

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Quarter life crisis* merupakan istilah yang pertama kali dipopulerkan dan dikembangkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) berdasarkan teori *emerging adulthood* dari Jeffrey Arnett. Robbins dan Wilner (2001) mengatakan bahwa *quarter life crisis* atau QLC merupakan keadaan yang sejatinya dialami oleh individu yang terjadi pada saat menginjak dewasa awal dengan menggambarkan keadaan yang tidak stabil, terlalu banyaknya pilihan-pilihan yang harus diambil, merasa khawatir, bahkan merasakan putus asa dalam dirinya. Krisis *emerging adulthood* ini pada umumnya terjadi pada rentang usia 18 – 25 tahun. Hal ini diperkuat oleh survei yang dilakukan oleh Robinson di Inggris, dimana terdapat 70% subjek mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan terburuk dalam hidup mereka pada usia 20 tahunan (Setiawan & Milati, 2022).

Atwood dan Scholtz mengatakan bahwa pada masa *emerging adulthood* yang dialami oleh mahasiswa membuatnya dituntut untuk mampu mengeksplorasi atau pengalaman pada ranah fundamental dimana terdiri dari percintaan, pendidikan, serta pekerjaan (Wijaya & Saprowi, 2022). Menurut Kurniasari, Dariyo dan Idulfilastri (2018) *emerging adulthood* dengan rentang usia 20 – 25 tahun pada umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Menurut Gutter dan Copur *emerging adulthood* muncul dengan ditandai oleh

pengalaman-pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan saat di perkuliahan (Qolbi, Musthofa, & Chotidjah, 2020).

Salah satu masa yang rentan mengalami masa *quarter life crisis* yaitu pada saat individu berada pada tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir inilah yang pada prosesnya sedang menyelesaikan studinya dan sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana atau S1 (Akhnaf, et al., 2022).

Mahasiswa yang sedang berjuang mengerjakan skripsi membuatnya mengalami berbagai permasalahan dalam prosesnya. Permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menghadapi skripsi disebabkan karena munculnya berbagai pertanyaan mengenai masa depan yang akan dihadapinya, merasa tidak tahu kedepannya akan menjadi apa, bekerja sebagai apa, dan belum memiliki gambaran yang jelas dari masa depannya. Hal inilah yang membuat mahasiswa mengalami *quarter lifecrisis* (Azzahra, Azmi, Ramadhayanti, & Firjatullah, 2023).

Proses penyusunan skripsi yang dilakukan tentunya dapat membuat mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan dari yang sedang dialaminya atau dari luar diri mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki kendala masing-masing dalam mengerjakan skripsi, diantaranya kesulitan dalam mencari jurnal atau literatur yang sesuai, jadwal bimbingan skripsi yang ditentukan dosen pembimbing, penyusunan dan parafrase kalimat, dan permintaan ijin dari lembaga terkait untuk dijadikan subjek penelitian sehingga menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu karena adanya tuntutan lingkungan

sosial yang menekannya untuk segera menyelesaikan pendidikan dan kemudian membuat dirinya mengalami kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi yang sedang dilakukannya (Alhakim, 2021).

Berbagai permasalahan inilah yang membuat mahasiswa sering merasa cemas, kebingungan, perasaan bersalah, marah pada dirinya sendiri ataupun dengan situasi yang sedang dialaminya saat ini, merasa tertekan dan kehilangan harapan pada masa depannya (Aristawati et al., 2021). Jika seorang individu ini tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif ini tandanya ia sedang berada pada masa *quarter life crisis* (Febriani & Fikry, 2023).

Dapat dikatakan, secara tidak langsung lingkungan menjadi salah satu pemicu mahasiswa mengalami kecemasan, dimana lingkungan yang mengajaknya bersaing dalam menyelesaikan skripsi yang dikerjakannya membuatnya cemas dan gelisah dalam mengerjakan skripsi. Hal ini membuat mahasiswa memiliki kecenderungan dalam membandingkan dirinya dengan mahasiswa lain yang telah menyelesaikan proses pendidikan dengan lebih cepat dibandingkan dengan dirinya (Diah, Lubis, & Witriani, 2020). Mahasiswa akan merasa tertekan dalam mengerjakan skripsinya dan cemas dengan komentar lingkungan sekitar yang selalu menanyakan progres yang dikerjakannya.

Hal ini seperti yang dipaparkan oleh beberapa mahasiswa dengan inisial DK dan EDM berusia 22 tahun yang sedang mengerjakan skripsi dalam sesi wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti pada 6 Maret

2023 mengatakan bahwa mereka sempat mengalami kegelisahan melihat teman-temannya di universitas lain yang sudah menjalani seminar hasil atau bahkan telah lulus dengan waktu yang cepat, padahal teman-teman lainnya satu jenjang dengannya. Hal tersebut membuat subjek merasa gelisah dan tidak tenang dalam menjalani skripsi yang baru mulai ia kerjakan, didukung dengan adanya tuntutan ataupun pertanyaan dari orang sekitarnya yang selalu bertanya 'kapan sempro?'. Subjek mengungkapkan bahwa mereka kurang merasakan adanya semangat dalam dirinya, dan menyadari bahwa mereka melakukan prokrastinasi dalam melakukan revisi ataupun pada pengerjaan skripsi. Karena prokrastinasi dan kurangnya semangat yang dimiliki inilah membuat subjek mengalami *overthinking* atau bahkan stres karena banyaknya tekanan yang muncul dari lingkungan sekitarnya.

Perasaan khawatir akan suatu hal buruk akan terjadi yang dirasakan subjek menunjukkan bahwa subjek sedang mengalami kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wakhyudin dan Putri (2020) yang mengatakan bahwa kecemasan menjadi salah satu faktor penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mereka juga mengatakan terdapat faktor internal dan eksternal dari kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi skripsi. Faktor internal yaitu kesulitan yang dirasakan dalam menyusun skripsi seperti penyusunan rumusan masalah, isi, metode yang akan digunakan, mencari sumber data atau literatur yang sesuai, serta kesulitan dalam proses penulisan skripsi. Selain itu biaya yang harus dikeluarkan untuk pembuatan skripsi, terutama bagi mereka yang berada pada keluarga yang

kurang berkecukupan. Selain itu terdapat pula mahasiswa yang merasa pesimis, tidak bersemangat, dan bermalas-malasan dalam mengerjakan skripsi.

Faktor eksternal yang dihadapi yaitu adanya syarat kelulusan yang diberikan oleh pihak kampus terlalu sulit dan rumit, dosen pembimbing dan penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa merasa ketakutan sebelum menjalani ujian, kuliah yang dilakukan sambil bekerja, tuntutan orang tua supaya cepat dalam mengerjakan skripsi, dan deadline yang diberikan pihak kampus, belum terpikirkannya mengenai masa depannya setelah lulus dimana hal ini menjadi dampak bagi mahasiswa dalam mengalami kecemasan terhadap masa depannya. Dengan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tentunya membuatnya harus memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang dimilikinya supaya ia mampu menghadapi kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang dialaminya.

Mahasiswa pada masa *quarter life crisis* dapat mengalami kecemasan dalam memasuki tingkat akhir selain terlihat dari bagaimana mahasiswa dalam kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi, kecemasan lain yang dialami oleh mahasiswa yaitu dengan dihadapkannya mengenai berbagai pilihan yang harus dipilih setelahnya dengan melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Kecemasan yang dialami mahasiswa inilah yang membuatnya dituntut untuk mampu dalam mengenali emosi yang dimilikinya, mampu dalam mengungkapkan perasaan

cemas yang dialaminya, dan mampu dalam mengubah pikiran negatif yang ada dalam dirinya menjadi lebih positif atau dapat dikatakan mampu dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya (Widigda & Setyaningrum, 2018).

Salah satu cara dalam menghadapi kecemasan adalah dengan melakukan regulasi emosi. Menurut Greenberg (Pusvitasari, Wahyuningsih, & Astuti, 2016) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, serta mengungkapkan emosi secara tepat dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan individu dalam mengelola emosi yang dimilikinya berhubungan dengan kebiasaan dalam mengalami berbagai permasalahan seperti kecemasan dan depresi. Apabila mahasiswa mampu dalam menghadapi masa *quarter life crisis* ia akan mampu dalam menghadapi kehidupan yang lebih stabil, dan lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang akan datang (Artiningsih & Savira, 2021).

Wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 6 Maret 2023 pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi dengan inisial ED dan EDM mengatakan bahwa perasaan khawatir yang dirasakan subjek mengenai pertanyaan dalam diri terhadap kekhawatirannya dalam menjalani skripsi, seperti pertanyaan ‘kapan bisa selesai mengerjakan skripsi?’ dan pertanyaan ‘apakah saya bisa menyelesaikan skripsi saya tepat waktu?’. Hal inilah yang membuat subjek mengalami kecemasan dalam proses mengerjakan skripsinya. Emosi yang dirasakan subjek inilah membuat mereka melakukan regulasi emosi dengan memikirkan hal-hal positif supaya pikiran negatif

tersebut hilang dan tergantikan dengan pikiran yang lebih positif, atau mencari motivasi dengan *healing* atau jalan-jalan keluar rumah, makan, dan tidur untuk sejenak melupakan masalah skripsi mereka. Setelah subjek tenang dan memiliki mood yang baik, subjek akan dapat mengerjakan skripsi atau revisi dengan motivasi yang baru.

Gratz dan Roemer (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa regulasi emosi didalamnya terdapat cara untuk penerimaan emosi, kemampuan dalam pengendalian perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi emosi sesuai situasi yang ada secara fleksibel, dimana individu dapat mengelola emosi yang dimilikinya dengan sesuai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gross, Richards dan Jhon (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa individu yang dapat mengelola emosi negatif yang dimilikinya dengan baik tentunya ia mempunyai daya tahan yang baik untuk terhindar dari kecemasan dan depresi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone dan Allen (Hasmarlin & Hirmaningsih 2019) mengatakan jika individu mampu mengelola emosinya dengan baik akan menjadi faktor utama untuk menurunkan resiko depresi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan menghadapi skripsi.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki

tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, serta memberikan manfaat bagi responden dan peneliti sendiri dengan ulasan sebagai berikut:

#### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan serta informasi mengenai hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis, dan psikologi pendidikan, serta dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

#### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan pengetahuan bagi universitas, khususnya mahasiswa yang akan dan sedang menjalani skripsi supaya dapat berfokus pada regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi skripsi. Apabila hipotesis diterima, maka penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memberitahukan bagaimana menghadapi kecemasan menghadapi skripsi dengan melakukan regulasi emosi.

### **1.3.2.1 Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengetahuan dan menambah informasi bagi mahasiswa mengenai hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*.

### **1.3.2.2 Bagi Universitas**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi universitas guna mengetahui bagaimana keterkaitan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa semester akhir.

### **1.3.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*.

## **1.4 Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian yang dilakukan merujuk pada penelitian terdahulu. Penelitian yang sebelumnya yang membahas mengenai regulasi emosi dan kecemasan menghadapi skripsi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Diah, Lubis, dan Witriani (2020) dengan judul “Efek Moderasi Resiliensi Terhadap Hubungan antara Perfeksionisme dengan

Kecemasan Mengerjakan Skripsi”. Penelitian ini memiliki tujuan melihat efek dari moderasi resiliensi terhadap hubungan antara perfeksionisme dengan kecemasan mengerjakan skripsi. Subjek yang digunakan yaitu mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjajaran angkatan 2016 yang mengambil mata kuliah skripsi. Penelitian ini menggunakan teori perfeksionisme dari Hewitt dan Flett dan teori kecemasan mengerjakan skripsi dari Spielberger. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Hewitt & Flett’s Multidimensional Perfectionism Scale* dan skala kecemasan yang digunakan yaitu *State Anxiety Inventory* (SAI).

Penelitian Puspita (2021) dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19. Subjek yang digunakan berjumlah 163 responden dengan kriteria mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi dari Gross dan John serta teori kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi dari Nevid. Penelitian ini menggunakan alat ukur regulasi emosi berdasarkan teori Gross dan John yaitu *emotion regulation questionnaire* (ERQ) serta alat ukur kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi yang diadaptasi dari penelitian Tarigan.

Fauzia (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah

Pandemi Covid-19”. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di tengah pandemi covid-19. Subjek yang digunakan yaitu mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19 yaitu sebanyak 64 responden. Penelitian yang dilakukan berdasarkan teori *self efficacy* dari Bandura dan teori kecemasan dari Nevid. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *self efficacy* adaptasi dari Bandura serta skala kecemasan yang diadaptasi dari Nevid.

Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) dengan judul “Self-Compassion dan Regulasi Emosi Pada Remaja”. Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan guna melakukan pengujian secara empirik dari hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMA daerah Pekanbaru didapatkan sebanyak 398 responden. Penelitian yang dilakukan menggunakan skala *self-compassion* adaptasi dari aspek yang dikemukakan oleh Neff dan menggunakan skala regulasi emosi adaptasi melalui aspek yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer sebagai alat ukur yang digunakan. Penelitian yang telah dilakukan berdasarkan pada teori *self-compassion* dari Neff (2003) serta teori regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004).

Ningrum, Matulesy dan Rini (2019) dengan judul “Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Remaja”. Penelitian ini memiliki tujuan guna melihat adanya keterkaitan antara konformitas temanisebaya dan regulasi emosi

dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 128 siswa dimana mereka adalah murid kelas 12 yang ada di SMK Ma'arif NU Driyorejo. Penelitian yang dilakukan mengacu pada teori kecenderungan perilaku *bullying* yang dilakukan Astuti, teori konformitas teman sebaya dari Myers, dan teori regulasi emosi dari Gross dan Thompson. Penelitian yang dilakukan mengacu pada skala modifikasi dari kecenderungan perilaku *bullying* dari Coloroso, skala konformitas dari Myers serta Skala Regulasi Emosi dari Thompson.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti sebelumnya, maka dari itu, terdapat beberapa perbedaan, antara lain:

#### **1.4.1 Keaslian Topik**

Pada penelitian ini peneliti mengangkat topik regulasi emosi dan kecemasan menghadapi skripsi. Sedangkan pada penelitian sebelumnya Hasmarlin dan Ningrum (2019) hanya mengangkat topik regulasi emosi dan pada penelitian Fauzia (2022) hanya mengangkat topik kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

#### **1.4.2 Keaslian Subjek**

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis* sebagai subjeknya. Sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda, yaitu pada penelitian yang dilakukan Ningrum, Matulesy dan Rini (2019) menggunakan subjek murid kelas 12 di SMK Ma'arif NU Driyorejo.

### 1.4.3 Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian sebelumnya, alat ukur yang digunakan berbeda dengan yang akan digunakan oleh peneliti. Seperti yang dilakukan Diah, Lubis, dan Witriani (2020) skala kecemasan yang digunakan yaitu *State Anxiety Inventory* (SAI) dari Spielberger. Sedangkan peneliti akan memodifikasi skala regulasi emosi dan skala kecemasan.

### 1.4.4 Keaslian Teori

Pada penelitian sebelumnya teori yang digunakan berbeda satu sama lain, dapat dilihat pada penelitian Puspita (2021) menggunakan teori Regulasi emosi dari Gross dan John serta pada penelitian Diah, Lubis, dan Witriani (2020) menggunakan teori kecemasan dari Spielberger. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, peneliti mengacu pada teori regulasi emosi dari Thompson dan teori kecemasan dari Nevid.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan jika penelitian yang nantinya dilakukan peneliti adalah penelitian terbaru dan tidak sama dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu penelitian ini dapat digunakan atau dimanfaatkan oleh pihak-pihak yang membutuhkan.