

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perubahan merupakan salah satu kondisi tersulit yang dihadapi oleh manusia, baik diri sendiri, orang lain, maupun di lingkungan. Perubahan yang terjadi seringkali tidak disadari dan tanpa persiapan. Semuanya seakan tiba-tiba terjadi. Sejak masa pembuahan hingga ajal terjadi perubahan baik fisik maupun psikis, individu berkembang dari anak, remaja hingga dewasa. Perubahan menunjukkan manusia tidak pernah statis (Hurlock, 1980, hlm. 2).

Pada perjalanan kehidupan, setiap manusia melalui tahap perkembangan. Setiap tahap perkembangan menuntut suatu perubahan. Perkembangan bertahap mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Setiap tahap perkembangan memiliki ciri khas tersendiri serta tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu (Papalia, Olds & Feldman, 2014, hlm. 6). Perkembangan dalam diri seseorang mengalami perubahan yang berlangsung sejak individu mulai lahir ke dunia sampai individu meninggal. Perkembangan seseorang berlangsung sepanjang hayat (Soemanto, 1990, hlm. 57).

Pada perjalanan hidup manusia terus berkembang, tugas serta tuntutan perkembangan silih berganti. Individu pernah menjadi anak-anak, remaja kemudian beranjak dewasa. Seiring dengan berakhir individu menjalani masa remaja, tuntutan serta tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena berjalan menuju tahap perkembangan dewasa yang jauh lebih kompleks. Harapan dari masyarakat memungkinkan individu akan menjumpai tekanan-tekanan yang menuntut untuk menyesuaikan diri. Respon-respon mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk menghasilkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan merupakan suatu proses yang disebut dengan penyesuaian diri (Ali dan Asrori, 2011, hlm. 175).

Erikson menyatakan beberapa tuntutan pada tahap perkembangan dewasa awal adalah individu dapat bertanggungjawab atas keputusan yang diambil, mengeksplorasi diri dalam dunia kerja, serta selesai dari krisis identitas (Arnett, 2001, hlm.135). Menurut Erikson tugas perkembangan dalam fase dewasa awal antara usia 18 sampai 30 tahun adalah kedekatan dengan orang lain (*intimacy*).

Masa dewasa awal merupakan masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Penentuan relasi memegang peranan penting. Dewasa awal merupakan masa permulaan ketika seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenis (Santrock, 2012, hlm. 18). Berbagai macam reaksi Individu dalam menyambut masa dewasa. Individu dapat merasa senang dan antusias, tetapi ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Reaksi yang timbul pada individu dinamakan *quarter-life crisis*.

Quarter-life crisis adalah suatu fase individu berusia 20-an menunjukkan respon pada krisis yang dihadapi dalam tugas perkembangan. Respon yang dimunculkan dapat berupa respon positif dan negatif. Robbins dan Wilner (2001, hlm. 3) menyatakan *quarter-life crisis* merupakan suatu respon terhadap krisis yang biasanya muncul pada individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, yang meliputi ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*). Perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan merupakan bentuk krisis emosional yang terjadi pada usia 20-an tahun. *Quarter-life crisis* terjadi pada saat individu menuju penyelesaian perkuliahan dengan munculnya karakteristik emosi seperti stres, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lain.

Ketidakstabilan menjadi sumber stress dan kecemasan pada individu. Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan. Sebagian individu akan mengalami kebingungan, mencoba mengatasi dan apabila berhasil akan melanjutkan hidup. Sebagian individu lainnya mungkin mengalami masa yang berat dan membutuhkan layanan untuk membantu menangani dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi.

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. Individu takut tidak dapat mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, takut tidak punya pasangan karena tuntutan usia sudah pantas menikah dan teman-teman 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 pasangan hingga ancaman perceraian. Individu menginginkan idealitas, baik dalam pekerjaan, pernikahan serta aspek lain di masa depan. Tuntutan untuk menjadi dewasa, ditandai dengan memasuki dunia pekerjaan secara penuh yang berarti adanya keharusan untuk memiliki penghasilan sendiri serta kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke taraf yang lebih tinggi setelah lepas dari dunia perkuliahan menjadi latar belakang munculnya *Quarter-life crisis* (Aronson, 2008, hlm. 5).

Individu memiliki perkembangan pribadi yang serupa, seperti pemikiran kondisi ideal meliputi cita-cita, karir, dan harapan personal. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui penyebaran angket pada Desember 2019 terhadap mahasiswa angkatan 2017 Prodi Bimbingan dan Konseling, menunjukkan mahasiswa belum mampu memahami sifat-sifat diri sendiri, mengungkapkan potensi diri, dalam menempatkan diri belum sesuai pemahaman dan kemampuannya; kesulitan memahami pandangan dan perasaan orang lain, sulit berinteraksi dengan orang lain yang berbeda latarbelakang kehidupannya, bimbang menentukan pilihan yang akan diambilnya, mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat, dan sulit menjaga mimpi-mimpinya. Dampak dari kondisi *quarter-life crisis* mahasiswa merasa bimbang dan ragu dalam bertindak, sering keliru dalam bertindak, ragu dalam memilih jurusan atau program studi, mengerjakan tugas-tugas perkuliahan tidak bersemangat, kurang peka terhadap kondisi orang lain, kurang akrab dalam bergaul, sering menunjukkan muka murung di hadapan orang lain, tidak aktif dalam kegiatan kelompok. Fenomena masih terjadi pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling. Mahasiswa semakin terhambat dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Pada era milenial manusia menjadi makhluk yang dipenjara oleh waktu dan semua digerakan oleh kecemasan akan keterlambatan. Problema yang terjadi pada mahasiswa harus diatasi, mengingat mahasiswa adalah generasi yang akan terjun pada dunia baru yang didalamnya terdapat berbagai macam permasalahan yang

lebih kompleks. Proses pemenuhan perkembangan menuju dewasa yang mengalami hambatan atau kegagalan, akan membuat mahasiswa mengalami perasaan yang tidak nyaman, frustrasi, atau bahkan depresi. Setiap orang merasakan pentingnya bantuan orang lain. Kehadiran orang lain yang dapat membantu memecahkan masalah, akan dirasakan sebagai anugerah, karena dapat mengembalikan kepada situasi nyaman. Peranan para “*helper*”, khususnya konselor sangat penting, karena sebagai tenaga profesional, konselor memiliki tanggungjawab untuk memberikan konseling kepada orang lain.

Upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan individu yang mengalami *quarter-life crisis* menurut Purba (2018) adalah sebagai berikut.

1. Berbicara, pada teman dekat, seseorang yang dapat dipercaya, pada ahli profesional/ terapis.
2. Memahami diri sendiri dan menentukan apa akan dilakukan selanjutnya, berhenti dari segala aktifitas, dengarkan dan menjadi apa yang kamu dapat (apa yang penting bagimu, berfikir apa yang kamu inginkan dalam hidup), memandang.
3. Eksplorasi passion, mencari hingga menentukan bidang yang sesuai dengan minat dan bakat.
4. Berkompromi, dengan diri sendiri, dengan keadaan.
5. Mempertajam keyakinan, seperti nilai kehidupan, norma-norma yang di anut. Dipertajam keyakinannya hingga menjalani kehidupan dengan memegang teguh nilai dan norma yang dianut.
6. Menjadi fleksibel dan berfikiran terbuka, dapat berteman dengan siapa saja, dan menerima ilmu dengan fikiran yang terbuka.
7. Bantuan profesional, psikolog, konselor, dapat membantu individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Setiap individu akan menyelesaikan permasalahan-permasalahn yang ada dengan cara dan strategi yang berbeda-beda. Pemilihan jenis strategi menghadapi persoalan sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai suatu permasalahan. Kondisi *quarter-life crisis* menimbulkan stres bagi individu sehingga membuat rasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi. Individu yang mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada

dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Kemampuan mengatasi tuntutan disebut dengan istilah *coping*. Strategi *coping* dapat menjadi alternatif yang dapat dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Strategi *coping* dipengaruhi oleh penilaian kognitif pada setiap individu. Strategi *coping* diperlukan untuk mengatasi stres dari eksternal maupun dari internal.

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman salah satunya adalah *problem focused coping*. Strategi *problem focused coping* berorientasi pada penyelesaian masalah. Lazarus dan Folkman (1984, hlm. 148) menjelaskan *problem focused coping* merupakan strategi yang dapat digunakan dalam penyelesaian masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan beberapa alternatif secara efisien, memberikan pilihan alternatif dan bertindak. Smet (1994, hlm. 145) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai usaha yang dilakukan individu dalam mengurangi sumber stres dengan mempelajari berbagai cara atau keterampilan yang baru. Individu cenderung menggunakan strategi *coping* jika dirinya yakin dapat mengubah situasi. Individu berusaha menjaga jarak antara diri dengan stres melalui penyangkalan atau penghindaran pada saat menggunakan *problem focused coping*. *Coping* yang berfokus pada masalah membantu individu menghadapi sumber stres (Nevid, Rathus & Greene, 2003).

Peranan para “*helper*” khususnya konselor sangat penting karena sebagai tenaga profesional konselor memiliki tanggungjawab untuk memberikan konseling kepada orang lain. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) merupakan salah satu universitas yang memiliki lembaga yang disebut Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) yang berfungsi memberikan layanan kepada civitas akademika melalui program layanan konseling, layanan pengembangan karir atau *career development centre* (CDC) dan layanan penilaian kebutuhan (*need assessment*). Pada tingkat Prodi - layanan Bimbingan dan konseling dilakukan oleh pembimbing akademik sesuai tingkat kapasitas yang dimiliki.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia merupakan tahapan perkembangan yang akan dilewati oleh Individu. Setiap tahap perkembangan memiliki ciri khas serta tugas yang harus dipenuhi oleh individu. (Papalia, Olds & Feldman, 2014, hlm. 6). Perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk berhubungan dengan karier, relasi dan kehidupan sosial sementara pada sisi lain harus menghadapi tuntutan tugas perkembangan akan muncul pada saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun. Individu dikatakan dapat melakukan penyesuaian diri apabila berhasil menguasai atau menanggulangi proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang didasarkan atas kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik. Individu berhasil menyeimbangkan antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan dari lingkungan tempat individu berada.

Pada tahap dewasa awal individu memiliki kebutuhan untuk mengeksplorasi diri namun penuh dengan ketidakstabilan. Individu yang tidak mampu mengatasinya akan merasakan emosi frustrasi, rasa cemas, dan perasaan tidak berdaya karena belum mampu keluar dari zona nyaman kehidupan, sehingga individu dapat dikatakan mengalami *quarter-life crisis*. Fenomena mahasiswa mengalami belum mampu memahami sifat-sifat diri sendiri, mengungkapkan potensi diri, belum dapat menempatkan diri sesuai kemampuannya, sulit berempati, sulit menentukan pilihan, kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat, dan sulit menjaga mimpi-mimpinya. Mahasiswa menjadi bimbang dan ragu dalam bertindak, keliru dalam bertindak, ragu memilih jurusan atau program studi, mengerjakan tugas-tugas perkuliahan tidak bersemangat, kurang peka terhadap kondisi orang lain, kurang akrab dalam bergaul, sering menunjukkan muka murung di hadapan orang lain.

Mahasiswa dengan rata-rata usia 18- 24 telah memasuki tahap *emerging adulthood* (Arnett, 2004, hlm. 133). Penulis mengaitkan problema mahasiswa dengan tahap *emerging adulthood* yang menimbulkan gejala *quarter-life crisis*, penulis tertarik melakukan penelitian pada partisipan untuk mengetahui gambaran tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa. Mengetahui gambaran tingkat

quarter-life crisis mahasiswa mendorong upaya penanganan untuk mereduksi masalah *quarter-life crisis* pada mahasiswa dapat dilakukan dengan tepat.

Problem focused coping merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak. Strategi *problem focused coping* berorientasi pada penyelesaian masalah (Lazarus dan Folkman (1984, hlm. 148). *Quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa dapat direduksi dengan strategi *Problem focused coping* karena dinilai lebih efektif dalam upaya penyelesaian masalah.

Bridges (Bornstein, dkk., 2003, hlm. 158), menyatakan penggunaan *problem focused coping* mendukung perkembangan yang positif, tidak hanya mengurangi stres namun juga meningkatkan penguasaan dan kompetensi dengan baik. Ketika individu berhasil menyelesaikan suatu masalah, kemudian akan menjadi pengalaman bagi individu yang bersangkutan, mengenai apa yang harus dilakukan saat menghadapi masalah yang serupa atau yang lebih berat. Penelitian menunjukkan *coping* yang mengacu pada strategi penyelesaian masalah (*problem focused coping*) dapat mengintervensi *quarter-life crisis* yang menimbulkan sikap tenang saat menghadapi tantangan hidup selanjutnya (Parsons, et, al, dalam Carnicer & Calderon, 2013, hlm. 1135).

Mahasiswa sebagai manusia dewasa yang terdidik tentu membutuhkan kemampuan dalam menghadapi masalah sehingga tidak mudah putus asa dan mampu menemukan jalan keluar bagi setiap masalah. Mahasiswa semestinya memiliki berbagai usaha untuk menghindari tekanan psikologis dari permasalahan yang hadapi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Riani (2016) mengenai pentingnya dukungan sosial, *problem focused coping*, dan *psychological well-being* terhadap mahasiswa FIP UNY, menyatakan dari berbagai usaha yang dilakukan mahasiswa FIP UNY dalam menghadapi masalah, *problem focused coping* lebih efektif dalam upaya penyelesaian masalah sehingga *psychological well-being* dalam diri mahasiswa dapat tercapai.

Penggunaan strategi *problem focused coping* menunjukkan individu cenderung mengatasi masalah dengan mempelajari cara atau keterampilan baru untuk mengurangi stressor dalam dirinya. Orientasi pada pemecahan masalah

merupakan fokus utama dari *problem focused coping*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam melakukan strategi *problem focused coping* akan mampu menghadapi *quarter-life crisis* karena dapat menghadapi *stressor* dan respon emosional yang muncul.

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka rumusan masalah penelitian adalah seberapa besar kontribusi *problem focused coping* terhadap *quarter-life crisis*?. Rumusan penelitian tersebut diatas dirinci menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Seperti apa gambaran kondisi *quarter-life crisis* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018?
- 1.2.2 Seperti apa gambaran kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018?
- 1.2.3 Seperti apa bentuk layanan yang sudah diberikan oleh BKPK/ Pembimbing Akademik/ Dosen dalam membantu mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis* dan meningkatkan keterampilan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018?
- 1.2.4 Seperti apa rancangan program yang dapat diberikan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis* dan meningkatkan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah mendeskripsikan kontribusi *problem focused coping* terhadap *quarter-life crisis*. Tujuan khusus penelitian sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan gambaran umum kondisi *quarter-life crisis* mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling tahun angkatan 2017 dan 2018.
- 1.3.2 Mendeskripsikan gambaran kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018.
- 1.3.3 Mendeskripsikan bentuk layanan yang sudah diberikan oleh BKPK/ Dosen Pembimbing Akademik/ Dosen dalam membantu mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis* dan meningkatkan kemampuan *problem*

focused coping pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018.

- 1.3.4 Menyusun rancangan program dapat diberikan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis* dan meningkatkan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 dan 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ditinjau dari manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan keilmuan tentang kontribusi strategi *problem focused coping* terhadap *quarterlife crisis*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian dapat melengkapi hasil penelitian yang berhubungan dengan *quarter-life crisis* dan *problem focused coping* pada mahasiswa.

- 1.4.2.2 Bagi dosen Pembimbing Akademik, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pertimbangan pengembangan materi dalam diskusi bimbingan akademik untuk memprefensi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling supaya tidak mengalami *quarter-life crisis* dan meningkatkan kemampuan *problem focused coping*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan skripsi terdiri dari lima bab sebagai berikut.

- 1.5.1 Bab I Pendahuluan, yang membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, pertanyaan peneliti, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 Bab II Kajian Pustaka, merupakan konsep teoritis mengenai konsep *quarter-life crisis*, konsep *Problem focused coping*, kontribusi *problem focused coping* dalam mereduksi *quarter-life crisis*.
- 1.5.3 Bab III Metode Penelitian, bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui rancangan dan alur penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

korelasional yang terdiri dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

- 1.5.4 Bab IV Temuan dan pembahasan, bab empat berisi dua pokok utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan serta analisis data sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan mengenai temuan penelitian dalam menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.
- 1.5.5 Bab V Simpulan dan Rekomendasi, bab lima menyampaikan simpulan dan rekomendasi, menyajikan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.