

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses perkembangan pasti dialami oleh setiap manusia dan banyak perubahan yang terjadi sepanjang proses perkembangannya. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial menuju pribadi yang lebih dewasa, bijaksana dan matang (Afnan *et al.*, 2020). Perubahan ini akan terus berkembang di setiap tahap kehidupan manusia. Adapun tahapan perkembangan manusia secara umum mencakup masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan usia tua (Hurlock, 2002).

Salah satu tahap perkembangan yang krusial dalam kehidupan manusia adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang dikenal dengan istilah dewasa awal atau *emerging adulthood* (Arnett, 2004). Pada periode ini, individu mulai belajar untuk hidup mandiri, melepaskan ketergantungan terhadap orang tua, mengeksplorasi diri, memperkuat nilai-nilai yang telah tertanam sebelumnya, serta membangun relasi interpersonal secara lebih matang (Papalia, 2014). Memasuki fase ini, individu cenderung merasa antusias, khususnya dalam merancang masa depan dan menyiapkan diri menghadapi tuntutan kedewasaan (Miller, 2011).

Transisi menuju masa dewasa awal bukanlah fase yang mudah bagi sebagian individu. Banyak yang merasa kesulitan, terbebani, dan menjadi tidak stabil secara psikologis. Banyak yang merasa belum siap menghadapi

perubahan tanggung jawab dan tugas-tugas perkembangan di masa dewasa. Hal ini memunculkan berbagai perasaan negatif, seperti merasa tidak berdaya, bingung, takut gagal, dan cemas terhadap masa depan. Jika perasaan-perasaan negatif ini tidak ditangani dengan tepat, maka bisa menimbulkan krisis emosional, gangguan psikologis, bahkan depresi (Rosalinda, 2019).

Banyak individu pada tahap dewasa awal mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangannya secara optimal. Kondisi ini dapat menghambat proses perkembangan dan bahkan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Berbagai survei telah menunjukkan bahwa individu usia 20-an menghadapi tantangan signifikan dalam menjalani tahap perkembangan dewasa awal. Berdasarkan *World Mental Health Report* yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2022, sekitar satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan total mencapai hampir 970 juta orang. Kelompok usia remaja dan dewasa awal, khususnya rentang usia 15 hingga 29 tahun, termasuk yang paling rentan terhadap gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. WHO juga mencatat bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat tertinggi pada kelompok usia tersebut (Organization, 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia 15–24 tahun mencapai 2,8%. Selain itu, sebanyak 0,39% dari kelompok usia yang sama dilaporkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup (Indonesia, 2023). Disisi lain, hasil

survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebanyak 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Masalah yang paling umum dialami adalah kecemasan dan depresi, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 15–24 tahun. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa fase dewasa awal merupakan periode yang penuh tekanan dan rentan terhadap gangguan psikologis (Republika, 2024).

Melihat kondisi tersebut, dapat diketahui bahwa pada fase dewasa awal individu menghadapi situasi yang jauh lebih kompleks dibandingkan fase perkembangan sebelumnya. Masa ini penuh dengan tekanan hidup, ketegangan emosional, serta berbagai perubahan yang menuntut penyesuaian diri secara terus-menerus. Oleh karena itu, individu pada fase ini semestinya mampu mempersiapkan dirinya dengan baik agar dapat mencapai rasa diri yang positif, keseimbangan hidup, kemandirian, serta keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya (Arnett, 2000). Namun demikian, ketika individu tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut, maka kondisi ini dapat memicu munculnya berbagai permasalahan, salah satunya adalah krisis emosional yang menjadi ciri khas dari fase dewasa awal (Black, 2010).

Krisis emosional terjadi saat seseorang kesulitan dalam mengelola serta mengekspresikan emosinya dengan baik, yang kemudian berdampak pada ketidakstabilan emosi, seperti kecemasan, tekanan, kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, serta perasaan rendah diri yang berujung pada

kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Robins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan krisis perkembangan normatif yang umumnya dialami pada usia 20-an. Krisis ini terjadi ketika individu berada pada masa peralihan dari fase pencarian jati diri menuju kehidupan dewasa yang lebih stabil. Pada tahap ini, individu sering merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan dewasa atau terjebak dalam pilihannya (Robinson, 2015).

Salah satu peran yang dijalani pada fase dewasa awal adalah mahasiswa. Muttaqien (2020), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami *quarter life crisis* (Muttaqien, 2020). Mahasiswa angkatan 2021 yang saat ini umumnya berada pada semester akhir, dihadapkan pada tuntutan untuk hidup mandiri, membuat keputusan secara independen, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta memiliki kecakapan emosional yang matang (Arini, 2021). Selain itu, mereka juga sedang berada dalam fase penting untuk memantapkan pendirian hidup serta arah masa depan (Huwaina & Khoironi, 2021). Namun, berbagai tantangan seperti beban akademik, tekanan untuk lulus tepat waktu, pengambilan keputusan besar, perencanaan karier, serta dinamika hubungan sosial dapat memicu tekanan emosional. Fenomena krisis emosional yang dialami pada fase perkembangan ini dikenal sebagai *quarter life crisis*, yaitu masa ketika individu dalam tahap *emerging adulthood* mengalami kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian terhadap identitas dan masa depan mereka (Martin, 2016).

Masalah yang dihadapi mahasiswa pada fase ini diantaranya kesulitan finansial, tekanan tugas akhir, hingga ketidakpastian mengenai masa depan. Pertanyaan seperti "Mau dibawa ke mana hidup ini?", "Apa tujuan yang dikejar?", serta perasaan kesepian di tengah keramaian yang dalam psikologi disebut *Alone Together* sering muncul dalam fase ini (Hayati, 2019). Transisi dari pendidikan S1 ke S2 atau dunia kerja merupakan tahap yang sering juga dikaitkan dengan *quarter life crisis*, yaitu kondisi dimana mahasiswa merasa cemas, bingung, dan ragu mengenai masa depan mereka. Kekhawatiran seperti lulus atau tidak, masuk ke perguruan tinggi favorit atau tidak, memilih jurusan yang tepat, serta menentukan antara bekerja atau menikah menjadi persoalan utama. Krisis seperempat abad ini menjadi titik balik bagi individu untuk berkembang dan memperbaiki diri dibandingkan sebelumnya (Hayati, 2019).

Sebagai upaya memperoleh informasi mengenai gejala *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, peneliti melakukan wawancara singkat pada tanggal 10 Februari 2025 dengan dua mahasiswa yang berinisial FA dan HN. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa pertama (FA) mengalami kebingungan terkait arah dan tujuan setelah kelulusan. Ia merasa ragu dalam menentukan pilihan masa depan, baik terkait pekerjaan maupun studi lanjut, serta menilai dirinya belum sepenuhnya siap menghadapi fase setelah perkuliahan. Hal ini menggambarkan adanya *aspek lack of clarity and control*, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak memiliki kepastian dan kendali atas masa depannya. Selain itu, FA juga menyadari adanya pergeseran besar dalam

kehidupannya, yakni transisi dari dunia perkuliahan menuju fase dewasa awal, yang menunjukkan aspek *transition and turning point* (Petrov et al., 2022).

Mahasiswa kedua (HN) memperlihatkan adanya kelelahan psikologis dan kecemasan yang intens terkait masa depan. Di tengah lingkungan sosialnya, ia tetap merasa kurang terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitar dan cenderung memendam permasalahannya. Kondisi ini menunjukkan adanya aspek *disconnection and distress*, yaitu perasaan terputus dari dukungan sosial dan munculnya tekanan emosional yang berkelanjutan. Selain itu, kecemasan HN juga dipengaruhi oleh beban akademik serta kekhawatiran mengecewakan orang tua, sehingga mempertegas adanya tekanan psikologis yang khas pada gejala *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang memperlihatkan indikasi krisis yang mencakup aspek *lack of clarity and control, transition and turning point*, serta *disconnection and distress*. Hal ini memperkuat bahwa mereka tengah berada dalam fase *quarter life crisis*, yaitu periode krisis yang umum dialami individu pada masa dewasa awal (Petrov et al., 2022).

Untuk menelusuri fenomena *quarter life crisis* lebih mendalam, peneliti melakukan survei awal terhadap 50 mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Responden dipilih secara *purposive sampling* dan berasal dari berbagai jurusan yang mewakili keseluruhan program studi. Data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1.1
Hasil Survei Awal Penelitian

No	Pernyataan	Jawaban		Total
		Ya	Tidak	
1.	Saya merasa tertekan secara emosional saat memikirkan masa depan.	72% 36 orang	28% 14 orang	100%
2.	Saya merasa kesepian atau kurang terhubung dengan orang-orang di sekitar saya.	60% 30 orang	40% 20 orang	100%
3.	Saya merasa bingung mengenai arah hidup yang ingin saya tuju.	70% 35 orang	30% 15 orang	100%
4.	Saya merasa tujuan hidup saya masih belum jelas.	64% 32 orang	36% 18 orang	100%
5.	Saya sedang berada pada fase penting yang membuat saya harus mengambil keputusan besar.	80% 40 orang	20% 10 orang	100%
6.	Saya merasa perubahan yang terjadi saat ini akan akan menentukan arah hidup saya kedepan.	94% 47 orang	6% 3 orang	100%
Rata-rata		73,3%	26,7%	100%

Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang mengalami indikasi tekanan emosional serta kebingungan terkait arah hidup dan masa depan mereka. Dari 50 responden, persentase mahasiswa yang menjawab “Ya” sebesar 73,3%, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala *quarter life crisis*, sedangkan yang menjawab “Tidak” sebesar 26,7% menandakan responden tidak mengalami atau tidak merasakan gejala tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama memiliki landasan religius yang kuat, hal tersebut tidak serta-merta membuat mereka kebal terhadap *quarter life crisis*. Nilai keagamaan memang dapat berperan sebagai faktor protektif, namun fase

perkembangan dewasa awal membawa tantangan universal, seperti kebingungan identitas, tekanan karier, serta tuntutan sosial. Bahkan, mahasiswa pada bidang keagamaan menghadapi dinamika khas, seperti kekhawatiran akan prospek kerja, tuntutan menjadi teladan, dan benturan antara idealisme agama dengan realitas sosial. Dengan demikian, kondisi tersebut menunjukkan adanya kerentanan mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang mengalami gejala *quarter life crisis*.

Menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan yang muncul selama masa *quarter life crisis*, individu perlu memiliki keterampilan dalam mengendalikan sekaligus mengelola emosi yang dirasakan. Ketika emosi-emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, kekecewaan, dan kemarahan dapat diolah dengan tepat di tengah berbagai perubahan yang terjadi dalam fase ini, individu akan lebih mampu menyikapinya secara bijak, matang, dan realistis. Kemampuan untuk mengelola emosi negatif agar tidak berdampak buruk terhadap kesehatan psikologis sangat bergantung pada regulasi emosi yang efektif, adaptif, serta diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam membantu individu bertahan dan berkembang selama masa krisis ini. (Gross, 2007).

Menurut Gross (2007), regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Individu dengan regulasi emosi mampu mengendalikan dan

mengelola emosi, baik positif maupun negatif. Di masa dewasa awal, terutama pada mahasiswa angkatan 2021 yang berada di semester akhir, kemampuan regulasi emosi menjadi kunci dalam menghadapi transisi besar yang penuh ketidakpastian. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu merespons situasi dengan lebih positif dan adaptif (Nurany *et al.*, 2022).

Dinamika psikologis antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* menjadi sangat penting untuk diperhatikan. *Quarter life crisis* adalah krisis psikologis pada masa dewasa awal (20–29 tahun), ketika seseorang berpindah dari fase hidup bebas dan penuh eksplorasi menuju kehidupan yang lebih stabil, terstruktur, dan bertanggung jawab (Robinson, 2018). Pada fase ini, individu sering mengalami kecemasan, kehilangan arah, kebingungan identitas, serta konflik antara aspirasi pribadi dan realitas yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam pengelolaan respons emosional terhadap tekanan, ketidakpastian, dan tuntutan hidup yang meningkat. Individu dengan regulasi emosi tinggi cenderung menghadapi situasi sulit lebih tenang, mampu mengendalikan stres, mengurangi kecemasan, mendukung pengambilan keputusan lebih bijak, serta menjaga hubungan sosial tetap harmonis. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi rendah lebih rentan mengalami tekanan emosional yang memperburuk *quarter life crisis*, kebingungan dalam pengambilan keputusan, serta perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan (Widyastuti, 2024).

Kemampuan individu dalam regulasi emosi terbukti mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dialami selama masa transisi dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Rezeky *et al.* (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan regulasi emosi dan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan, di mana individu dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah. Hal serupa juga ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Pebriangi (2020), yang menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berada di fase dewasa awal, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang mereka alami. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi bukan sekadar kemampuan adaptif, melainkan juga faktor protektif yang membantu individu menghadapi krisis perkembangan serta tantangan psikologis pada masa dewasa awal (Rezeky *et al.*, 2025; Pebriangi, 2020).

Dengan mempertimbangkan temuan sebelumnya dan masalah yang ada, *quarter life crisis* masih menjadi isu nyata di kalangan mahasiswa. Peneliti memilih mahasiswa angkatan 2021 yang umumnya adalah mahasiswa semester akhir karena mereka berada dalam periode krusial peralihan dari kehidupan akademis ke dunia kerja, yang rentan mengalami *quarter life crisis*. Dalam hal ini, regulasi emosi berperan penting dalam membantu menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, penulis meneliti permasalahan ini lebih lanjut dalam sebuah penelitian yang berjudul: **“Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini memiliki batasan masalah sebagai berikut:

1. Apa kategori tingkat regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa kategori tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditetapkan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategori tingkat regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

2. Untuk mengetahui kategori tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran khususnya dalam ilmu psikologi klinis dan psikologi perkembangan serta menambah referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya tentang teori regulasi emosi dan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa mengenai hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* agar dapat jadi pedoman dalam menghadapi gejala-gejala dalam *quarter life crisis*.

b. Bagi lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pemikiran untuk mengadakan seminar, bimbingan, maupun terapi sehingga dapat menjadikan salah satu strategi yang dapat membantu mahasiswa ketika

mengalami fase *quarter life crisis*. Mengingat fase ini jika tidak didampingi bekal, kesiapan diri, dan dibiarkan saja tanpa ada tindakan yang lebih maka kemungkinan akan membahayakan individu.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penelitian tentang regulasi emosi dengan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa yang dinilai masih minim referensi.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini mengacu pada buku pedoman untuk skripsi Program Studi Psikologi Islam di UIN Imam Bonjol, yang diterbitkan pada tahun 2021. Adapun struktur penulisan dalam skripsi ini akan mencakup bagian awal yang meliputi halaman sampul (*cover*), halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan penguji, surat pernyataan keorisinalan, abstrak, daftar tabel, daftar gambar, serta pedoman transliterasi. Bagian tengah akan terdiri dari tiga bab yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan penelitian. Bagian akhir mencakup dua bab yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Struktur penulisan skripsi dapat dilihat sebagai berikut:

BAB 1 : PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

BAB II : LANDASAN TEORI

Mencakup teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Meliputi penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Mencakup pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan

BAB V : PENUTUP

Meliputi kesimpulan dan saran.



UIN IMAM BONJOL
PADANG