

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar di jenjang perguruan tinggi menurut KBBI (Kamus besar bahasa Indonesia), dan selain itu dijelaskan oleh DIKTI (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi) bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di universitas maupun akademi, mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dalam sebuah perguruan tinggi dengan memiliki satu tujuan untuk mempersiapkan diri dalam keahlian dalam tingkat sarjana (dalam Pongsibidang, 2022).

UU Nomor 21 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang memiliki jenjang pendidikan tinggi yang terdaftar secara resmi di dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta, dan mahasiswa merupakan tingkatan paling tertinggi dalam dunia pendidikan yang diperlukan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dengan semaksimal mungkin dalam melakukan cara pembelajaran, pencarian kebenaran secara ilmiah, serta pengalaman ilmu serta pengetahuan yang dapat dipelajari di dalam perguruan tinggi (dalam Pongsibidang, 2022).

Dari penjelasan di atas jelas bahwa mahasiswa harus mampu dalam menghadapi berbagai masalah dalam dunia pendidikan terlebih khususnya di perguruan tinggi sehingga mahasiswa sudah mempunyai bekal ketika memasuki dunia kerja, tetapi masih ada mahasiswa yang belum mampu mengontrol serta

belum mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam dunia pendidikan terlebih khusus di perguruan tinggi sehingga dapat diambil bahwa mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan dari banyak faktor permasalahan (dalam Pongsibidang, 2022).

Awal mula munculnya *quarter life crisis* ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya, menggambarkan bahwa individu yang berada pada fase dewasa awal memiliki kesulitan rintangan yang dihadapi ketika individu tersebut mengambil pilihan keputusan mengenai karir, keuangan, pengaturan hidup, hubungan, dan hal-hal lain berkaitan dengan tugas pada setiap individu yang menghadapi fase tersebut (Robbins & Wilner, dalam Pongsibidang, 2022). Kesulitan tersebut dapat menghasilkan ketidakberdayaan, ketidaktahuan, keraguan, dan kekhawatiran, yang merupakan pengalaman nyata dan sering terjadi dan disebut sebagai *quarter life crisis* (Rossi & Mebert, dalam Pongsibidang, 2022).

Quarter life crisis merupakan krisis pada emosional yang meliputi perasaan khawatir dalam menghadapi kehidupan masa depan yang mengenai karir, pendidikan, serta relasi dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* bisa juga diartikan sebagai respon terhadap kondisi tidak stabil yang tinggi, perubahan yang konstan, dan banyaknya pilihan yang muncul pada usia dewasa 18-25 tahun. *Quarter life crisis* dicirikan dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, khawatir,

tidak tahu arah, panik, kecenderungan yang mengarah ke depresi, serta gangguan psikis lainnya (Robbins dan Wilner, dalam Pongsibidang, 2022).

Menurut Macrae (dalam Pongsibidang, 2022) terkait penelitiannya mengatakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat menyebabkan individu mengalami serangan panik dan kurang memiliki keyakinan diri dalam menjalani kehidupannya pada masa fase dewasa awal. Penelitian yang sama seperti ini juga diteliti oleh Stapleton (dalam Pongsibidang, 2022) ditemukan bahwa *quarter life crisis* mempengaruhi 86% dari generasi *millennial*, yang mengakibatkan generasi *millennial* tersebut mengalami kekecewaan, kesepian, dan depresi pada individu itu sendiri, yang dimana didalam generasi *millennial* tersebut terdapat mahasiswa didalamnya.

Menurut Riewanto (dalam Sabila, 2022) *quarter life crisis* dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yakni pada sekitarusia 18-25 tahun, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus.

Terdapat empat fase yang terjadi pada *quarter life crisis*. Fase pertama, individu akan merasa bingung dan munculnya rasa keraguan terhadap peran serta komitmen yang dimilikinya. Pada fase kedua individu akan mengambil langkah

untuk keluar dari komitmen yang telah ia buat sebelumnya. Kemudian pada fase ketiga, individu mulai mencoba hal alternatif untuk dapat beradaptasi dengan gaya hidup baru dengan cara mengeksplorasi identitas. Fase keempat, individu mulai dapat berkomitmen dengan peran baru yang telah ia pilih, pada fase ini individu akan merasa lebih baik serta menjadi diri sendiri (Robinson, dalam Permatasari, 2021).

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan di fase dewasa awal. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk bertahan adalah kecerdasan emosi. Menurut Landa (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) menemukan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kapasitas yang lebih kuat untuk mengatasi stres dan situasi yang penuh tantangan, lalu menurut Roy (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi yang tinggi dapat membantu individu menjaga keharmonisan dalam dirinya, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup, dan juga menurut Nafiati (dalam Franyanti, 2022) menemukan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan lingkungan belajar. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi *quarter life crisis* karena seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur, mentolerir, mengelola, dan mengendalikan emosi, bahkan ketika mereka marah atau merasa stres (Muhnia, dalam Franyanti, 2022).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran sendiri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka akan mampu menerima dirinya, dapat bertanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak khawatir dengan masa depan dan tidak mudah marah tanpa alasan (Goleman, dalam Franyanti, 2022).

Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengelola emosi dalam diri dan membuatnya menjadi suatu kekuatan yang lebih positif (Goleman, dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Keterampilan mengatur emosi akan memungkinkan orang menjadi terampil dalam menghilangkan emosi negatif, sehingga dapat menangani masalah dalam hidup dengan baik, dan membantu keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosional juga dapat membimbing individu untuk mengelola emosinya sehingga individu dapat memotivasi diri sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, sehingga memungkinkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Sharma, dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Penelitian Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer (Magnano dkk, dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu beradaptasi dengan situasi penuh tekanan. Selain itu, dapat lebih baik menangani kebutuhan emosional dari keadaan stress dan penuh tekanan, mampu memahami dan mengevaluasi emosi serta memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara efektif. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amstrong (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022), kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit. Hal ini karena ketika seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik sedang dalam keadaan stres, individu tersebut dapat berfungsi dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan.

Kecerdasan emosional yang rendah juga sering kali dikaitkan dengan beberapa gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, kecanduan dan kegagalan Pendidikan. Penelitian Utami (2009) dan Arsalan (2014) menunjukkan bahwa tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya tingkat stres atau *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan tingginya tingkat stres atau *quarter life crisis* yang dialami pada mahasiswa (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Aspek-aspek yang harus dimiliki oleh individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, meliputi: kemampuan individu untuk mengendalikan diri sendiri, kemampuan bertahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, motivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan

berempati dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Juni 2023 kepada 8 orang mahasiswa fakultas ilmu komunikasi di Universitas Andalas, diketahui bahwa mahasiswa menyatakan bahwa saat ini sedang mengalami banyak permasalahan dalam hidupnya serta sulit fokus dalam mengerjakan tugas karena banyak persoalan dalam hidupnya baik masalah eksternal maupun masalah internal sehingga ia merasa stres dengan masalah yang dihadapinya saat ini. Mahasiswa juga sering merasa khawatir tidak mampu menyelesaikan tugas dan juga merasa khawatir tidak bisa keluar dari masalah persoalan yang ia hadapi saat ini, dan mahasiswa juga bercerita bahwa ia merasa tertekan terhadap kondisi yang ia alami sekarang seperti sulit fokus, tidak semangat, pikiran kosong, tidak selera makan, ingin menyendiri dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa fakultas ilmu komunikasi di Universitas Andalas Padang diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang merasa tidak semangat dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen karena banyak persoalan yang mengganggu sehingga membuat mahasiswa tersebut merasa tidak maksimal dan masuk dalam aspek *quarter life crisis* yaitu aspek putus asa. Mahasiswa juga menganggap dirinya tidak mampu menghadapi persoalan yang ia hadapi selalu berpikiran negatif pada dirinya sendiri, contohnya ia merasa orang lain lebih pintar dibanding dirinya sendiri.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan juga diketahui bahwa beberapa mahasiswa lain juga mengalami tuntutan akan masalah-masalah tekanan dari akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa sering mendapati banyak pertanyaan-pertanyaan yang muncul seperti kapan wisuda, rencana pendidikan kedepan seperti apa bahkan rencana mau kerja dimana, serta tuntutan dan kecemasan akademik mahasiswa seperti kecemasan mengerjakan skripsi, revisian skripsi yang terus-menerus, dana terbatas dan tuntutan wisuda tepat waktu. Hal itu membuat mahasiswa mengalami kondisi emosional yang tertekan, khawatir yang berlebihan, cemas, pasrah, bingung, panik dan frustrasi.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pernah diteliti pada tahun 2023 oleh Nur Jannah tentang kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* yang berjudul “Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir”.Selanjutnya juga pernah diteliti pada tahun 2022 oleh Alvira Franyanti dengan judul “Hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* (QLC)”.Dan juga penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Nugsria Athaya yang berjudul “Hubungan kecerdasan emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal”.Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan

Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Andalas Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka dapat ditetapkan rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut :Apakah AdaHubungan Kecerdasan Emosi dengan *Quarter Life Crisis*Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Andalas Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Andalas Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dalam ilmu psikologi terkhususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini bertujuan untuk dapat menambah informasi tentang gambaran kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa sehingga dapat memahaminya secara lebih baik dan positif.

b. Bagi Pihak Kampus

Hasil penelitian ini bertujuan untuk dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi pihak kampus tentang gambaran krisis yang terjadi pada usia remaja hingga dewasa awal yaitu mengenai kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bertujuan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan untuk meningkatkan kualitas penelitian.