

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Secara umum, ketika seseorang siap untuk melakukan eksplorasi diri atau pengalaman baru dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam *relationship*, pendidikan dan pekerjaan. Iqomah et al.,(2023), menjelaskan bahwa usia rata-rata lulusan adalah 20 - 25 tahun, yang sesuai dengan tahap perkembangan dewasa awal (*Emerging Adulthood*). Masa perkembangan *Emerging Adulthood* merupakan fase pendewasaan awal yang memiliki karakter yang sangat ambiguitas. Hal ini sesuai dengan pernyataan Riyanto & Arini (2021), bahwa individu di usia ini tidak suka disebut remaja karena mempunyai banyak keistimewaan untuk mengambil keputusan sendiri, namun belum cukup mandiri dalam hal finansial.

Masa dewasa awal memberikan peluang besar untuk eksplorasi diri, namun disertai dengan tantangan besar seperti *Quarter Life Crisis*. Robinson (2016), menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah perasaan terjebak oleh keputusan-keputusan hidup. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sujud (2020), krisis emosional dikenal dengan sebutan *Quarter Life Crisis* dan dialami oleh orang-orang yang berusia antara 18 - 25 tahun. Semua individu terutama mahasiswa mengarungi masa dewasa dengan tuntutan dari lingkungannya. Namun, tidak semua mahasiswa mampu mengatasi tantangan masa dewasa.

Sementara mahasiswa semester VI sedang mengarungi masa dewasa dengan tuntutan dan rentan terhadap krisis akibat kekhawatiran akan masa depan. Afnan et al.,(2020), menyatakan bahwa krisis akibat kekhawatiran akan masa depan menimbulkan reaksi seperti merasa tidak berdaya dan meragukan kemampuan dirinya. Berdasarkan penjelasan Riyanto & Arini (2021), *Quarter Life Crisis* sebagai masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata, Dimana individu mempunyai kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi di masa depan dan apa yang telah dilakukan di masa lalu yang akan mempengaruhi masa depan.

Berdasarkan pernyataan para ahli dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan masa perkembangan penting yakni masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Memasuki masa dewasa dibebani dengan membuat rencana dan keputusan penting untuk masa depan. Berbagai reaksi emosional yang dipicu oleh perasaan khawatir pada tahap ini antara lain kecemasan, ketakutan, keraguan, tidak mementingkan diri sendiri, stres, depresi, gelisah, frustrasi, panik, dan perasaan tidak berdaya. Mengabaikan krisis ini menyebabkan depresi, Beberapa masalah paling umum selama transisi dari masa remaja ke dewasa meliputi pencapaian tujuan, keuangan, hubungan, dan kehidupan sosial. Namun, tidak semua orang dapat mengatasi krisis secara memadai dengan mencari solusi untuk memperbaiki krisis yang mereka hadapi. Beberapa orang menemukan diri mereka dalam krisis dan memutuskan untuk menyerah.

Peristiwa yang akhir-akhir ini muncul terkait dengan *Quarter Life Crisis* terjadi dikalangan mahasiswa, di mana mereka terus-menerus membandingkan dirinya dengan teman sebayanya yang dianggap jauh lebih baik prestasinya dan jauh lebih unggul, mahasiswa semester VI kurang percaya diri pada kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademik. Mahasiswa tidak hanya khawatir dalam menyelesaikan laporannya, tetapi juga khawatir tidak akan bisa mendapatkan pekerjaan yang baik atau pekerjaan yang sesuai dengan program studinya setelah lulus. Ketakutan yang sering dialami oleh mahasiswa karena ketidaksiapan dalam mempersiapkan karir sehingga mereka terus memikirkan tujuan hidup di masa depan (Fajeri, 2023).

Nissa (2023), mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019, Indonesia memiliki rasio bunuh diri sebesar 2,4 kasus per 100 ribu penduduk, sedangkan jumlah kasus bunuh diri pada 2023 berjumlah 6.480. Kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa sedang marak terjadi. Hal ini menarik perhatian masyarakat karena angka bunuh diri di Indonesia terus meningkat dan cukup tinggi.