

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal dikenal sebagai fase *emerging adulthood* (Riyanto & Arini, 2021). Masa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar serta keharusan untuk mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika individu belum memiliki kesiapan dalam menyesuaikan diri terhadap perkembangan yang dihadapi pada masa dewasa awal (Aristawati et al., 2021).

Peralihan menuju masa dewasa awal merupakan fase yang tidak selalu dimaknai secara positif oleh setiap individu. Pada tahap ini, individu dapat mengalami berbagai emosi negatif, seperti kebingungan, kecemasan, perasaan tidak berdaya, serta ketakutan akan kegagalan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, individu beresiko mengalami permasalahan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental (Rosalinda & Michael, 2019).

Kesehatan mental merupakan kondisi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu dalam menjalani kehidupan. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta menjalankan peran sosialnya. Namun, permasalahan kesehatan mental sering kali tidak disadari dan kurang mendapatkan

perhatian, sehingga dapat berdampak pada individu. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, khususnya pada kelompok usia dewasa awal yang sedang berada dalam masa perkembangan dan penyesuaian diri (Rosalia Putri et al., 2025). Pada fase dewasa awal, tidak sedikit individu yang mengalami hambatan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya. Sejumlah hasil survei menunjukkan bahwa individu yang berada pada rentang usia dua puluhan kerap dihadapkan pada berbagai tantangan yang cukup berat dalam menjalani fase perkembangan dewasa awal. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 kembali melakukan penilaian terhadap gangguan depresi yang hasilnya menunjukkan bahwa kelompok usia muda khususnya yang berusia 15-24 atau termasuk generasi Z memiliki depresi yang cukup tinggi. Depresi pada kelompok usia muda ini berkaitan dengan berbagai faktor seperti status pendidikan, status pekerjaan, kondisi ekonomi dan lingkungan tempat tinggal (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2023). Individu yang tidak mampu menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya dengan baik, cenderung akan merasa bingung, tidak mampu, berada dalam ketidakpastian dan mengalami ketakutan dalam kegagalan. Permasalahan psikologis seperti ini disebut sebagai *quarter life crisis* (Robbins & Wilner 2001). *Quarter life crisis* dapat diartikan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan emosi ketika seseorang mulai

mempertanyakan arah hidup, pilihan-pilihan penting, serta kemampuannya untuk memenuhi tuntutan kehidupan dewasa. Kondisi ini biasanya terjadi pada individu berusia 20-an tahun yang sering mengalami kebingungan, kecemasan, serta keraguan dalam menentukan arah tujuan hidup. (Robins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* umumnya dialami individu pada fase dewasa awal, yaitu periode ketika seseorang mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan dan perubahan peran dalam kehidupannya. Fase dewasa awal ini banyak dijumpai pada kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada masa transisi dari dunia perkuliahan menuju kehidupan setelah lulus. Kondisi tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir berpotensi mengalami kebingungan, tekanan psikologis, serta ketidakpastian dalam menentukan arah masa depan (Febriani & Fikry, 2023).

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa muda tidak terlepas dari risiko ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan tim mahasiswa UGM meneliti mengenai Teliti Fenomena *Quarter Life Crisis* yang Melanda Anak Muda, penelitian ini melibatkan beberapa perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta. Mendapatkan hasil dari 17 partisipan yang ada, didapatkan sebanyak 14 mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa seperti kekhawatiran akan masa depan, pendidikan, percintaan dan juga finansial. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor dalam diri maupun faktor lingkungan (Grehenson G, 2022).

Mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal dihadapkan pada berbagai tugas akademik yang harus diselesaikan selama masa perkuliahan. Tugas tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga menuntut kesiapan psikologis dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang dialami selama proses studi berlangsung (Afnan et al., 2020). Pada mahasiswa tingkat akhir, tugas akademik tersebut semakin terasa karena adanya kewajiban menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan, yang menuntut kemampuan mengatur waktu dalam mencapai target akademik. Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun mahasiswa sebagai tugas akhir dalam jenjang Strata Satu (S1) sekaligus sebagai syarat penyelesaian studi. Proses penyusunan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mahasiswa dalam mengelola tekanan dan tuntutan selama proses penulisan (Wakhyudin et al., 2020).

Umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau enam bulan (Lasmono et al., 2008). Namun kenyataannya masih banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lama untuk menyelesaikan skripsinya. Fenomena ini juga dijumpai pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, diperoleh berdasarkan data dari bagian akademik dan kemahasiswaan, masih terdapat sejumlah mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang mengalami keterlambatan kelulusan dikarenakan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan skripsinya.

Berikut adalah data jumlah mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada UIN Imam Bonjol Padang:

Tabel 1.1 Data Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di UIN Imam Bonjol Padang

Fakultas	2019	2020	2021	Total
Fakultas Adab dan Humaniora	6	6	34	46
Fakultas Dakwah dan ilmu komunikasi	8	17	113	138
Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	11	12	68	91
Fakulttas Syariah	11	20	77	108
Fakultas Sains dan Teknologi	3	5	25	33
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan	22	35	172	229
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama	8	15	71	94
Grand Total				739

Sumber: Data Akademik Pusat UIN Imam Bonjol Padang 01 September 2025

Berdasarkan data dari bagian akademik UIN Imam Bonjol Padang, masih terdapat mahasiswa dari angkatan 2019, 2020, 2021 yang masih belum menyelesaikan skripsi mereka, meskipun telah melewati masa studi yang seharusnya. Keterlambatan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti cuti akademik, bekerja sambil kuliah, kondisi ekonomi, atau kendala administratif lainnya. Namun selain faktor eksternal, faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa juga memungkinkan turut berperan. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, peneliti telah melakukan survei awal dengan mengirimkan kuesioner kepada 30 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang. Hasilnya sebagai berikut :

**Tabel 1.2 Data Hasil Survei Awal Mahasiswa Universitas Islam Negeri
Imam Bonjol Padang**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
1.	Apakah kamu merasa bingung saat harus mengambil keputusan dalam mengerjakan tugas akhir?	83% 25 orang	17% 5 orang	100%
2.	Apakah kamu pernah merasa tertekan terkait pencapaian akademik kamu?	93% 28 orang	7% 2 orang	100%
3.	Apakah kamu merasa cemas mengenai kemampuan kamu dalam tugas yang harus dikerjakan?	83% 25 orang	17% 5 orang	100%
4.	Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam situasi sulit dan bingung untuk menyelesaikannya?	77% 23 orang	23% 7 orang	100%
5.	Apakah kamu pernah merasa putus asa karena usaha yang dilakukan tidak memberikan hasil seperti yang diharapkan?	87% 27 orang	13% 73 orang	100%
6.	Apakah kamu pernah merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan tugas akhir?	93% 28 orang	7% 2 orang	100%
7.	Apakah kamu pernah merasa sulit untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah yang kamu alami?	83% 25 orang	17% 5 orang	100%
Rata-rata		85,5%	14,5%	100%

Sumber: Data Penelitian

Hasil survei awal menunjukkan bahwa banyak mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kebingungan, perasaan cemas, dan ketidakpastian yang dirasakan dalam menentukan arah dan tujuan kedepannya. Mahasiswa yang masih dalam proses pengerjaan skripsi berpotensi merasakan keraguan terutama dalam menghadapi ketidakpastian masa depan serta tugas akademik yang belum terselesaikan. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan *quarter-life crisis*, sebagaimana dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001) sebagai periode ketidakpastian

yang umum dialami individu di usia 20-an ketika menghadapi perubahan menuju kehidupan dewasa. Berdasarkan observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang ditemukan banyak dari mahasiswa mengalami tantangan dalam menyelesaikan skripsi, mulai dari kesulitan menentukan topik penelitian, mencari referensi yang relevan, serta kendala proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Selain itu, batas waktu penyelesaian studi yang semakin dekat seringkali menimbulkan kekhawatiran terhadap kelulusan sehingga mahasiswa merasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan tugas mereka. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebihan, merasa tidak percaya diri terhadap masa depan dan mengalami ketakutan akan kegagalan. Kebingungan mengenai langkah yang harus diambil setelah lulus, seperti memilih untuk langsung bekerja atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, semakin memperburuk tekanan psikologis yang mereka rasakan.

Peneliti juga menemukan informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan salah satu mahasiswa angkatan 2020 prodi psikologi islam berinisial D Pada tanggal 11 Februari 2025 yang mengatakan bahwa teman seangkatannya tersisa sekitar 30% yang masih belum lulus, menurutnya yang dirasakan saat melihat teman-teman yang sudah lulus yaitu perasaan *overthinking*, merasa cemas dan berpikir serta berapa lama lagi waktu yang diperlukan untuk lulus. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang mahasiswa akhir prodi sejarah peradaban islam berinisial RR pada 15 Februari 2025, menurutnya setiap kali mengerjakan skripsi timbul perasaan cemas

dikarenakan revisi yang terus bertambah sementara waktu semakin sempit, perasaan tertekan juga muncul saat melihat teman-teman lebih lancar dalam mengerjakan skripsi sehingga takut tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan baik. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan salah seorang mahasiswa yang tengah menyusun skripsi prodi hukum keluarga berinisial I pada 16 Februari 2025, I menjelaskan mulai merasa bingung dengan pilihan setelah lulus apakah langsung bekerja atau melanjutkan pendidikan, I juga merasa cemas apakah nanti impiannya bisa tercapai sementara I masih harus mengerjakan skripsi.

Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi permasalahan ini dengan baik, mereka berisiko mengalami kondisi krisis emosional yang ditandai dengan perasaan cemas, tertekan, kebingungan, serta ketidakpastian dalam menentukan arah hidup dan berpotensi mengalami *quarter-life crisis*. Kondisi yang dihadapi individu dalam menjalani peran dan tanggung jawab kehidupannya menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi situasi tersebut. Sari dan Aziz (2022) menjelaskan bahwa perbedaan tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai dan mengelola dirinya ketika menghadapi tuntutan yang ada. Dalam konteks ini, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya menjadi faktor penting yang memengaruhi cara individu menghadapi tantangan, yang dikenal sebagai *self efficacy*.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam mengatur serta

melakukan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. *Self efficacy* tidak hanya berkaitan dengan besar kecilnya kemampuan yang dimiliki individu, melainkan pada keyakinan individu terhadap apa yang dapat dilakukan dengan kemampuan tersebut. Keyakinan ini memengaruhi cara individu berpikir, merasa, memotivasi diri, serta bertindak dalam menghadapi situasi tertentu, sehingga individu dengan *self efficacy* yang baik cenderung lebih mampu bertahan dan berusaha ketika menghadapi tuntutan dan tekanan (Simanjuntak et al., 2019). Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih yakin dalam menghadapi tugas, menunjukkan usaha yang lebih besar, serta mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung meragukan kemampuannya, menghindari tugas yang dianggap sulit, dan lebih mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri dan Sugiharto (2020) menunjukkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan menentukan judul, revisi yang berulang, serta keterbatasan waktu. Sehingga mengindikasikan bahwa *self efficacy*

memiliki peran penting dalam kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik yang menimbulkan stres.

Menurut Simanjuntak et al. (2019) Keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak terlepas dari kondisi psikologis yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki semangat hidup yang tinggi, keyakinan terhadap kemampuan diri atau *self efficacy*, sikap optimis, serta motivasi yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan. Dengan adanya faktor-faktor tersebut, mahasiswa diharapkan dapat menjalani kehidupan di perguruan tinggi dengan lebih baik dan mencapai prestasi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. menjelaskan bahwa *self efficacy* berkaitan dengan cara individu menyikapi permasalahan yang muncul pada masa transisi menuju dewasa. Keyakinan terhadap kemampuan diri dipandang sebagai salah satu aspek psikologis yang memengaruhi bagaimana individu menghadapi berbagai kondisi yang menantang dalam kehidupannya. Dengan demikian, *self efficacy* menjadi faktor yang relevan dalam memahami respons individu terhadap tekanan yang dialami pada fase dewasa awal.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, *quarter life crisis* masih menjadi fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tahap akhir perkuliahan dihadapkan pada tugas akademik serta ketidakpastian dalam menyelesaikan studi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa berada pada situasi yang rentan mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk

mengkaji lebih lanjut mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan mempertimbangkan *self efficacy* sebagai salah satu variabel yang diteliti. Dengan demikian, peneliti melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa yang menyusun skripsi di UIN Imam Bonjol Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang?”.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa kategorisasi *self efficacy* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa kategorisasi *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kategori *self efficacy* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang

2. Untuk mengetahui kategori *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *self efficacy* dan *quarter life crisis* pada bidang ilmu psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, karena penelitian ini membahas permasalahan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian studinya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* serta diharapkan menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya terkait *self efficacy* dan *quarter life crisis*.

b. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pembelajaran serta pengalaman yang berharga dalam merancang dan menganalisis data penelitian kuantitatif melalui penelitian ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya terutama terkait mengenai *self efficacy* dengan *quarter life crisis*.

F.Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini mengikuti pedoman skripsi program studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol tahun 2021. Adapun rincian sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Berisi latar belakang penulisan karya ilmiah ini, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II: LANDASAN TEORI

Menguraikan teori-teori yang mendasari masing-masing variabel, hubungan antar variabel, serta pembentukan hipotesis.

BAB III: METODE PENELITIAN

Membahas desain penelitian, populasi dan sampel, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, serta metode analisis data.

BAB IV: HASIL & PEMBAHASAN

Menyajikan hasil penelitian beserta pembahasan yang meliputi pelaksanaan penelitian, hasil yang diperoleh, dan analisis terhadap hasil tersebut.

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

Menjelaskan kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, serta memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.