

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di berbagai jenjang perguruan tinggi seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, lembaga penelitian, atau universitas (Hartaji, 2012) dalam buku (Sugiarti, 2023). UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Sutrisman, 2019). Fase kehidupan mahasiswa, yang terentang dari usia 18 hingga 25 tahun, menandakan transisi individu dari masa remaja akhir menuju dewasa awal Yusuf (2012) dalam (Hulukati & Djibaran, 2019).

Menurut Hurlock (1986) rentang usia 20-40 tahun merupakan fase dewasa awal dalam kehidupan manusia (Putri U. N., Nur'aini, Sari, & Mawaadah, 2022). Karakteristik pada dewasa awal dikenal dengan masa yang penuh dengan tuntutan. Pada masa ini individu seringkali dihadapkan dengan masalah-masalah baru yang mengharuskannya mengambil suatu tanggung jawab. Selain itu, pada masa ini banyak mengalami perubahan baik kognitif, fisik, serta emosional untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih bijaksana dan dewasa (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020).

Setiap individu memiliki tugas perkembangannya sendiri di masa dewasa awal, pada masa ini merupakan periode yang berbeda dalam siklus kehidupan manusia. Menurut R.J. Havigurst (1953) dalam (Thahir, 2023) tugas perkembangan dewasa awal yaitu : memilih teman bergaul, hidup berumah tangga, bekerja, mulai bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak. Dengan adanya tugas perkembangan yang terkadang cukup sulit, membuat seseorang rentan terhadap kesulitan dalam menjalankan tugasnya serta adanya hambatan dalam pencapaian tugas perkembangan di masa dewasa awal bisa menjadi faktor pendorong munculnya stres pada individu. Stres dapat muncul akibat dari kesulitan dan ketidakmampuan individu dalam memasuki masa dewasa awal serta banyak orang mengalami kegelisahan karena terlalu banyak pilihan (Muttaqien & Hidayati, 2020). Oleh karena itu, seseorang perlu memiliki keyakinan akan kemampuan yang

dimilikinya. Hal yang dapat dilakukan yaitu memerlukan kepercayaan diri serta kemampuan diri yang dimiliki oleh dirinya atau disebut juga efikasi diri (Cahyani, Dewi, & K, 2022).

Efikasi diri, sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997) adalah kepercayaan individu terhadap kesanggupannya dalam mengatur dan melakukan apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas (Mufidah, Pravesti, & Farid, 2022). Pada umumnya efikasi diri dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Klasifikasi ini didasarkan pada tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tugas atau situasi tertentu. Orang dengan efikasi diri yang tinggi umumnya tidak menganggap tugas sebagai beban atau ancaman ketika menyelesaikannya. Bahkan, mereka sangat antusias dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya orang dengan efikasi diri rendah enggan menyelesaikan tugas karena menganggapnya memberatkan (Adinda, 2022). Penelitian mengenai efikasi diri yang dilakukan oleh (Fahira, Daud, & Siswanti, 2023), subyek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 115 individu yang berasal dari 3 perguruan tinggi negeri yaitu, UNM, UNHAS, dan UIN. Dalam penelitian ini disebutkan sebanyak 65 subyek berada pada kategori sedang (56%) serta sebanyak 49 subyek berada pada kategori rendah (43%).

Dampak dari efikasi yang rendah dalam diri seseorang menyebabkan seseorang cemas dan *overthinking*. Tahap ini disebut juga dengan tahap *quarter life crisis*. Robbins dan Willner mendefinisikan krisis kehidupan atau *quarter life crisis* sebagai periode yang dialami seseorang yang berusia sekitar 20 tahun, dimana mereka mengalami kecemasan akibat ketidakpastian yang tidak biasa, perubahan yang terjadi berkepanjangan, terlalu banyak mengambil keputusan, serta perasaan tidak berdaya (Sari & Aziz, 2022). Robbins dan Wilner menyebutkan beberapa karakteristik mereka yang mengalami *quarter life crisis* ialah *locked out form* adalah kondisi seseorang tidak dapat menjalankan perannya sebagai orang dewasa, dan *locked in form* adalah kondisi dimana seseorang terperangkap dalam peran dewasanya. Selain itu terdapat penyebab dari *quarter life crisis* salah satunya adalah sedang merintis dan merencanakan masa depan (Herawati & Hidayat, 2020).

Peralihan ketika memasuki periode dewasa awal, seseorang akan menghadapi tantangan yang signifikan, dimana individu tersebut diharapkan mampu untuk mencapai tanggung jawabnya dan kemandirian. *Quarter Life Crisis* dapat ditangani dengan baik jika seseorang memiliki efikasi diri yang baik pula. (Sari & Aziz, 2022). Penelitian mengenai krisis seperempat abad yang dilakukan oleh Vartanian (2020) di dalam Pongsibidang, Zubair, & Hayati, (2023) menyebutkan bahwa krisis seperempat abad pada mahasiswa mempunyai persentase cukup tinggi, yaitu sebesar 62,1% . Sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Afnan, Fauzia, & Tanau, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*, hasil dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa di usia dewasa awal sebagai mahasiswa ia harus memiliki beban agar setelah lulus memiliki karir yang baik. Penelitian lain oleh Sallata & Huwae, (2023) menemukan bahwa, baik mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana maupun sejumlah mahasiswa dari universitas lain, terdapat hubungan positif yang substansial antara ketahanan dan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tahun terakhir. Baik skor *quarter life crisis* maupun skor ketahanan masuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ketahanan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi tingginya *quarter life crisis* mahasiswa. Dimana, efikasi diri adalah salah satu aspek dari ketahanan. berada pada kategori tinggi.

Penelitian “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UMSIDA” (Alfian & Dian, 2023) menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa Universitas Muhammadiyah menunjukkan tanda-tanda kebingungan akibat *quarter life crisis* yang dialaminya. Mahasiswa merasa sedih, gugup, dan terjebak dalam keadaan yang menantang. Penelitian oleh Muttaqien & Hidayati (2020), 54 mahasiswa Psikologi angkatan 2015 mempunyai permasalahan di dewasa muda. Mayoritas mahasiswa khususnya pada semester akhir, merasa cemas terhadap diri mereka sendiri karena belum yakin akan arah tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan negative dengan nilai -0,421. Hal ini diikuti oleh peningkatan *Self Efficacy* dan

penurunan variabel *Quarter Life Crisis*. Penelitian oleh Diantri & Azhar (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area” menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Selama wawancara, peneliti tersebut menemukan bahwa beberapa mahasiswa semester akhir menunda menyelesaikan tugas akhirnya karena cemas dan bingung dengan apa yang akan mereka hadapi. Selain itu, peneliti ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi juga biasanya mengalami *quarter life crisis* yang lebih kecil. Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat korelasi negative antara efikasi diri dengan *quarter life crisis*: semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka tingkat *quarter life crisis* rendah, begitupun sebaliknya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa dari semester 6 dan semester 8 yang dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA). Mahasiswa 1 dari semester 6 mengatakan bahwa ia mengalami fase *quarter life crisis* pada saat masuk kuliah, dimana ia merasa cemas sudah merantau jauh untuk berkuliah namun kedepannya tidak bisa bekerja sesuai apa yang diharapkan dirinya dan keluarganya. Mahasiswa tersebut juga mengatakan saat perkuliahan metodologi penelitian sering merasa takut jika tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, selain itu dia mengatakan sering membandingkan dirinya dengan orang lain terkait pencapaiannya. Mahasiswa 2 mengatakan bahwa dirinya suka khawatir kedepannya dapat sukses atau tidak, apakah bisa membuat orangtuanya bangga atau tidak. Dia juga merasa takut jika proses yang dilaluinya lebih lambat dibanding teman sebayanya, dia juga merasa selama kuliah merasa *flat*. Selain itu mahasiswa tersebut juga mengatakan takut merasa tidak sehebat orang lain dan merasa tidak *excited* dibandingkan teman-temannya, namun dia mengatakan bahwa dia dapat optimis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Mahasiswa 3 mengatakan bahwa dia terkadang merasa cemas, takut, dan gelisah tentang sesuatu yang akan dihadapinya di masa mendatang terutama masalah karir dan pasangan. Mahasiswa tersebut mengatakan takut salah mengambil langkah dan merasa sulit mengambil keputusan dan dia juga

berpikir apakah dia bisa seperti orang lain atau tidak. Mahasiswa itu juga mengatakan bahwa ia merasa *insecure* jika melihat sosmed, karena merasa teman sebayanya sukses dan memiliki karir yang bagus. Selain itu, mahasiswa itu mengatakan pernah ingin menyerah ketika mengerjakan skripsi dikarenakan adanya masalah dalam persetujuan perhitungan sampel oleh dosen penguji. Namun, dibalik semua kecemasan yang dialaminya orangtua dan teman-temannya memberikan *support* penuh kepada mahasiswa tersebut sehingga mahasiswa tersebut dapat yakin akan dapat menghadapi tantangan yang akan terjadi dalam hidupnya. Sedangkan 2 mahasiswa lainnya mengatakan merasa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dikarenakan tidak percaya diri dan tidak yakin mampu menyelesaikannya tepat waktu. Hal itu membuat mahasiswa tersebut berpikir apakah dapat lulus atau tidak, dia juga mengatakan dia sering merasa *insecure* dengan teman sebayanya dikarenakan melihat bahwa teman-temannya mengerjakan skripsi dengan mudah sedangkan dirinya tidak demikian.

Mahasiswa dari semester 8, mahasiswa 1 mengatakan bahwa dia sering *overthinking* terkait karirnya dikarenakan dia memutuskan untuk tidak lanjut *ners/profesi*, mahasiswa tersebut juga mengatakan merasa cemas untuk menentukan jalan yang akan dipilih di masa depannya nanti. Mahasiswa tersebut mengatakan merasa optimis namun tidak 100% dalam menyelesaikan skripsinya secara tepat waktu. Mahasiswa 2 mengatakan pernah merasa khawatir tentang keadaan masa depannya semenjak dari semester 6. Dia mulai memikirkan apakah bisa lulus tepat waktu, akankah bisa mendapatkan gelar *cumlaude*, apakah setelah lulus bisa langsung bekerja, dan masih banyak pertanyaan yang dia tanyakan pada dirinya sendiri. Dengan berbagai kecemasan yang ia pikirkan, dia memiliki rasa yang optimis untuk menyelesaikan tugas dan yakin akan lulus tepat waktu. Mahasiswa 3 mengatakan sering merasa *overthinking* dan terlalu memikirkan hal yang belum terjadi. Dia juga mengatakan terkadang sering berfikir negatif dan kurang percaya diri. Sedangkan 2 mahasiswa lainnya mengatakan merasa *overthinking* terkait skripsinya, dimana dia mengatakan masih *stuck* dengan dosen pembimbing. Dia berpikir apakah dia bisa lulus tepat waktu atau tidak, karena belum melakukan ujian/ seminar proposal.

Survei tersebut menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa merasa terkadang kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya serta berada dalam fase *quarter life crisis* dimana subjek merasakan cemas, khawatir, stress, kebingungan akan masa mendatang, *overthinking*, *insecure*, perasaan tertekan, serta hilangnya kepercayaan diri. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik dan akan meneliti dan mengeksplorasi permasalahan yang serupa dengan penelitian sebelumnya. Namun, perbedaannya ialah peneliti akan melibatkan subjek mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan Efikasi Diri Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* mahasiswa keperawatan UNJAYA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karaktersitik mahasiswa keperawatan di UNJAYA yang meliputi: jenis kelamin, usia, semester.
- b. Mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa keperawatan di UNJAYA.
- c. Mengetahui gambaran *quarter life crisis* mahasiswa keperawatan di UNJAYA.
- d. Mengetahui keeratan hubungan efikasi diri dengan *quarter life crisis* mahasiswa keperawatan di UNJAYA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis*, khususnya dalam konteks keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan gambaran tentang efikasi diri dan *quarter life crisis*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan manfaat serta dapat menjadi referensi serta pertimbangan bagi penelitian mendatang.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan gambaran dalam mengukur tentang efikasi diri dan *quarter life crisis* sebagai dasar pertimbangan dalam proses penelitian akademik.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA