

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan individu yang di dalam hidupnya melalui pertumbuhan dan perkembangan. Dalam perkembangan manusia, disetiap tahapan perkembangannya saling memiliki kontribusi atau hubungan antara perubahan-perubahan tahapan perkembangan yang satu dengan yang lain. Adapun keadaan di mana individu berada pada masa peralihan menuju dewasa, masa itu dikenal dengan istilah *emerging adulthood* kisaran usia 18 tahun hingga 29 tahun.¹

Emerging adulthood mengakibatkan beberapa perubahan yang cukup banyak dalam diri individu yang ingin menuju dewasa dan ingin terlihat seperti dewasa, serta tidak ingin lagi dikatakan seperti anak-anak. Dengan fungsi dan peran yang bervariasi², manusia menginginkan keberhasilan untuk mencapai fungsinya. Maka sebagai bekal untuk keberhasilan itu, seorang individu akan mengadopsi hal tertentu untuk dijadikan keterampilan maupun pengetahuannya yang diharapkan dapat berguna ketika dewasa nantinya.³

Dewasa muda yang mengalami krisis dengan bermacam keadaan jiwa dan serangan panik tentang masa depan menjadikan masa tersebut menjadi masa yang

¹Arnett dalam Timothy Michael, "Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis", *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 8 No.1, (2019), hlm. 20-26.

²Mardeli, "Teori Kompensasi Emosi", *Tadrib: Jurnal Pai Raden Fatah*, Vol. 2 No. 1 (2016), hlm. 10.

³J. L. Tanner, J. J. Arnett, J. A. Leis, "Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood", *Chapter 2, Handbook of Research on Adult Development and Learning*, (2008), hlm. 34.

cukup berat.⁴ Begitu pula dengan permasalahan yang akan mulai kompleks akan dilalui oleh individu pada masa dewasa awal ini. Misalnya mahasiswa semester akhir, di mana hal dan tantangan-tantangan direntang *emerging adulthood* bermunculan, mulai dari tugas-tugas akhir, masalah percintaan dan tuntutan karir yang memerlukan perencanaan yang matang dan persiapan yang cukup. Tidak semua mahasiswa mampu dan siap menghadapi tantangan-tantangan tersebut, akibatnya menimbulkan kecemasan serta takut akan kegagalan, menjadikan masa ini sebagai masa yang berat, bingung untuk mengatasinya dan krisis emosional bermunculan. Keadaan inilah yang disebut dengan istilah *quarter life crisis*.

Berada di bangku perkuliahan berbeda dengan seorang ketika berada di bangku sekolah yang masih bisa diatur kegiatan belajarnya dan mampu menyelesaikan pendidikan secara kolektif. Sementara dalam perkuliahan, diperlukan rencana dan strategi yang tepat untuk bisa menyelesaikan pendidikannya tepat waktu. Stres dan masalah psikologis lainnya dapat terjadi akibat perubahan proses pendidikan, dan hal tersebut mampu memicu terjadinya *quarter life crisis*. Selain itu, respons psikologis yang negatif juga dapat memunculkan konflik.⁵

Selain meningkatkan keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa, identitas yang stabil sangat diperlukan untuk membentuk jati diri mahasiswa sebagai

⁴F. Macrae, *Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 tpo 30* (2011), (<https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-life-crisis-hits-26-30-year-olds.html>, diakses pada tanggal 14 September 2021, 12:20).

⁵Syarnubi, "Manajemen Konflik dalam Pendidikan Agama Islam dan Problematikanya: Studi Kasus di Fakultas Dawah UIN-SUKA Yogyakarta". *Tadrib: Jurnal Pai Raden Fatah*, Vol. 2 No. 1, Juni (2016), hlm. 9.

benteng dalam mengatasi krisis pada semester akhir yang sifatnya hanya sementara. Namun dari pada itu harus diatasi dengan tepat, karena jika tidak akan berdampak negatif bagi tahapan perkembangan selanjutnya.⁶ Karena penyelesaian adalah solusi terbaik, bukan dengan berdiam diri dan merenungkan nasib, ataupun menyalahkan diri sendiri.

World Health Organization (WHO) mengatakan, rentang usia 20-an dewasa awal banyak individu yang mulai mengalami masalah kesehatan mental.⁷ Ditambah lagi dengan semakin pesatnya media sosial di zaman ini menjadikan kita untuk lebih mudah mengetahui perjalanan hidup seseorang, kebahagiaan, dan kesuksesan yang dibagikan orang-orang melalui akun media sosialnya. Tidak terkecuali sebagai seorang mahasiswa untuk terlibat didalam kemajuan zaman dan tren media sosial. Dilema, keterpurukan dan hilangnya kepercayaan diri kerap kali terjadi dikalangan mahasiswa yang tidak tahu harus melakukan apa, bingung terhadap kelebihan/kemampuan diri sendiri.

Kurangnya kesiapan dalam menata masa depan menjadikan mahasiswa semakin *insecure* (perasaan tidak aman yang membuat malu, gelisah, hingga tidak percaya diri)⁸ saat melihat orang-orang disekitar dan teman dimedia sosial yang terlihat baik menjalani hidup, memiliki kemajuan dalam proses pendidikannya,

⁶Ki Fudyartanta, *Psikologi Kepribadian, Paradigma Filosofis, Topologis, Psikodinamik dan Organismik-Holistik* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hlm. 281.

⁷Ariska Puspita Angraini, *Benarkah Makin Tua Kian Rentan Alami Ganggu Mental?*, (<https://health.kompas.com/read/2019/12/23/183000668/benarkah-makin-tua-kian-rentan-alami-gangguan-mental-?page=all>, diakses pada 20 Januari 2021, 12:19).

⁸Alodokter, *Sering Merasa Insecure? Ini Cara Mengatasinya* (<https://www.alodokter.com/sering-merasa-insecure-ini-cara-mengatasinya#:~:text=Insecure%20adalah%20istilah%20untuk%20menggambarkan,atau%20dari%20dalam%20diri%20sendiri.>, diakses pada tanggal 2 Februari 2021, 13:29).

lulus sarjana sebagai mahasiswa dengan pujian, serta sukses diusia muda. Perasaan ini muncul sebagai pendorong terjadinya masa *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa semester akhir. Maka mulailah memandang baik diri sendiri sebagai bentuk rasa bangga yang berguna untuk membangun sikap percaya diri yang positif.⁹

Problem yang dihadapi mahasiswa pada semester akhir tidak bisa dijadikan alasan untuk berputus asa dan mengurung diri, kembalilah dan mintalah petunjuk kepada Allah Swt. Sebagai mana firman Allah Swt. Di dalam Al-Quran surah Ali-Imran ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”.¹⁰

Mahasiswa tingkat akhir dimasa *emerging adulthood* adalah mahasiswa dimasa yang cukup rumit, penuh dengan gangguan emosional, masa melakukan isolasi sosial pribadi, dan masa yang tepat untuk melakukan penyesuaian baru pola hidup, serta penentuan komitmen dan periode ketergantungannya.¹¹ Namun dari pada semua itu sebagai umat beragama Islam kita semua mengetahui bahwa tuhan

⁹Irma Rosalinda, “Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis”, *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 8 No. 1, Universitas Negeri Jakarta (2019), hlm. 21.

¹⁰*Al-Qur’an dan Terjemah*, Departemen Agama Republik Indonesia Proyek Kitab Suci Al-Qur’an (Q.S Ali-Imran: 139).

¹¹Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi ke-5 (Jakarta: Erlangga, t.th), hlm. 272.

juga tidak akan memberikan kesulitan diluar batas kemampuan umatnya. Maka, usaha harus selalu kita lakukan sebagai bentuk merealisasikan cita-cita sekaligus cara untuk dapat melalui masa *quarter life crisis*.

Berdamai dengan diri sendiri dan menemukan jawaban atas semua pertanyaan dari permasalahan pribadi juga bagian dari solusi untuk menghadapi *quarter life crisis*. Tujuannya supaya individu dapat menghilangkan rasa tidak puas dengan diri sendiri dan mengurangi terjadinya depresi. Sebab *quarter life crisis* ini erat kaitannya dengan fenomena bunuh diri di kalangan mahasiswa semester akhir. Seperti detikNews yang mewartakan pada tanggal 31 Januari 2020, bahwa mahasiswa salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta melakukan bunuh diri di kamar kos dan ditemukan dalam keadaan meninggal.¹²

Melihat data pada April 2021 dari jumlah keseluruhan mahasiswa PAI UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2015 terdapat 114 orang mahasiswa yang belum lulus atau belum menyelesaikan pendidikannya.¹³ Kemudian dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dalam melihat dan memperhatikan mahasiswa tingkat akhir UIN Raden Fatah Palembang khususnya mahasiswa PAI angkatan 2015, masih ada mahasiswa yang bingung dan galau dalam mengerjakan tugas akhir skripsi, bahkan mahasiswa semester 12 juga masih ada yang baru memulai proses awal pembuatan proposal skripsi.

¹²Jauh Hari Wawan S, *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogyakarta Tewas Bunuh Diri dalam Kos*, (<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos/1>, diakses pada tanggal 16 Februari 2021, 12:55).

¹³Dokumentasi jumlah data mahasiswa aktif angkatan 2015 Prodi PAI UIN Raden Fatah Palembang. 12 April 2021, 13:10.

Menurut FZ, galau dalam menyelesaikan tugas akhir cukup membingungkan, ditambah lagi ia memiliki sebuah mimpi untuk bisa membanggakan suami serta orang tuanya, takut akan gagal dan tidak bisa membahagiakan orang-orang disekitar kerap kali menghantuinya.¹⁴ Sedangkan menurut S, galau sering ia rasakan ketika beberapa keinginan yang direncakannya tidak sesuai dengan realitanya, selain itu dilema juga ia rasakan saat proses awal mengajukan judul skripsi, takut akan penolakan padahal ia tahu semua kekhawatiran itu belum tentu terjadi.¹⁵

Berdasarkan semua permasalahan mahasiswa yang peneliti paparkan di atas dan didukung juga oleh penelitian dari Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau yang meneliti tentang stres di masa *quarter life crisis* dalam lingkungan mahasiswa.¹⁶ Maka, peneliti di sini tertarik melakukan penelitian mengenai **Eksistensi Fenomena *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa PAI Semester Akhir UIN Raden Fatah Palembang.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang ada di atas, maka peneliti dapat menarik beberapa hal yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

¹⁴Wawancara tidak langsung dengan salah satu mahasiswa PAI angkatan 2015 UIN Raden Fatah Palembang, 23 Februari 2021.

¹⁵Wawancara tidak langsung dengan salah satu mahasiswa PAI angkatan 2015 UIN Raden Fatah Palembang, 26 Februari 2021.

¹⁶Afnan, Rahmi Fauzia, dan Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis", *Jurnal Kognisia*, Vol. 3 No. 1, Februari (2020), hlm. 23-29.

1. Terdapat beberapa mahasiswa semester akhir yang kurang mahir dalam menata, mengatur, dan mempersiapkan kehidupannya akibatnya mereka melalui masa *quarter life crisis* lebih awal di rentang *emerging adulthood* usia 18 tahun hingga 29 tahun.
2. Masih banyak mahasiswa yang berada pada semester akhir, namun tidak tahu apa hal yang tepat untuk dirinya dan bingung cara mempersiapkan diri untuk pendidikannya.
3. Kurang kepercayaan kepada diri sendiri menjadikan keadaan mahasiswa menjadi sulit dan takut menghadapi masa depan serta takut akan terjadinya kegagalan.
4. Seringnya melihat media sosial menimbulkan rasa ingin membandingkan diri dengan orang lain yang kehidupannya terlihat baik di media sosial, akibatnya timbulnya kegelisahan dari dalam diri.
5. Masih ada sebagian dari mahasiswa yang terlalu banyak berekspektasi atau menginginkan kesuksesan namun tidak bisa merealisasikan apa yang harus dilakukan untuk mencapai kesuksesan tersebut.
6. Depresi maupun stres bisa saja dialami mahasiswa yang berada pada masa *quarter life crisis* di semester akhir dan tidak bisa menemukan solusi serta pedoman yang kuat untuk diri pribadi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, peneliti dapat menarik beberapa hal pokok yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana eksistensi fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang?
2. Apa saja faktor pendukung terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang?
3. Bagaimana cara mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang?

D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka terdapat pula batasan masalah pada penelitian ini. Tujuannya adalah agar pembahasan atau penjelasan dari penelitian ini tidak menyebar luas dari pada pokok masalah yang ada dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan dari penelitian ini. Adapun batasan masalah tersebut ialah berfokus pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang khususnya mahasiswa PAI yang telah mengambil MK Skripsi dan untuk mahasiswa yang berusia 20-25 angkatan 2015.

E. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui gambaran eksistensi fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang.
- b. Mengetahui faktor pendukung terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang.
- c. Mengetahui cara mengatasi *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang.

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia pendidikan.
- 2) Bisa berguna sebagai karya ilmiah yang diberikan kepada UIN Raden Fatah Palembang dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Secara Praktis

- 1) Penelitian diharapkan bisa memberikan sumbangsi kepada mahasiswa dan setiap orang dewasa agar mampu melalui masa-masa sulit pada saat semester akhir sesuai dengan pedoman agama Islam.
- 2) Bisa berguna dan bermanfaat bagi penulis dan semua pembacanya.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun cara untuk mempermudah memahami keseluruhan isi dari skripsi yang akan dilakukan ini, maka disusunlah sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab I pendahuluan. Pada bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II kerangka dasar teori. Pada bab ini menjelaskan mengenai kerangka teori pengertian dari eksistensi, fenomena dan *quarter life crisis*, serta fase-fase *quarter life crisis*, aspek-aspek *quarter life crisis* dan faktor-faktor yang

mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, cara mengatasi *quarter life crisis* serta kajian pustaka.

Bab III metodologi penelitian. Pada bab ini menjelaskan mengenai metodologi penelitian yang digunakan pada skripsi ini yaitu tempat penelitian Prodi PAI UIN Raden Fatah Palembang, pendekatan & metode penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab IV hasil dan pembahasan. Pada bab ini menjelaskan mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang Eksistensi fenomena *quarter life crisis* mahasiswa PAI semester akhir UIN Raden Fatah Palembang.

Bab V penutup. Pada bab ini menjelaskan mengenai penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.