

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa UIN memiliki tuntutan dan pandangan masyarakat yang berbeda dan memiliki citranya sendiri dimasyarakat. Di setiap universitas selalu ada mahasiswa yang mengalami stress, depresi dan khawatir akan masa depan selama menjalankan studinya. Beberapa mahasiswa ada yang termasuk kedalam masa remaja akhir dan sebagian lainnya masuk kemasa dewasa awal. Mahasiswa akhir yang sedang mengambil tugas akhir atau sering disebut skripsi berada direntang usia 21-24 tahun, hal ini mengartikan bahwa mahasiswa akhir sudah memasuki masa dewasa awal (Sallata & huwae, 2023). Mahasiswa akan disibukkan dengan pertanyaan mengenai masa depan dan langkah apa yang akan dilakukan kedepannya. Kondisi ini lah yang memicu mahasiswa merasa cemas dan khawatir akan pilihannya. Kondisi cemas dan khawatir ini akan berdampak pada telatnya mahasiswa akhir lulus dan dapat memicu keadaan depresi (Masluchah dkk., 2022). Mahasiswa akhir juga memiliki tuntutan dan tanggung jawab untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya (skripsi).

Disaat seseorang berada dalam masa transisi menuju masa dewasa akan banyak mengeksplor struktur internal dan eksternal diri, yang dimana diharapkan akan membentuk kehidupan masa dewasanya. Namun, ketika individu tersebut menyadari bahwa tujuan yang ia bangun, dan nilai hidup yang ia pegang kurang baik maka akan memunculkan perasaan kecewa,

tidak aman, depresi, hingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya di dunia, situasi ini disebut dengan *quarter life crisis* (Heryadi, 2020). Situasi dimana seseorang merasa cemas dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan mengenai karir dimasa depan disebut sebagai *quarter life crisis* (Hasyim dkk., 2024). Pada masa ini individu diharapkan lebih berani membangun tujuan hidup hingga tidak takut untuk mencoba peran dan kegiatan baru yang dapat meningkatkan nilai hidupnya.

Quarter-life Crisis adalah masa dari perubahan emosional dan perasaan yang ada pada masa remaja yang transisi untuk menjadi dewasa, hal ini biasa terjadi pada umur 20-an (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* adalah istilah yang sedang populer untuk masa perkembangan dewasa awal. Fenomena ini biasanya mengaitkan kekhawatiran dan stress yang intens, yang dimana keduanya adalah hal umum dirasakan oleh para remaja yang sedang transisi ke masa dewasa awal dan sedang bingung mengenai jalur karir, hubungan pribadi, dan situasi keuangan kedepannya (Perante dkk., 2023). *Quarter life crisis* merupakan fenomena emosional yang terjadi pada masa dewasa awal, istilah ini dipopulerkan melalui media sosial (Alkatiri & Aprianty, 2023). *Quarter life crisis* yang sering muncul di masa dewasa awal membuat individu menghadapi situasi sulit dan menyebabkan krisis emosional serta berdampak pada kecemasan.

Mengalami *quarter life crisis* dengan perasaan cemas, penuh dengan tekanan bahkan merasa hidup tak bermakna. Maka intervensi yang dapat membantu seseorang agar dapat bertahan dalam situasi *quarter life crisis*

adalah terapi yang dilakukan secara berkelompok. Ini dikarenakan individu yang diterapi memiliki permasalahan yang sama dan dapat saling berbagi permasalahan sehingga muncul *insight* baru mengenai perilaku yang lebih adaptif (Rahmania & Tasaufi, 2023). Salah satu terapi yang dapat dilakukan secara berkelompok dan bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis untuk lebih fleksibel dalam menjalani perubahan, mengerti akan keadaan diri, dan fokus terhadap kehidupannya saat ini adalah *acceptance and commitment therapy (ACT)* (Setiawan dkk., 2023).

Menurut Hayes (1980) *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* adalah terapi yang didasarkan pada analisis dari teori perilaku klinis, terapi ini memandang bahasa dan kognitif merupakan sumber dari permasalahan yang terjadi pada individu (Freeman, 2005; Hayes dkk., 1999). *Acceptance and commitment therapy (ACT)* merupakan salah satu pendekatan yang menekankan kesadaran dalam menghadapi stress dan kecemasan (Nuraini & Hartini, 2021). ACT juga dapat membantu seseorang agar tetap bahagia walaupun mengalami situasi yang tidak menyenangkan karena pengalaman negatif, dengan cara menerima pengalaman negatif tersebut (Ardani & Nawangsih, 2020). *Acceptance and commitment therapy (ACT)* adalah intervensi yang telah dikembangkan Hayes, yang dimana terapi ini menggabungkan terapi *mindfulness* dengan terapi eksperiensial dimana penerimaan dan komitmen seseorang memiliki dampak yang cukup dalam diri seseorang agar dapat lebih baik (Utami, 2022).

Acceptance and commitment therapy (ACT) merupakan terapi yang berfokus pada penerimaan dan komitmen seseorang terhadap pikiran-pikiran menyulitkan dan mengganggu yang menyebabkan seseorang kesulitan menjalani kehidupan yang penuh makna. Terapi ini memandang bahasa dan kognitif sebagai sumber permasalahan yang dihadapi oleh individu. Menurut Hayes dkk., (2006) secara garis besar Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sendiri memiliki 2 tujuan utama yaitu: untuk melatih dan menyadarkan klien agar dapat menerima perasaan yang menyakitkan atau yang tidak diinginkan. Hal ini bertujuan untuk membantu klien dalam menjalani kehidupan yang penuh makna tanpa rasa takut dengan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan yang kedua adalah untuk melatih subjek agar dapat berkomitmen selama menjalankan tujuan hidupnya yang telah ditentukan.

Agar dapat mengetahui secara jelas mengenai permasalahan yang terkait *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir yang ada di UIN Imam Bonjol Padang, peneliti melakukan wawancara awal dengan subjek yang berinisial “M”, berikut hasil wawancaranya :

“M berpendapat bahwa prosesnya dalam mengerjakan skripsi sedikit lebih lama karena melihat teman-teman yang lain telah melakukan sempro. M mengatakan takut tidak dapat lulus kuliah tepat waktu dan setelah lulus juga belum tau mau kerja apa serta takut lama nganggur nantinya. M juga menjelaskan sering dibanding-bandingkan oleh orang tua sehingga memunculkan rasa khawatir apabila telat lulus kuliah dan tidak dapat menjadi anak yang membanggakan bagi orang tua (wawancara bebas. Kamis, 24/10/2024, Jam 12.56 WIB)”.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan subjek kedua yang merupakan mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang berinisial “OG”, berikut hasil dari wawancaranya :

“OG mengatakan sangat ingin segera menyelesaikan kuliah agar dapat membuat orang tua sedikit bangga dengan dirinya. OG menjelaskan bahwa takut tidak dapat menyelesaikan kuliah karena merasa bahwa jurusan yang diambil tidak sesuai dengan keinginannya. OG mengungkapkan bahwa sangat sulit mengerjakan tugas akhir (skripsi) karena tidak faham apa yang harus diselesaikan dahulu. OG juga menjelaskan bahwa merasa insecure dan merasa tertinggal dengan teman-teman lainnya yang telah berprogres dan diacc. OG Seringkali merasa tidak akan sanggup untuk menyelesaikan skripsi, dan sering kali juga cemas akan bekerja dimana setelah lulus nantinya. OG juga mengungkapkan sering malas untuk berkomunikasi dengan orang tua karena tidak ingin ditanya mengenai perkuliahan (wawancara bebas. Jumat, 25/10/2024, Jam 14.56 WIB)”.

Wawancara Selanjutnya penulis lakukan dengan subjek ketiga yang merupakan mahasiswi akhir UIN Imam Bonjol Padang berinisial “DT”, berikut hasil dari wawancaranya :

“DT mengungkapkan bahwa pikirannya berantakan setelah ibunya meninggal dunia, kehidupannya berubah drastis yang dimana ia harus tegar untuk tetap kuliah tanpa kehadiran ibu. DT menjelaskan bahwa setelah memasuki fase mahasiswa akhir, ia dituntut untuk segera menyelesaikan studi dan dapat membantu ayahnya dalam mencari nafkah. DT mengungkapkan bahwa merasa takut dan khawatir apabila nanti setelah lulus tidak langsung mendapatkan pekerjaan dan menganggur. Ia mengatakan bahwa selalu merasa lelah dan takut akan pilihan hidupnya dimasa yang akan datang. Dia juga mengungkapkan merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu dan merasa tertinggal dengan teman-temannya (wawancara bebas. Jumat, 25/10/2024, Jam 10.33 WIB)”.

Wawancara Selanjutnya penulis lakukan dengan subjek ketiga yang merupakan mahasiswi akhir UIN Imam Bonjol Padang berinisial “MS”, berikut hasil dari wawancaranya :

“MS berpendapat bahwa dirinya adalah manusia yang tidak beruntung di dunia ini. MS mengungkapkan bahwa hingga sekarang masih tidak siap untuk ditinggalkan oleh ayahnya dan masih sangat membutuhkan sosok ayah di dalam hidupnya. MS menjadi seorang anak yatim dan memiliki adik yang cukup banyak, ia merasa beban yang ditanggung lebih berat dibandingkan adik-adiknya yang lain. Setelah memasuki fase mahasiswi akhir, ia menjelaskan bahwa ia dituntut untuk segera lulus serta segera bekerja agar membantu perekonomian keluarga. MS juga menjelaskan bahwa ibunya seringkali mengabaikannya karena sibuk bekerja dan merasa iri dengan teman-teman lain yang masih memiliki kedua orang tua. MS sangat merasa khawatir dan takut setelah lulus tidak dapat bekerja dengan maksimal serta mendapatkan upah yang layak. MS juga menjelaskan bahwa prosesnya mengerjakan skripsi sedikit terlambat sehingga ia sangat cemas tidak dapat menyelesaikannya sesuai target dan tuntutan dari ibunya (wawancara bebas. Jumat, 25/10/2024, Jam 10.33 WIB)”.

Berdasarkan wawancara bebas yang diatas, dari beberapa mahasiswa akhir di UIN Imam Bonjol Padang yang peneliti wawancarai, diketahui bahwa permasalahan yang membuat subjek merasa cemas dan khawatir serta tertekan merupakan tuntutan dari orang tua, ada yang dibanding-bandingkan sehingga muncul rasa khawatir akan telat lulus kuliahnya, ada juga yang ditinggalkan orang tua sehingga membuatnya dituntun untuk segera membantu perekonomian keluarga, dan ada juga yang merasa tidak sanggup serta khawatir tidak dapat menyelesaikan studinya. Berdasarkan hasil skrining yang telah peneliti lakukan untuk melihat tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang dari 100 mahasiswa yang

tersebar di antara 7 fakultas ditemukan bahwa terdapat 60% Mahasiswa berkategori Tinggi, 38% memiliki kategori Sedang, dan 2% memiliki kategori Rendah. Maka peneliti berasumsi bahwa mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang mengalami *quarter life crisis*. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa akhir tersebut telah memasuki usia dewasa awal dan sedang mengalami transisi dari masa remaja akhir. Tuntutan dan harapan yang diberikan lingkungan terhadap mahasiswa akhir ini dapat membuatnya terpengaruh untuk berfikir negatif terhadap dirinya. Maka hal tersebut dapat membuat mahasiswa akhir kurang produktif. Sehingga dibutuhkan suatu penanganan agar mahasiswa akhir dapat tetap produktif walaupun mendapatkan tuntutan serta tekanan.

Berikutnya peneliti mengambil rujukan dari penelitian sebelumnya yaitu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan *quarter life crisis* adalah intervensi *acceptance and commitment therapy (ACT)*. Pertama, hal ini dibuktikan oleh penelitian Natalia dkk. (2023) tentang efektivitas dari intervensi *acceptance and commitment therapy (ACT)* dalam memoderasi *quarter-life crisis* yang terjadi kepada lulusan baru perguruan tinggi swasta di kota Bandung yang dimana hasil penelitian eksperimen tersebut menunjukkan bahwa ACT dapat menurunkan *quarter-life crisis* pada individu (Natalia dkk., 2023).

Kedua, dari penelitian Noraini et al., (2023) juga memaparkan ACT terbukti efektif dalam mengobati depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup (Noraini dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa ACT

memiliki efektivitas dalam menangani kasus depresi dan kecemasan seorang individu

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Rahmania & Tasaufi (2023) dijelaskan bahwa *quarter life crisis* dapat diturunkan dengan menggunakan intervensi tertentu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* dapat bertahan pada masa awal pandemi Covid-19 dan terapi yang dilakukan secara kelompok dapat menjadi solusi untuk menurunkan tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu. Temuan lain terdapat pada penelitian Lupit (2021) yang menunjukan bahwa pendekatan ACT bisa menurunkan gejala kecemasan dan ketidak fleksibelan psikologis individu (Novisari & Kemala, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) memiliki potensi untuk menjadi solusi dalam mengalami *quarter life crisis* yang dialami oleh individu. Dengan intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) yang mana menekankan akan penerimaan serta komitmen dan berusaha untuk membantu individu agar dapat menerima pemikiran yang menyakitkan, hal ini dapat berguna untuk menurunkan perasaan cemas dan khawatir yang dialami oleh subjek serta menangani pemikiran-pemikiran negatif yang sedang dialami oleh individu. Maka dapat dilihat bahwa adanya keterkaitan antara *acceptance and commitment therapy* (ACT) dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat bagaimana pengaruh dari intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap penurunan *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir. Maka, karena hal itu peneliti tertarik untuk mengajukan rancangan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir”**.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut “Apakah *acceptance and commitment therapy* (ACT) berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir?”

2. Batasan Masalah

Agar memberikan arahan dan pembahasan yang lebih terfokus pada permasalahan yang diteliti, maka peneliti memberikan batasan masalah seperti di bawah :

1. Seberapa tingkat dari *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka tujuan penelitian yang akan dicari jawabannya adalah:

1. Mengetahui tingkat dari *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa akhir.
2. Mengetahui pengaruh *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan bermanfaat dan dapat memberikan dampak terhadap banyak pihak, di antaranya yaitu berguna bagi masyarakat umum serta untuk peneliti sendiri secara khusus. Melalui penelitian yang telah dibuat ini, peneliti juga memiliki harapan untuk dapat memberikan sumbangsih dalam ilmu pengetahuan dan hal ini dapat ditinjau berdasarkan teoritis dan praktis, di antaranya:

1. Manfaat Berdasarkan Teoritis

Apabila secara teoritis peneliti mengharapkan agar dapat memperkaya wawasan yang berhubungan dengan keilmuan di bidang psikologi klinis dan perkembangan, khususnya intervensi yang dapat digunakan seseorang yang mengalami krisis perkembangan atau sering disebut *quarter life crisis* pada umur *emerging adulthood* yang biasanya terjadi kepada mahasiswa akhir. Dengan penelitian ini dapat menunjukkan bahwa penulis telah mengimplementasikan teori dan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan, penelitian ini juga diharapkan menjadi

referensi penelitian yang akan datang apabila berhubungan dengan krisis perkembangan (*quarter life crisis*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan memberi gambaran intervensi yang dapat menangani krisis perkembangan atau sering disebut dengan istilah *quarter life crisis* umumnya terjadi kepada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga ketika mahasiswa mengalami periode krisis akan dapat mengambil tindakan dan dapat melewatinya agar menjadi individu yang sehat secara mental.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan yang bermanfaat bagi instansi terkait apabila ingin menangani krisis perkembangan atau sering disebut dengan *quarter life crisis* dan hal ini sering dialami oleh mahasiswa akhir ataupun pegawai.

E. Sistematika Penulisan

Penelitian ini dibagi menjadi 5 bagian dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, merupakan bagian yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

- BAB II : Tinjauan Pustaka, merupakan bagian yang menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antar variabel, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.
- BAB III : Metodologi Penelitian, merupakan bagian yang menjelaskan jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel, serta instrument penelitian.
- BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan
- BAB V : Kesimpulan dan saran.

