

## PENDAHULUAN

*Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang muncul atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an (Fischer, 2008). Mendukung pernyataan tersebut Nash & Murray (2009) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada rentang usia 18-28 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan dan menjalani proses pembelajaran yang terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun, usia tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal. Tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Usia mahasiswa dalam rentang 18-25 tahun dan tergolong pada masa perkembangan remaja akhir dan dewasa awal sangat rentan mengalami fase *quarter life crisis*, belum lagi masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa dalam proses kehidupannya, akan menambah kemungkinan mahasiswa mengalami fase ini.

Fenomena mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis* banyak terjadi di sekitar kita contohnya yang dialami oleh DA 20 tahun. DA bercerita tentang dirinya yang sedang merasa bingung dengan dunia perkuliahan yang tidak sesuai dengan harapannya. DA berkuliah di jurusan yang tidak sesuai dengan minatnya, ia merasa bingung dengan kehidupan yang akan datang. Dinda ingin memulai sesuatu yang baru tapi belum tentu berhasil, tetapi jika harus terus meneruskan di bidang yang sekarang ia merasa bahwa itu bukan dirinya karena tidak sesuai dengan minatnya. Kebimbangan yang sedang dialami oleh DA merupakan contoh mahasiswa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*,

dimana seorang individu bimbang dan ragu akan kehidupannya (Safriyantini, 2020).

Untuk melewati *quarter life crisis*, individu harus mampu bangkit dari masalahnya atau resiliens. Alvord & Grados (2005) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk membantu dirinya berdamai dengan masalah dan tantangan yang sedang dihadapi. Reivich dan Shatte menjelaskan resiliensi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan masalahnya. Seseorang dikatakan memiliki resiliensi apabila orang tersebut dapat kembali ke keadaan semula sebelum terjadi masalah, sedangkan individu yang resiliens adalah individu yang mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya dengan cara yang positif, tidak merugikan dirinya sendiri. Mengelola stress dengan baik menjadi hal yang utama dalam kemampuan resiliensi seseorang (Reivich & Shatté, 2002).

Penelitian tentang resiliensi sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, contohnya yang dilakukan oleh Astuti & Edwina dengan judul “Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau Dari Konsep Diri” menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan resiliensi mahasiswa. Tingkat konsep diri dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan secara umum berada pada kategori sedang ke tinggi (Astuti & Soeharto, 2017).

Andriani & Listiyandini (2017) meneliti tentang Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resilensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kecerdasan sosial secara umum memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal, yaitu sebesar 16%, sedangkan sisanya 84% dipengaruhi oleh faktor lain. Mahasiswa tingkat awal yang memiliki kecerdasan sosial yang tinggi akan memiliki resiliensi yang tinggi pula. Hal itu disebabkan karena adanya kecerdasan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa tingkat awal bertahan dan mengatasi segala tuntutan serta faktor pemicu stress di sekelilingnya yang menuntut peningkatan kualitas dan kuantitas hubungan sosial. Dengan begitu mahasiswa tersebut dapat menjadi resilien dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa tingkat awal.

Balzarie & Nawangsih (2002) Meneliti kajian resiliensi pada mahasiswa bandung yang mengalami *quarter life crisis*, hasil penelitian menyimpulkan bahwa mahasiswa yang diteliti hampir memiliki seluruh karakteristik yang resiliensi yang kuat, namun masih harus memperkuat resiliensi mereka. Mereka memiliki semangat untuk melalui hari dan percaya dapat meluakukan hal dengan lebih baik. Mahasiswa yang mampu resilien dari *quarter life crisis* dapat menemukan bahwa hidup mereka bermakna dan mereka memiliki semangat dengan hari hari baru dalam kehidupan mereka. Mereka cenderung hidup dengan positif dan penuh semangat. Mereka sadar mengenai kemampuan yang dimilikinya dan dapat menjadi diri sendiri. Mereka menghargai perbedaan dan keunikan yang dimiliki tiap individu. Mereka juga sangat menghargai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dirinya dan tidak keberatan jika ada orang lain yang tidak menyukai mereka.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, penelitian ini menggambarkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggambarkan lebih jelas dinamika resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, serta output resiliensi yang dirasakan.

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan dua orang mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk mengetahui fenomena resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Peneliti melakukan wawancara pada FIF 23 tahun semester 11, dan RAM 24 tahun semester 11. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa subjek wawancara pernah mengalami *quarter life crisis*. FIF mengalami *quarter life crisis* karena permasalahan akademis, di usia FIF yang tidak lagi muda dan sudah semester akhir tapi FIF belum juga menyelesaikan studinya. Sedangkan RAM masuk ke fase *quarter life crisis* karena permasalahan identitas diri, meamsuki masa dewasa RAM merasa peran, tugas, dan tanggung jawabnya semakin bertambah, ia belum siap dengan perubahan itu dan masuk ke dalam fase *quarter life crisis*. Setelah beberapa bulan, kedua subjek

wawancara sudah bisa beradaptasi dan bangkit dari masalah yang dihadapinya. Kemampuan bangkit dari masalah ini lah yang dinamakan resiliensi.

FIF dapat bangkit dan resiliens dari fase *quarter life crisis* yang dialaminya, karena ia sadar bahwa mengeluh dan bersedih pada masalah tidak akan menyelesaikan apapun, ia mulai menyusun lagi rencana-rencana yang akan dilakukan kedepannya untuk menyelesaikan studinya, butuh waktu berbulan-bulan agar FIF dapat bangkit dari fase *quarter life crisis*. Sedangkan RAM yang memiliki permasalahan identitas diri, ia coba bangkit dan resiliens dari masalahnya dengan mencoba mengenali dirinya sendiri, ia mencari tahu dirinya adalah orang yang seperti apa, apa yang ia sukai dan apa yang tidak ia sukai. RAM juga meminta bantuan temannya untuk mengenali dirinya sendiri, ia menanyakan pada teman-temannya bahwa ia orang yang seperti apa.

Berdasarkan uraian fenomena di lapangan, dapat disimpulkan bahwa ada resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Terdapat kebutuhan untuk melakukan penelitian lebih mendalam, pentingnya penelitian ini dilakukan ununtuk menjelaskan gambaran resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini diharap dapat memberikan sumbangan manfaat dan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi. Penelitian ini juga diharap dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarkat umum yang tengah mengalami *quarter life crisis*, agar dapat mengetahui gambaran resiliensi, dan untuk peneliti selanjutnya penelitian ini bisa bermanfaat sebagai sumber referensi.

Reivich dan Shatte menjelaskan resiliensi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan masalahnya. Seseorang dikatakan memiliki resiliensi apabila orang tersebut dapat kembali ke keadaan semula sebelum terjadi masalah, sedangkan individu yang resiliens adalah individu yang mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya dengan cara yang positif, tidak merugikan

dirinya sendiri, mengelola stress dengan baik menjadi hal yang utama dalam kemampuan resiliensi seseorang (Reivich & Shatte, 2002).

Alvord & Grados (2005) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai kemampuan individu untuk membantu dirinya berdamai dengan masalah dan tantangan yang sedang dihadapi. Istilah resiliensi sendiri diambil dari ilmu fisika, yang berarti "bangkit kembali". Dalam dunia psikologi konsep resiliensi termasuk ke dalam pendekatan psikologi positif.

Konsep resiliensi adalah individu mampu untuk menghadapi masalah dan masa-masa sulit yang tengah dihadapinya. Berhasil atau gagalnya kehidupan seseorang salah satunya ditentukan oleh resiliensi orang (Jackson & Watkin, 2004).

Uraian di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah keadaan seseorang yang bisa beradaptasi dan bangkit dari masalah yang dialaminya, ketika seseorang tidak menyerah dengan masalah yang dialaminya, dan orang tersebut mampu bangkit dari masalah yang dihadapinya.

Reivich & Shatté (2002) menjelaskan tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi individu yaitu: 1) Regulasi emosi, keadaan dimana individu untuk tetap fokus dan tenang di saat kondisi menekan. 2) Pengendalian impuls, individu mampu untuk mengontrol keinginan yang muncul dari dalam diri. 3) Optimis, individu percaya semua masalahnya dapat diatasi dan yakin bahwa masa depannya akan baik-baik saja. 4) Empati, individu mampu memahami keadaan emosional orang lain. 5) Kemampuan analisis masalah, individu mengerti dan memahami penyebab dari masalahnya. 6) Efikasi diri, individu yakin dapat menyelesaikan masalahnya dan mampu meraih kesuksesan. 7) Peningkatan aspek positif, individu percaya bahwa masalah yang sedang dihadapinya akan membuat dirinya di masa yang akan datang.

Menurut Grotberg (2005) menjelaskan terdapat tiga faktor yang membentuk resiliensi, yaitu : *I Have* (Aku punya), *I am* (Aku ini), *I can* (Aku dapat). 1) *I have* (aku punya). Faktor ini mengedepankan pemaknaan hubungan dan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya. Faktor *i have* memilih 5 sumber dalam pembentukan resiliensi, yaitu : a) Hubungan yang didasari

kepercayaan penuh. b) Struktur dan pertauran di rumah. c) Model peran. d) Dorongan untuk mandiri. e) Akses layanan kesehatan. 2) *I am* (Aku ini) ada beberapa aspek dalam faktor *i am* ini, yaitu : perasaan, sikap, dan keyakinan dalam diri individu. Faktor *i am* mempunyai karakteristik resiliensi yang berasal dari diri sendiri. Faktor ini mengatakan individu yang resilien sebagai berikut a) Disayangi banyak orang b) Memiliki cinta, empati dan rasa peduli terhadap orang lain. c) Bangga dengan dirinya sendiri. d) Bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan menerima konsekuensi. e) Percaya diri, optimis dan penuh harapan. 3) *I Can* (Aku Dapat) merupakan faktor resiliensi yang terbentuk dari apa saja yang dapat dilakukan oleh individu, berhubungan dengan lingkungan sosial dan kemampuan interpersonal. Pada faktor ini individu dikatakan resilien apabila : a) Berkomunikasi dengan baik. b) Dapat memecahkan masalah. c) Mampu mengelola perasaan dan impulsif. d) Mampu mengukur temperatur sendiri dan orang lain. e) Menjalin hubungan yang saling percaya

Menurut Fischer, (2008) *quarter-life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Mendukung pernyataan tersebut (Nash dan Murray) mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18-28 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

*Quarter life crisis* adalah perasaan takut dan khawatir atas kehidupan yang masa depan yang akan datang, meliputi karir, dan hubungan sosial, perasaan ini muncul saat seseorang mulai memasuki usia 20-an. *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap emosi yang tidak terkontrol, perubahan yang signifikan, dan individu dihadapkan dengan banyaknya pilihan-pilihan yang ada dalam hidup (Robbins & Wilner, 2001).

Beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah keadaan dimana seseorang merasa bimbang dan tidak pasti dalam hidupnya, penyebab kebimbangan bisa beraneka ragam seperti tentang, karir, pendidikan, kehidupan sosial dan lain sebagainya, tergantung yang sedang dialami individu tersebut. *Quarter life crisis* biasa dialami oleh individu yang sudah menginjak usia seperempat abad, rentang usia seseorang mengalami *quarter life crisis* biasanya 18-29 tahun.

Nash & Murray (2009) menjelaskan ada beberapa aspek yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, yaitu : 1) Mimpi dan Harapan, Individu bimbang tentang mimpi dan harapannya di masa depan, termasuk apa yang menjadi minatnya, bagaimana jika tidak bisa mencapai targetnya sesuai dengan usia yang ditentukan, dan bagaimana cara memperbaiki harapan tersebut. 2) Tantangan bidang Akademis, Individu mempertanyakan mengapa ia harus melanjutkan pendidikan dan mendapatkan pekerjaan yang baik, sedangkan ia sudah memiliki minat di bidang yang lain. Individu juga mempertanyakan masa setelah menyelesaikan pendidikannya, bagaimana jika ia tidak memiliki cukup pengalaman mewujudkan mimpi-mimpinya. 3) Agama dan Spiritualitas, Individu mempertanyakan agama dan spiritualitasnya sendiri, apakah selama ini dia menganut agama yang benar, apakah lingkungan keluarga individu akan baik-baik saja jika ia mengubah keyakinan dan kepercayaannya. 4) Pekerjaan dan Karier, Individu dihadapkan dengan pilihan yang membuatnya bimbang, antar bekerja di bidang yang minati dan bekerja untuk mendapat penghasilan besar secara finansial. Individu juga memikirkan tentang lingkungan pekerjaan yang tidak nyaman yang akan menyebabkan tekanan dan stres kerja, individu juga mempunyai ketakutan bahwa dirinya tidak cukup baik dalam pekerjaannya. 5) Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga, individu mempertanyakan apakah ada pasangan yang tepat untuknya, individu ragu dengan pasangannya saat ini bukan merupakan orang yang tepat untuk dirinya. Hubungan dengan keluarga juga membuat individu bingung, bagaimana ia ingin bebas dari orangtua dan segera mandiri. Pertemanan individu juga membuat ia bingung bagaimana mencari teman sejati yang bisa membantu saat dibutuhkan. 6) Identitas, Individu mencari

identitas asli dirinya, apa makna sebenarnya menjadi dewasa. Individu mulai memperhatikan penampilannya sebagai tan ia memiliki identitas, selain penampilan individu juga memperhatikan reaksi emosi yang ia keluarkan sebagai identitas dirinya.

Santrock, (2018) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, yaitu : 1) *Identity Exploration*, pada masa perkembangan beranjak dewasa, seseorang akan mengalami perubahan penting tentang identitas. Pada proses eksplorasi identitas, individu individu akan mencoba berbagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru, namun pada proses ini individu masih belum memikirkan arah masa depan, sehingga menimbulkan berbagai emosi dalam dirinya. Seperti perasaan bebas, percaya diri, optimis, dan juga perasaan takut untuk mencoba yang dapat mengganggu masa depannya. 2) *Instability*, ketidaksetabilan pada masa beranjak dewasa membuat individu merasa hidupnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan tidak sesuai minatnya. Seperti masalah pekerjaan, keluarga, percintaan dan relasi. 3) *Self Focused*, inidividu yang beranjak dewasa cenderung berfokus dan memikirkan dirinya sendiri, kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, sehingga berakibat individu memiliki kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri dalam hidupnya, tanpa pertimbangan orang lain. 4) *Feeling in Between*, inidividu yang beranjak dewasa berada pada masa peralihan, tidak ingin dianggap masih remaja, juga belum mampu untuk menanggung beban dan tugas sebagai orang dewasa. 5) *The Age of Possibilities*, pada masa beranjak dewasa individu memiliki kesempatan dan kemungkinan yang besar untuk mengubah jalan hidupnya.

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan dan menjalani proses pembelajaran yang terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun, pada usianya tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal. Tugas perkembangan pada usia mahasiswa adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Pada masa remaja akhir sampai dewasa awal individu akan menghadapi berbagai

permasalahan dalam hidupnya, jika individu tidak dapat mengatasi masalahnya dengan baik, maka individu tersebut akan mengalami fase *quarter life crisis*.

Untuk melewati fase *quarter life crisis* dan mampu bangkit dari masalah yang dihadapi, individu harus memiliki resiliens yang baik. Reivich dan Shatte menjelaskan resiliensi adalah kemampuan seseorang beradaptasi dengan masalahnya. Seseorang dikatakan memiliki resiliensi apabila orang tersebut dapat kembali ke keadaan semula sebelum terjadi masalah, sedangkan individu yang resiliens adalah individu yang mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya dengan cara yang positif, tidak merugikan dirinya sendiri. mengelola stress dengan baik menjadi hal yang utama dalam kemampuan resiliensi seseorang. (Reivich & Shatte, 2002)

Dari uraian dan fenomena di atas, mahasiswa akan atau sedang mengalami permasalahan dalam hidupnya, jika mahasiswa tidak memiliki sifat resiliens yang baik mahasiswa akan masuk ke fase *quarter life crisis*. Mahasiswa harus mencapai resiliensi agar dapat bangkit dari masalah dan *quarter life crisis* yang sedang dihadapinya.

Pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran reseiliensi pada mahasiswa tingkat akhit yang mengalami *quarter life crisis*?”