

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia di Dunia pasti akan melewati tahapan perkembangan dari segi fisik ataupun psikologis personal, Erik Erikson mengemukakan bahwa ada empat tahapan perkembangan yang dilalui yaitu anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (Widick et al., 1978). Setiap tahapan perkembangan memiliki ciri yang khas yang dilalui oleh masing-masing individu (Sacco, 2013). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2006), penduduk dikategorikan menurut usianya: usia 0 sampai 5 tahun dianggap balita; Usia 5 hingga 11 tahun sebagai masa kanak-kanak; Usia 12 hingga 16 tahun sebagai remaja awal; Usia 17 sampai 25 tahun sebagai remaja akhir; Usia 26 hingga 35 tahun dewasa awal; Usia 36 hingga 45 tahun dewasa akhir; Usia 46 hingga 55 tahun dianggap sebagai usia tua dini; Usia 56 hingga 65 tahun dianggap usia lanjut. Tugas dan karakteristik setiap tahap perkembangan berbeda.

Peralihan dari remaja ke dewasa merupakan hal penting karena pada masa ini seorang individu sudah mulai mengeksplorasi, melalui cara hidup mandiri dan berfikir ke arah masa depan (Petrescu et al., 2014) masa dimana individu mengeksplorasi diri dengan lingkungannya atau yang disebut masa *emerging adulthood* (Aldwin & Revenson, 1987). Respon setiap individu dalam menghadapi masa *emerging adulthood* berbeda-beda. Banyaknya pilihan yang tersaji serta kebingungan membuat keputusan yang dianggap sesuai atau tidak, keambiguan tersebut cenderung membuat stress (Gorman-Murray, 2015). Ada Individu yang merasa senang dan antusias untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga merasakan kecemasan, dan tertekan (Nash et al., 2010). Individu yang dalam fase perkembangannya tidak mampu merespon dengan berbagai persoalan yang dihadapi, disinyalir akan mengalami berbagai masalah psikologis atau disingkat mengalami krisis emosional atau biasa disebut *quarter-life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001; (Atwood & Scholtz, 2008).

Menurut (Fischer & Ai, 2008), *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir terhadap hubungan masa depan, karir, dan ketidakpastian kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. berkaitan dengan pernyataan ini (Nash et al., 2010) mengemukakan krisis seperempat kehidupan menghadirkan tantangan bagi minat akademik, agama, dan spiritual, serta kehidupan kerja dan karier, serta masalah yang berkaitan dengan mimpi dan harapan. Masalah ini muncul saat individu memasuki dunia kerja antara usia 18 dan 28 tahun atau setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, seperti saat siswa melakukan transisi emosional dari lompatan akademik ke tempat kerja. Krisis seperempat kehidupan terjadi saat individu sedang dalam perjalanan untuk menyelesaikan perkuliahan dan menemui kendala tambahan yang berdampak pada krisis emosional yang dialami mahasiswa, kendala tersebut antara lain kompleksitas masa transisi yang ditandai dengan ketidakpastian dan dapat berujung pada depresi dan masalah kesehatan mental lainnya (Haase et al., 2012).

Di Indonesia fenomena *Quarter-life crisis* bukan baru terjadi, bahkan banyak yang mengalami hanya saja belum familiar dengan istilahnya, krisis yang banyak dihadapi meliputi aspek karir dan personal (El Roy & Soetjningsih, 2022). Individu takut tidak dapat mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, takut tidak punya pasangan karena tuntutan usia sudah pantas menikah dan berkaca pada teman-teman yang sudah menikah, perasaan khawatir, bingung dan rasa takut yang dirasakan oleh individu yang mengalami *Quarter-life crisis* menyangkut gambaran dan bayangan akan masa depan contohnya, pengambilan keputusan yang salah dalam pemilihan jurusan sewaktu awal atau akhir perkuliahan. setiap individu menginginkan idealitas, baik dalam pekerjaan, pernikahan serta aspek lain di masa depan (Fogaca, 2021). Tuntutan menjadi dewasa identik dengan memasuki dunia pekerjaan secara penuh yang kata lain secara penuh adanya keharusan memenuhi kebutuhan sehari-hari yang kompleks pada penghasilan sendiri serta keinginan melanjutkan Pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi setelah lepas dari dunia perkuliahan menjadi latar belakang munculnya *Quarter-life crisis* (Aronson, 2008). Penelitian oleh Louise Kuchel tahun 2018 di Selandia Baru hasil penelitian

A Antriguna, 2023

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

menunjukkan bahwa 70% mahasiswa Selandia Baru mengalami *quarter-life crisis* (Kuchel, L. J., & Edwards, 2018).

Setiap individu memiliki kapabilitas ideal nya masing-masing yang meliputi masalah karir, cita-cita, dan harapan personal (Folkman et al., 1986). Menurut (Tri Semaraputri & Rustika, 2018) *quarter life crisis* menyebabkan siswa merasa bimbang dalam bertindak, mengambil keputusan, melakukan kesalahan dalam bertindak, tidak berpartisipasi dalam kegiatan, dan tidak bersahabat dengan orang lain. Mengingat mahasiswa adalah generasi yang akan memasuki dunia, banyak tantangan yang lebih kompleks yang harus diatasi. Masalah yang dihadapi siswa harus diselesaikan. Sebagai makhluk sosial, setiap orang menyadari pentingnya menerima bantuan dari orang lain, dan kehadiran orang lain yang dapat membantu dalam pemecahan masalah akan dianggap sebagai anugerah. Karena sederet tantangan dan kewajiban yang menyertai dan harus dipenuhi, kondisi quarter life crisis menimbulkan stres yang membuat Anda merasa tertekan. Koping adalah kemampuan untuk menanggapi tuntutan. Siswa yang mengalami krisis seperempat kehidupan mungkin ingin mempertimbangkan pilihan lain seperti mekanisme koping. Menurut (Aldwin & Revenson, 1987), setiap orang memiliki pendekatan unik dalam pemecahan masalah yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Akibatnya, diperlukan suatu metode atau strategi untuk menentukan fokus individu ketika menghadapi atau memecahkan masalah. mengurangi krisis di masa *quarter life*.

Strategi *Coping* salah satunya adalah *Problem Focused coping* (Aldwin & Revenson, 1987; R. S. Lazarus et al., 1985). Strategi *coping* adalah cara yang berpusat pada masalah dalam menghadapi kesulitan atau stres sebuah elemen struktur adaptasi yang digunakan oleh orang untuk mengatasi masalah dengan memanfaatkan cara atau kemampuan baru yang menekankan pada pemikiran kritis. metode *coping* berpikir kritis untuk menghadapi masa-masa sulit membuat masuk akal sehingga dapat beradaptasi berpusat pada masalah strategi *coping* adalah teknik yang dapat digunakan dalam menangani masalah, seperti mencirikan suatu

masalah, menghasilkan pengaturan efektif, mempertimbangkan beberapa opsi lain, secara produktif, untuk memberikan keputusan yang benar dan efektif. (Brosschot et al., 1994). mendefinisikan *problem focused coping* sebagai upaya seseorang untuk mempelajari metode atau keterampilan baru untuk mengurangi stresor. *coping* yang berfokus pada masalah, yang berfokus pada membantu orang menghadapi situasi stres, adalah jenis strategi koping yang cenderung digunakan orang jika mereka yakin dapat mengubah situasi. Saat menggunakan *Problem Focused coping*, orang mencoba menjauhkan diri dari stres dengan penyangkalan atau penghindaran (R. S. Lazarus et al., 1985).

Orang yang memiliki tujuan hidup visioner tentang cita-cita tinggi, pekerjaan, pernikahan, kuliah, dan aspek masa depan lainnya. Tuntutan untuk menjadi dewasa ditandai dengan memasuki dunia kerja yang berarti berpikir untuk memiliki uang sendiri dan ingin melanjutkan pendidikan setelah keluar dari perkuliahan, yang dapat menimbulkan pemikiran yang lebih kompleks (Steele et al., 2002). Fenomena ini masih dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir (Arta et al.), yang menyebabkan mereka bimbang, tidak yakin dengan tindakannya, khilaf, ragu-ragu memilih jurusan kuliah, tidak tertarik dengan tugas kuliah, dan kurang peka terhadap situasi dan kondisi orang lain (Arta & Fithroni, 2021). Mengingat bahwa mahasiswa adalah generasi yang akan memasuki dunia yang penuh dengan berbagai persoalan yang kompleks, maka diperlukan pemecahan atas persoalan yang dihadapi mahasiswa (Hanyas, 2020). Menurut (Arnett, 2000), individu yang berpendidikan lebih cenderung mengalami fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada fase remaja menuju masa dewasa.

Dampak mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis* mahasiswa akan merasa bimbang dan ragu dalam bertindak, keliru dalam bertindak, ragu dalam memilih jurusan kuliah, mengerjakan tugas perkuliahan tidak semangat, fenomena tersebut masih terjadi pada mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir (Arta et al., 2021). Problematika yang terjadi pada mahasiswa harus diatasi, mengingat mahasiswa adalah generasi yang akan terjun ke dunia yang didalamnya terdapat

berbagai macam permasalahan yang kompleks (Murfika et al., 2021). Fenomena *quarter-life crisis* yang terjadi pada fase remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*), rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan (Arnett, 1998).

Mahasiswa sebagai manusia dewasa yang sedang menempu pendidikan tinggi tentu membutuhkan kemampuan dalam menghadapi setiap permasalahan sehingga tidak mudah putus asa dan memiliki berbagai usaha mencari jalan keluar dari setiap masalah (Mohammadzadeh, 2019). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan dihadapkan dengan pilihan antara keinginan untuk bisa sukses di bidang yang sedang ditempuh selama perkuliahan (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa rata-rata sudah memasuki usia sekitar 18-25 tahun tahap ini merupakan masa transisi dan eksplorasi di berbagai aspek kehidupan, seperti karir pekerjaan hubungan sosial, serta identitas diri dan nilai-nilai yang dipegang dimana fenomena psikologis setiap individu dalam menghadapi masalah akan berbeda (Arnett, 2000b). Mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan dengan rata-rata usia 20-25 tahun telah memasuki tahap *emerging adulthood* (Arnett, 2004). tahap *emerging adulthood* adalah fenomena yang banyak dikaji oleh para ahli konsep ini dikemukakan oleh Jeffrey Arnett seorang ahli psikologi pada tahun 2000, Arnett mengemukakan tahap *emerging adulthood* merupakan periode yang penting dalam pembentukan kepribadian dan identitas personal, serta akan berdampak pada perkembangannya di masa dewasa (Arnett, 2000). Peneliti mengaitkan permasalahan mahasiswa pada tahap *emerging adulthood* yang menimbulkan gejala *quarter-life crisis*, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang memasuki semester akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana kondisi *quarter-life crisis* dan *problem focused coping* mahasiswa Ilmu Keolahragaan

A Antriguna, 2023

KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- 2) Apakah terdapat hubungan antara *problem focused coping* terhadap *Quarter-life Crisis* pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Mendeskripsikan gambaran kondisi *quarter-life crisis* mahasiswa Ilmu Keolahragaan
- 2) Mendeskripsikan gambaran *problem focused coping* mahasiswa Ilmu Keolahragaan

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan mengkaji keilmuan tentang manfaat strategi *problem Focused coping* dalam mereduksi bagi individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

- 2) Manfaat Praktis

- (1) Dapat menjadi pengetahuan baru tentang salah satu cara pemecahan masalah dengan strategi *Problem Focused Coping* dalam mereduksi *Quarter-Life Crisis* bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan
- (2) Sebagai sarana efikasi diri kepada seluruh Mahasiswa khususnya yang sedang menginjak semester akhir agar lebih mempersiapkan diri dari berbagai aspek misalkan dalam hal akademik maupun non akademik.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I menjelaskan tahap perkembangan manusia, Peralihan remaja akhir ke dewasa awal, mahasiswa sebagai dewasa awal, emosi psikologis dewasa awal, fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami QLC, cara menangani fenomena *quarter-life crisis*, rumusan masalah dalam penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan.

Bab II mengenai Kajian Teori pada penelitian ini menjelaskan mengenai *Quarter-life crisis*, fenomena *quarter-life crisis*, *aspek-aspek quarter-life crisis*, faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis*, ciri-ciri individu yang mengalami *quarter-life crisis*, cara mengukur *quarter-life crisis*, upaya mereduksi *quarter-life crisis*, mahasiswa sebagai dewasa awal, karakteristik perkembangan dewasa awal, tugas perkembangan dewasa awal, bahaya pada dewasa awal, *quarter-life crisis* pada mahasiswa, strategi *coping*, bentuk-bentuk strategi *coping*, definisi *Problem Focused coping*, aspek-aspek *problem focused coping*, faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*, langkah-langkah *problem focused coping*, indikator keberhasilan *problem focused coping*, karakteristik individu dengan kemampuan *self-help* untuk melakukan *problem focused coping*, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian yang menjelaskan mengenai jenis metodologi penelitian ini adalah, *partisipan* (populasi dan sampel), instrumen penelitian *Quarter-life crisis Scale (QLSS)* skala likert, *Problem Focused coping Scale*, skala *Likert* 1-5, penskoran instrumen, uji normalitas instrument, uji reliabilitas instrument, uji korelasional, uji regresi sederhana (uji koefisien determinasi), prosedur penelitian, dan teknik analisis data, kategori data *quarter-life crisis*, kategori data *problem focused coping*.

Bab IV mengenai Hasil dan Pembahasan data yang diperoleh dari hasil analisis data dalam penelitian, deskripsi data temuan penelitian, gambaran umum *quarter-life crisis*, gambaran enam aspek *quarter-life crisis*, gambaran umum *problem focused coping*, gambaran tiga aspek *problem focused coping*, uji normalitas data, uji linearitas, uji korelasional, uji determinasi, dan pembahasan.

Bab V berisi penutup, kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.