

Bab 1

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Remaja akhir menuju dewasa awal adalah masa perkembangan yang paling banyak mengalami perubahan. Masa perubahan dari remaja ke dewasa seringkali diwarnai oleh berbagai ketidakpastian dan tantangan, termasuk yang sering dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* didefinisikan oleh Robbins dan Wilner (2001), Atwood dan Scholtz (2008) sebagai perasaan khawatir tentang ketidakjelasan di masa depan tentang hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia dua puluh hingga tiga puluh tahun (Habibie, dkk 2019). Habibie et al. (2019) menjelaskan bahwa, transisi akademik yang kerap dialami oleh mahasiswa menuju dunia kerja dapat menyebabkan luka dan ketidakstabilan emosi, yang pada gilirannya menyebabkan krisis emosional.

Banyak pula seseorang yang terkena quarter-life crisis menetapkan standar keberhasilan pribadi dan membandingkannya dengan pencapaian orang-orang seumur mereka. Ketika seseorang memasuki masa dewasa awal, Mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan peran baru dalam kehidupan sosial, serta mampu mengambil keputusan yang tepat guna menjalankan tanggung jawab perkembangan dan memenuhi ekspektasi dari orang tua maupun lingkungan sosialnya. Dalam penelitian mereka, Oetomo dan temannya menemukan bahwa 197 mahasiswa tahun pertama dan kedua di Universitas Surabaya menghadapi sejumlah masalah, termasuk masalah pertemanan, masalah komunikasi, minder, kecemasan ujian, presentasi, dan lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh One Poll bekerja sama dengan First Direct Bank (2017) terhadap 2.000 milenial di Inggris mengungkapkan bahwa 56% responden mengalami krisis quarter-life. Generasi milenial yang sedang atau telah menempuh pendidikan perguruan tinggi biasanya mengalami fase ini. Icha Herawati (2020) melakukan sebuah penelitian di Pekanbaru, krisis quarter-life juga terjadi di Indonesia. Dari 236 individu yang diteliti, 9 mengalami quarter-life crisis tingkat sangat rendah, 35 mengalami quarter-life crisis tingkat rendah, 102 mengalami *quarter-life crisis* tingkat sedang, 66 mengalami quarter-life crisis tingkat tinggi, dan 34 mengalami *quarter-life crisis* tingkat sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang dewasa awal lebih rentan menghadapi krisis.. Icha Herawati (2020) juga menunjukkan penelitian

yang sama, bahwa sekitar 59% dari 80 mahasiswa tahun terakhir di Makassar mengalami krisis seperempat hidup—sebuah krisis yang ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran tentang masa depan.

Mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri seperti UIN SGD Bandung, tidak luput dari pengalaman ini. Berdasarkan hasil studi awal melalui kuesioner wawancara kepada 30 mahasiswa UIN SGD Bandung terdapat hasil bahwa kebanyakan dari mereka resah akan kehidupan masa depannya, seperti bagaimana kariernya kelak, dsb. Kebanyakan dari mereka pula tidak puas terhadap hasil yang dikerjakan saat ini, kemudian mengenai masalah hubungan pertemanan, ataupun masalah ekonomi yang belum menentu. Adapun mereka juga resah karena pencapaian orang lain, ekspektasi dirinya sendiri ataupun kepercayaan dirinya sendiri. Maka dari itu, jika krisis emosional yang dialami individu terjadi dalam jangka waktu yang berkepanjangan, hal ini dapat menimbulkan dampak yang lebih serius, seperti stres yang berkepanjangan hingga berujung pada depresi.

Mahasiswa UIN SGD Bandung khususnya, dengan beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, dan keharusan untuk menggabungkan nilai-nilai agama dengan tuntutan dunia modern, seringkali merasa tertekan dan dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang sulit. Hal ini dapat memicu munculnya *quarter life crisis* yang ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan mendasar tentang identitas diri, tujuan hidup, dan masa depan sesuai dengan yang sudah dijelaskan di atas. Berdasarkan hasil studi awal pula yang dilakukan oleh peneliti pada 30 mahasiswa UIN SGD Bandung didapatkan jawaban bahwa kebanyakan dari mereka merasa faktor internal dan eksternal dari keresahan yang dialami tersebut berasal dari 50% pikiran dalam diri, 20% ketidakpercayaan diri, 30% lingkungan sosial dan atau standar sosial masyarakat.

Adapun hal lain yang menjadi bukti bahwa mahasiswa UIN SGD Bandung mengalami *quarter life crisis* antara lain yaitu adanya penelitian mengenai "*Hubungan Qanaah dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Deskriptif Kuantitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2020*", kemudian adanya kegiatan "*Harmony Healing Camp 2024*" yang bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan nilai-nilai spiritual untuk menghadapi *quarter life crisis*. Maka dari itu, dapat menjadikan bukti bahwa *quarter life crisis* ini memang terjadi di kalangan mahasiswa salah satunya mahasiswa UIN SGD Bandung. Jika mengamati lebih dalam, berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan yaitu penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *gratitude* (rasa syukur) dan

mindfulness (kesadaran penuh) memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. *Gratitude* membantu individu untuk lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dalam kehidupan, sehingga dapat membantu membangun pola pikir yang lebih sehat dan optimis dalam menghadapi berbagai tantangan., sedangkan *mindfulness* membantu individu untuk hadir secara utuh di momen saat ini tanpa terbebani oleh pikiran negatif tentang masa lalu maupun kekhawatiran akan masa depan.

Dalam penelitian ini, *quarter life crisis* tidak hanya dipandang sebagai fenomena, tetapi dioperasionalkan sebagai variabel dependen yang dapat diukur secara empiris. Variabel ini didefinisikan sebagai tingkat krisis perkembangan pada individu dewasa awal yang ditandai dengan gejala-gejala psikologis seperti kebingungan arah hidup, ketidakpastian identitas, perasaan terjebak, dan tekanan terhadap masa depan (Atwood & Scholtz, 2008). Pengukuran QLC dilakukan menggunakan instrumen skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan indikator-indikator tersebut, sehingga memungkinkan untuk dianalisis secara kuantitatif guna melihat pengaruh variabel independen, yaitu *gratitude* dan *mindfulness*, terhadap tingkat QLC pada mahasiswa UIN SGD Bandung.

Penerapan teknik *mindfulness* merupakan salah satu pilihan untuk mengurangi krisis seperempat baya (*Quarter life crisis*). Tujuan dari perawatan *mindfulness* adalah untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan terbuka terhadap pikiran dan perasaan seseorang, termasuk sikap penuh perhatian terhadap kerangka berpikir dan perasaan yang muncul saat orang tersebut mengalami masa kecemasan ekstrem atau dari keputusan menjadi harapan. (Hasyim dkk., 2024). Beberapa penelitian menyoroti manfaat praktik *mindfulness* dalam menghadapi *quarter life crisis*. Yoon dan Park (2019) menemukan bahwa interaksi kompleks antara faktor-faktor sosial, psikologis, dan karir yang berkontribusi padanya akan memberikan wawasan berharga bagi peneliti dan praktisi. meditasi kesadaran teratur membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengambilan keputusan di antara dewasa muda menghadapi ketidakpastian karir. Demikian pula, Brown et al. (2022) melaporkan bahwa latihan refleksi diri yang terstruktur meningkatkan kesadaran diri dan kejelasan nilai-nilai pribadi.

Dalam *literature* lain dijelaskan, bersyukur adalah sikap dan keadaan emosional seseorang terhadap kehidupan, dan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan pribadi dan hubungan (Emmons dan Clumpler, 2000). Menurut penelitian sebelumnya, individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi kurang iri hati dan depresi (Froh et al., 2011). Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Linley (2007), ditemukan bahwa, rasa syukur dapat bekerja sama dengan reinterpretasi positif, koping aktif, dan perencanaan hidup. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Universitas Mercu Buana Jakarta (2024) pun menemukan bahwa *self-compassion* dan *gratitude* memberikan dampak yang berarti atau cukup kuat terhadap munculnya quarter-life crisis (QLC) pada individu yang berada dalam tahap dewasa awal.

Adapun selain rasa syukur, *mindfulness* sendiri dipercaya mampu memberikan emosi positif pada seseorang. Dalam sebuah *literature* dijelaskan bahwa *mindfulness* dikonseptualisasikan sebagai keadaan perhatian penuh pada peristiwa atau kondisi dan pengalaman saat ini yang tidak dimediasi oleh kognisi diskursif atau diskriminatif (Brown & Ryne, 2003; Ryne, & Creswell, 2007). Palmer, A., & Rodger, S. (2009), menemukan dalam penelitiannya bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif yang kuat dengan koping rasional dan memiliki hubungan negatif dengan penghindaran emosional dan juga mampu mengatasi stress. Banyak penelitian-penelitian mengenai *gratitude*, *mindfulness*, dan *quarter life crisis*, namun masih terbatasnya penelitian mengenai pengaruh *gratitude* dan *mindfulness* sendiri terhadap *quarter life crisis*, ataupun hubungan antara satu sama lain khususnya penelitian pada mahasiswa UIN Bandung, sehingga hal tersebut menjadi ketertarikan penulis sendiri untuk meneliti lebih dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sejauh mana *gratitude* dan *mindfulness* dapat menjadi faktor protektif terhadap *quarter life crisis* pada kelompok mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam fenomena tersebut dengan judul “Pengaruh *gratitude* dan *mindfulness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung”. Dengan memahami hubungan antara ketiga variabel tersebut, Diharapkan temuan ini dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat guna dalam membantu mahasiswa UIN Bandung mengatasi quarter-life crisis secara efektif.

quarter life crisis (QLC) menjadi isu yang relevan untuk diteliti karena umumnya dialami oleh individu pada usia dewasa awal, yakni 18–29 tahun, yang bertepatan dengan masa perkuliahan dan awal karier. Tahap ini merupakan periode kritis perkembangan identitas, kemandirian finansial, dan penentuan arah hidup. Ketidakmampuan mengelola krisis ini berpotensi memicu kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi yang berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup. Bagi mahasiswa, QLC juga dapat memengaruhi performa akademik, kualitas hubungan sosial, serta kesiapan menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Selain itu, penelitian QLC dalam konteks Indonesia, khususnya di perguruan tinggi berbasis keagamaan seperti UIN, masih tergolong terbatas. Faktor budaya, agama, dan nilai sosial yang khas berpotensi memengaruhi bagaimana QLC dialami dan diatasi, sehingga diperlukan kajian yang kontekstual. Melalui penelitian ini, peneliti berupaya mengidentifikasi pengaruh *gratitude* dan *mindfulness* sebagai faktor protektif dalam mengurangi QLC. Pendekatan ini sejalan dengan kerangka positive psychology, yang tidak hanya berfokus pada mengatasi masalah psikologis, tetapi juga memperkuat potensi individu agar mampu berkembang secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *mindfulness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Untuk memastikan penelitian ini berjalan secara terarah dan sistematis, peneliti merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *gratitude* dan *mindfulness* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN SGD Bandung

D. Kegunaan penelitian

Supaya penelitian ini dapat terlaksana dengan terstruktur dan sesuai dengan langkah-langkah ilmiah,, peneliti membuat kegunaan penelitian sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis :

Kegunaan teoritis dari penelitian ini yaitu memperluas wawasan dan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah Psikologi Positif yang berkaitan dengan *gratitude*, *mindfulness*, dan quarter-life crisis.

Kegunaan Praktis :

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah sebagai acuan bagi mahasiswa UIN SGD Bandung untuk lebih memahami ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tantangan perkembangan diri.

