

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami proses perkembangan yang kompleks dalam rentang kehidupannya, dari masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Tiap proses perkembangan memiliki kecenderungan dan kepribadian yang berbeda-beda dan tugas-tugas perlu dipenuhi oleh setiap individu. Seiring bertambahnya usia individu memasuki tahap perkembangan yang lebih kompleks, tuntutan dan tekanan lingkungan pun meningkat dan lebih rumit. Salah satu periode paling panjang dalam rentang kehidupan manusia adalah masa dewasa. Masa dewasa/ *adult* berasal dari bahasa latin, yaitu *adolescence- adolescre* yang berarti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Jadi dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan masa pertumbuhannya dan telah siap untuk berada dalam masyarakat bergabung dengan orang dewasa lainnya (Hurlock, 2011).

Menurut Hurlock (2011) pada umumnya masa dewasa dibagi atas tiga periode yaitu masa dewasa dini yang berada dalam rentang usia 18 tahun hingga 40 tahun, lalu masa dewasa madya berada dalam rentang usia 40 tahun-an hingga 60 tahun-an, dan masa dewasa lanjut berada di rentang usia 60 tahun-an hingga akhir hayat. Masa dewasa awal adalah suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial dan perubahan nilai-nilai kehidupan (Hurlock, 2011)

Individu saat memasuki masa dewasa awal dituntut untuk mampu menjalankan peran baru dalam kehidupan sosialnya, serta harus mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap pilihan-pilihan yang muncul sehingga individu mampu memenuhi tugas perkembangannya dan mampu memenuhi harapan dari orang tua dan lingkungan sosialnya (Nugsria et al., 2023). Individu mengalami kebingungan dan ketidakpastian dalam menghadapi masa dewasa awal ini karena hal tersebut, mereka dihadapkan pada tekanan dari lingkungan sosial, ekspektasi keluarga, serta standar pencapaian yang terus berkembang.

Individu juga akan mengalami kebingungan dan keraguan terhadap masa depannya, hingga dapat mengalami krisis emosional seperti perasaan tak berdaya, merasa terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, stres, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik (Fikra, 2022). Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter-life crisis* yang saat ini menjadi fenomena umum di kalangan individu berusia 20-an hingga awal 30-an. *Quarter-life crisis* terjadi ketika seseorang berada pada masa dewasa awal, mulai meragukan tentang masa depan, dan merasa terjebak dengan pilihan hidup yang akan di jalani (Luluk Masluchah et al., 2022).

Menurut Robbins & Willner (2001) *quarter-life crisis* merupakan perasaan putus asa dan kebingungan, ketidakpastian serta kekhawatiran yang banyak dialami oleh individu seperempat baya. Individu pada usia ini penuh harapan, namun pada saat yang sama mereka juga merasakan

ketakutan. Istilah *quarter-life crisis* ini pertama kali disebutkan oleh Robbins & Willner (2001) dalam bukunya “*Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*”. Pada masa ini individu memiliki perasaan-perasaan negatif akan terus bermunculan, bingung dengan nasib yang tidak menentu, merasa tidak berdaya, khawatir dengan kegagalan, dan mulai meragukan kemampuan diri sendiri (Suryati et al., 2024).

The Guardian menyatakan dalam penelitiannya sebanyak 86% milenial mengalami *quarter-life crisis*. Lalu survei yang dilakukan oleh *Deloitte Global Millennial Survey* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa tingkat stres terus menjadi sangat tinggi di antara generasi Z yaitu 40% yang artinya mengatakan bahwa mereka merasa stres sepanjang atau hampir sepanjang waktu, generasi muda mengalami kecemasan tinggi terhadap masa depan mereka, termasuk aspek pekerjaan, keuangan, dan tujuan hidup (deloitte., 2024).

Individu pada umumnya memiliki berbagai harapan dan ekspektasi terhadap masa depan, membayangkan berbagai kemungkinan dan pencapaian yang dapat diraih di kemudian hari. Namun tuntutan kehidupan semakin meningkat saat bertambahnya usia, individu menghadapi tantangan yang sulit, dimana hal itu tidak selalu sesuai dengan harapan mereka di masa remaja. Berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik yang semakin tinggi, persaingan di dunia kerja, serta tekanan sosial untuk mencapai standar keberhasilan tertentu. Hal ini

menjadi faktor yang dapat menyebabkan *quarter-life crisis*. Individu sering kali merasa kehidupannya tidak berjalan sesuai dengan yang mereka harapkan.

Individu pada usia dewasa awal umumnya akan melanjutkan pendidikan formal di perguruan tinggi, lalu memilih program studi yang mereka minati sebagai langkah untuk karir masa depan mereka. Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 hingga 25 tahun. Tahapan ini berada pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, maka tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan pilihan-pilihan dalam hidup (Afnan et al., 2020).

Individu pada usia mahasiswa dapat memicu berbagai reaksi seperti keraguan terhadap diri sendiri, ketakutan terhadap masa depan setelah meninggalkan sekolah, serta tidak ada jaminan mereka akan mencapai hal yang diharapkan, sehingga hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, stress, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik (Robbins, 2004). Saat mengalami *quarter-life crisis* mereka terombang ambing di antara hal yang mereka inginkan tapi tidak mampu tercapai dan hal yang mereka mampu capai tapi mereka tidak menginginkan itu, kondisi tersebut membuat individu merasa stress dan tertekan (Akbar, 2020).

Robbins & Willner (2001) menyebutkan bahwa *quarter-life crisis* lebih rentan terjadi pada individu yang sedang menjalani pendidikan, karena kelompok individu tersebut mempunyai pilihan untuk dapat

berhasil pada kemampuan dan minat yang telah ditekuni atau menjalani hidup sesuai dengan yang mereka harapkan. Stress akibat harapan tidak sesuai dengan kenyataan terhadap aspek kehidupan pekerjaan dan hubungan adalah hal yang berperan dalam terjadinya *quarter-life crisis* (Pinggolio, 2015).

Berdasarkan penelitian Rossi & Mebert (2011) yang meneliti *quarter-life crisis* pada empat kelompok dewasa awal, salah satunya kelompok mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lulusan sekolah menengah/ SMA dan mahasiswa sarjana menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fase *quarter-life crisis*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* bukanlah fenomena yang jarang terjadi, melainkan menjadi salah satu isu perkembangan yang relevan bagi mahasiswa.

Fenomena ini juga terlihat pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan menemukan terdapat gejala *quarter-life crisis* sedang terjadi pada mahasiswa Psikologi Islam. Gejala yang ditemukan diantaranya khawatir dan cemas memikirkan masa depan akademik dan karir, penilaian diri yang negatif seperti memepertanyakan kemampuan diri sendiri, ketakutan terhadap kegagalan, mempertanyakan kemampuan sendiri dalam menjalani perkuliahan dan merencanakan masa depan. Krisis yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam diantaranya seperti tekanan akademik yang semakin berat, ketidakyakinan akan pilihan yang sudah diambil

seperti keputusan untuk memilih program studi psikologi, kebimbangan dalam mengambil keputusan terkait pilihan peminatan psikologi, munculnya banyak pertanyaan mengenai tujuan dan rencana hidup kedepannya, serta kekhawatiran terhadap prospek pendidikan lanjutan atau karir dalam bidang psikologi seperti khawatir tidak mampu melanjutkan impiannya untuk mengambil program profesi. Kondisi ini menunjukkannya adanya gejala *quarter-life crisis* yang telah dijelaskan Robbins & Willner (2001), yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan tertekan, penilaian diri negatif, dan kecemasan terhadap masa depan.

Sebagai gambaran awal, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan ditemukan bahwa subjek menunjukkan gejala dari *quarter-life crisis* berdasarkan aspek-aspek penentu *quarter-life crisis* yang disampaikan oleh Robbins & Willner (2001).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Psikologi Islam dengan inisial SF pada tanggal 12 maret 2025, menunjukkan bahwa salah satu aspek *quarter-life crisis* yang terkait dengan subjek adalah perasaan cemas akan masa depan. Ia mengungkapkan kekhawatiran dan keraguan terkait dirinya dan masa depannya nanti. Selain itu, aspek *quarter-life crisis* lainnya yang didapati adalah penilaian diri yang negatif. Berdasarkan pernyataan subjek bahwa ia bertanya-tanya apakah ia mampu untuk lanjut pendidikan psikologi dan bersaing dengan kampus lain,

subjek menyampaikan bahwa ia merasa selalu gagal meskipun sudah berusaha sesuai rencana. Temuan ini menunjukkan aspek penilaian diri negatif, menurut Robbins & Willner (2001) penilaian diri yang negatif dimana individu yang memiliki penilaian diri yang negatif akan merasakan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan, biasanya individu tidak percaya diri dengan kemampuannya dan mempertanyakan kemampuan mereka.

Wawancara pendahuluan kedua dengan mahasiswa Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang, juga menunjukkan gejala serupa, yaitu rasa tidak percaya diri, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan. Hasil wawancara kedua ini menunjukkan aspek *quarter-life crisis* yaitu penilaian diri yang negatif. Subjek menyampaikan ia merasa tidak percaya diri, cemas dan takut gagal. Selain itu aspek tertekan juga didapati dalam wawancara, subjek mengaku sering berpikir tentang masa depan semenjak sekolah menengah, namun menurutnya makin cemas semenjak awal masuk kuliah, karena merasa tanggung jawab semakin banyak. Subjek juga mengaku sering bertanya apakah ia mampu membanggakan orang tuanya, hal ini menunjukkan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal dengan orang tua. Hal tersebut merupakan indikasi dari *quarter-life crisis* berdasarkan aspek menurut Robbins & Willner (2001).

Hasil wawancara di atas memberikan gambaran awal terhadap fenomena *quarter-life crisis* yang juga didapati pada mahasiswa Psikologi Islam, diantaranya perasaan cemas, kekhawatiran terhadap masa depan, penilaian diri yang negatif, tidak percaya kepada diri sendiri, perasaan

tertekan. Hal ini berkaitan dengan *quarter-life crisis* dimana pada masa ini individu memiliki perasaan-perasaan negatif yang terus bermunculan, bingung dengan nasib yang tidak menentu, khawatir akan kegagalan, dan mulai meragukan kemampuan sendiri (Suryati et al., 2024)

Selanjutnya, untuk menelusuri fenomena *quarter-life crisis* lebih dalam lagi, dilakukan survei data awal kepada 40 mahasiswa Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

Tabel 1. 1

Hasil Survei Awal Penelitian

No.	Pernyataan	Skor %	
		Ya	Tidak
1.	Saya bingung saat harus memilih untuk melanjutkan studi atau langsung bekerja setelah lulus kuliah	21 orang 52,5%	19 orang 47,5%
2.	Saya kurang yakin dengan kemampuan diri saya sendiri	19 orang 47,5%	21 orang 52,5%
3.	Saya merasa cemas, dan takut ketika memikirkan kehidupan masa depan	28 orang 70%	12 orang 30%
4.	Saya tetap menjalani kuliah meskipun jurusan saya saat ini tidak sesuai dengan harapan	17 orang 42,5%	23 orang 57,5%
5.	Saya merasa tuntutan kehidupan dewasa ini terlalu berat	34 orang 85%	6 orang 15%
6.	Impian saya masih sering berubah-ubah dan tidak konsisten	26 orang 65%	14 orang 35%
Total		60,4%	39,5%

Hasil survei data awal di atas dapat diketahui dari item pernyataan pertama menunjukkan 52,5% mahasiswa mengalami kebingungan dalam memilih untuk melanjutkan studi atau langsung bekerja setelah lulus kuliah, hal ini menunjukkan kebingungan mahasiswa dalam mengambil keputusan. Pada item kedua, 47,5% mahasiswa merasa tidak yakin dengan

kemampuan dirinya sendiri, hal ini menunjukkan penilaian diri yang negatif. Item ketiga menunjukkan 70% mahasiswa merasa cemas terhadap masa depan. Item keempat, 42,5% mahasiswa tetap menjalani kuliah meskipun jurusan saat ini tidak sesuai dengan harapan, hal ini menunjukkan aspek putus asa pada *quarter-life crisis* dengan indikator pasrah dengan realita kehidupan yang terjadi. Item kelima menunjukkan 85% mahasiswa merasa tuntutan kehidupan dewasa semakin berat yang menunjukkan perasaan tertekan dengan tuntutan kehidupan dewasa yang semakin berat. Terakhir, pada item keenam menunjukkan 65% mahasiswa memiliki impian yang masih berubah-ubah dan tidak konsisten, hal ini menunjukkan kesulitan dalam menetapkan tujuan hidupnya dalam aspek terjebak dalam situasi yang sulit. Secara keseluruhan, hasil wawancara dan survei data awal yang telah dilakukan menunjukkan terdapat gejala *quarter-life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa ketika menghadapi kondisi tersebut dalam hidupnya membutuhkan kemampuan yang akan mempengaruhi bagaimana cara ia menghadapi krisis yang terjadi dalam hidupnya, salah satunya krisis yang dialami masa dewasa awal yaitu *quarter-life crisis*. Kemampuan individu untuk menghadapi masalah dengan memiliki kesadaran diri, memiliki pandangan positif terhadap masalah, serta menetapkan makna dan nilai merupakan indikator dari kecerdasan spiritual (Zohar & Marshall, 2007). Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan untuk menemukan makna

hidup yang luas, dan kemampuan untuk menilai bahwa jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain (Agustian, 2009).

Terdapat beberapa hal yang sering dipertanyakan oleh individu dan merupakan faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* menurut Nash & Murray (2009) yaitu : *pertama*, mimpi dan harapan, individu ragu dengan mimpi dan harapannya di masa depan, *kedua*, tantangan bidang akademis, *ketiga* agama dan spiritualitas, individu mempertanyakan agama dan spiritualitasnya sendiri, *keempat*, pekerjaan dan karier, *kelima* pertemenan, percintaan dan relasi, lalu yang *ketujuh*, identitas, individu mencari identitas asli dirinya, apa makna sebenarnya menjadi dewasa.

Spiritualitas menurut Nash & Murray (2010) merupakan kecenderungan yang telah ada dalam diri semua manusia, yang berguna untuk merenungkan hal-hal yang tidak terduga, mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang makna hidup. Spiritual adalah upaya untuk menciptakan makna dan tujuan hidup (Piedmont et al., 2009). Kecerdasan spiritual menurut Zohar & Marshall (2007) merupakan kecerdasan yang bertumpu pada bagian dalam diri kita yang berhubungan dengan kearifan di luar ego, atau jiwa sadar. Kemampuan untuk menemukan makna hidup yang luas, dan kemampuan untuk menilai bahwa jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain adalah kecerdasan spiritual (Agustian, 2009).

Kecerdasan spiritual pada mahasiswa psikologi dapat dilihat saat menghadapi kebingungan dan keraguan akan kemampuan diri sendiri dalam merencanakan dan menjalani masa depan, apakah mahasiswa memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai krisis atau permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga mampu mengambil hikmah dibalik sebuah masalah (Zohar & Marshall, 2007). Kurangnya kemampuan dalam menghadapi krisis dan mengatasi masalah dapat membuat mahasiswa jadi putus asa dan merasa tidak berdaya, yang akhirnya menyebabkan keraguan, kurangnya percaya diri terhadap diri sendiri dan masa depan. Kecerdasan Spiritual dianggap mampu membuat individu menyadari bahwa dirinya sedang mengalami krisis dan mampu menerima dan mengatasi permasalahan tersebut (Nur, 2023).

Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan-persoalan yang terjadi dengan solusi yang tepat dan baik. Pada penelitian Herlena & Seftiani, (2018) pada siswa remaja usia 17-18 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa mayoritas subjek mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif 49,18% dan kecerdasan spiritual 45,79% pada kategori sedang, menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual dapat memprediksi adanya kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik maka akan memiliki kesejahteraan subjektif yang cukup tinggi, sehingga ketika memiliki tekanan, stress serta masalah yang dialami mahasiswa akan lebih terarah, tenang dan lebih baik lagi dalam

menghadapinya, jadi kecerdasan spiritual dibutuhkan individu saat menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Individu memerlukan kecerdasan spiritual dalam menghadapi dan melalui dengan sukses permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya (Toyibah et al., 2017). Hal ini termasuk juga dengan mahasiswa yang sedang merasakan stres, tekanan dan permasalahan saat *quarter-life crisis*.

Mahasiswa harus mampu melewati krisis yang dialami di dewasa awal yang disebut dengan *quarter-life crisis*, dengan itu individu harus mampu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mampu untuk mengatasinya, serta mampu mengambil keputusan. Kecerdasan spiritual merupakan salah satu kemampuan yang sangat diperlukan individu untuk mampu menghadapi permasalahan yang terjadi melalui nilai dan makna, serta melihat masa depan dengan penuh harapan dan semangat. Sehingga memberikan pengaruh pada dirinya dan bisa melewati berbagai krisis dan masalah dalam kehidupannya termasuk *quarter-life crisis*. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecerdasan spiritual dengan

quarter-life crisis pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Berapakah tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?
2. Berapakah tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang
2. Untuk mengetahui tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecerdasan spiritual dan *quarter-life crisis*, serta untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

b. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan gambaran bagi mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang mengenai kecerdasan spiritual dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang kajian yang dibahas sebagai pembanding ataupun dijadikan sebagai referensi untuk keperluan peneliti selanjutnya.

F. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika penulisannya adalah sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan pustaka, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian

BAB III : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, serta teknis analisis data

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari gambaran subjek penelitian, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan

BAB V : Kesimpulan dan Saran