sehingga akan meminimalisir dampak yang dapat muncul pada fase ini.
2. Bagi institusi pendidikan

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data empiris bagi pihak universitas, sehingga dapat membantu meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa, dosen, dan pihak terkait mengenai fenomena *quarter life crisis* untuk dapat melakukan tindakan preventif yang tepat pada mahasiswa.
- b. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis yang spesifik untuk mengatasi *quarter life crisis* terutama pada mahasiswa akhir. Selain itu, pihak universitas khususnya bagian kemahasiswaan dan layanan konseling juga dapat lebih memahami kebutuhan psikologis pada mahasiswa akhir, misalnya dengan diadakannya program yang lebih berfokus pada peningkatan efikasi diri sebagai salah satu strategi yang lebih utama agar mahasiswa memiliki keyakinan dalam mengelola berbagai krisis dan tantangan dalam kehidupannya.

3. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat memberikan gambaran praktis bagi para orang tua mahasiswa tahun terakhir dalam memahami pentingnya efikasi diri pada anak dalam menghadapi masa transisi menuju awal masa dewasa. Dengan orang tua lebih mengetahui bahwa tingkat efikasi diri berkaitan dengan kecenderungan merasakan *quarter life crisis*, orang tua dapat lebih memahami perannya dalam membangun keyakinan anak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki anak melalui berbagai bentuk seperti dukungan emosional, finansial, maupun dalam bentuk dorongan untuk mengambil keputusan secara mandiri agar anak dapat menghadapi berbagai tantangan hidup, menentukan arah karir serta dapat adaptif terhadap perubahan di masa dewasa awal.