

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa menurut Arnett hal ini disebut *emerging adulthood*, yang berlangsung pada usia 18–29 tahun, di mana mereka mulai mandiri dari orang tua dan memikirkan hal-hal penting seperti pendidikan, pekerjaan, serta hubungan pribadi. Aristawati dkk, (2021). Namun, meski penuh kesempatan, banyak mahasiswa merasa bingung, tertekan, atau cemas akibat perubahan dan tuntutan yang dihadapi. Ketidakmampuan beradaptasi dapat memicu masalah psikologis dan krisis emosional, yang disebut Atwood dan Scholtz sebagai *quarter life crisis*. (Rivanda & Nofriza 2024).

Quarter-life crisis adalah krisis emosional yang biasanya dialami oleh individu usia 20-an hingga awal 30-an, saat mereka merasa bingung dan tertekan menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa. Krisis ini sering muncul karena perbedaan antara harapan dan kenyataan, serta tekanan untuk menentukan arah karier dan identitas diri di tengah tuntutan sosial yang tinggi. (Robbins & Wilner, 2001)

Survei secara global yang dilakukan oleh The Guardian pada tahun 2016 menemukan bahwa hingga 86% dari 1.100 anak muda di dunia mengalami *quarter life crisis*, dan survei LinkedIn pada tahun 2017 menemukan bahwa 75% dari 6.000 anak muda yang mengalami *quarter life crisis*. Orang-orang muda yang mengalami krisis hidup mulai mempertanyakan kehidupan mereka. (Inayati & Nasution 2024).

Selama masa studi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan, seperti masalah akademik, keuangan, mental, dan sosial. Untuk membantu mengatasi hal ini,

dukungan dari kampus sangat penting, seperti layanan konseling, beasiswa, dan fasilitas kesehatan. Salah satu tantangan yang paling umum adalah masalah ekonomi, yang sering menghambat kelancaran studi mahasiswa. (Fhadilah, 2024).

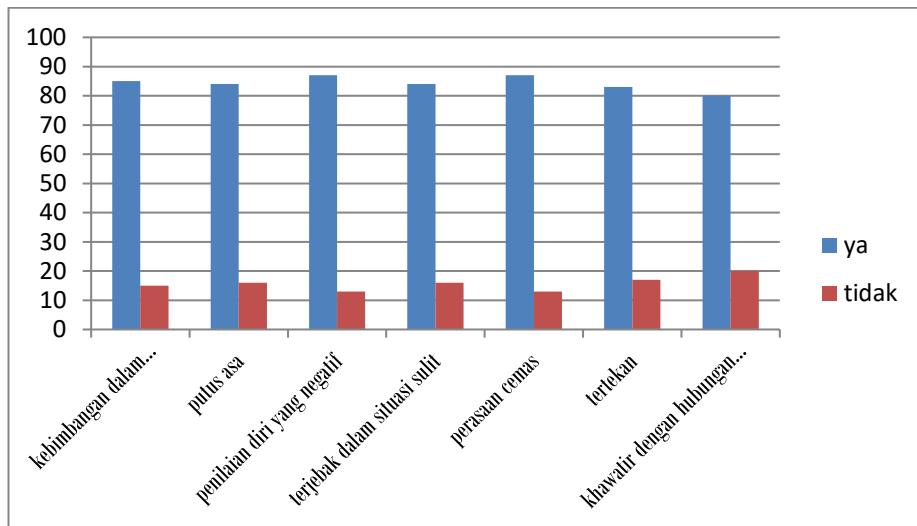
Pendidikan tinggi di Indonesia terus berkembang, salah satunya melalui program KIP-Kuliah yang ditujukan untuk membantu mahasiswa dari keluarga kurang mampu agar tetap bisa melanjutkan kuliah. Program ini bukan hanya memberikan bantuan biaya, tetapi juga menjadi bagian dari peningkatan akses dan kualitas pendidikan. Namun, penerima KIP-Kuliah dihadapkan pada tuntutan akademik, seperti menjaga IPK minimal 3,00. Jika tidak dipenuhi selama tiga semester berturut-turut, bantuan dapat dicabut. (Yusra, 2024).

Mahasiswa penerima beasiswa sering menghadapi tekanan akademik, keuangan, dan ekspektasi sosial. Mereka dituntut untuk berprestasi, mengatasi masalah keuangan, dan memenuhi harapan keluarga serta masyarakat. Ma'ruf & Nashori (2024). Tekanan ini dapat mempengaruhi kondisi mental mereka dan meningkatkan risiko mengalami *quarter-life crisis*. (Wijaya & Putri, 2023).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 hingga 12 Januari 2025 dengan melibatkan 40 Mahasiswa penerima beasiswa KIP sebagai responden. Ditemukan bahwa banyak Mahasiswa penerima beasiswa KIP menghadapi tantangan dalam berbagai aspek *quarter life crisis*. Survey dilakukan melalui pembagian formulir online menggunakan *Google Form*.

Grafik 1.1

Diagram Quarter Life Crisis



Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan psikologis dalam berbagai aspek. Pada aspek pertama Sebanyak 85% merasa bingung mengambil keputusan karena banyaknya pilihan hidup. Pada aspek kedua Sebanyak 84% merasa putus asa akibat ketidakpuasan terhadap pencapaian. Pada aspek ketiga Sebanyak 86% memiliki penilaian diri yang negatif, sering membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, pada aspek ke empat 84% merasa terjebak dalam situasi sulit. Pada aspek ke lima 87% diliputi kecemasan atas hasil usaha mereka. Pada aspek ke enam 83% mengalami tekanan emosional. Dan pada aspek ke tujuh 80% merasa khawatir dalam menjalin hubungan dan menyeimbangkan kehidupan pribadi dan karier.

Dari hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami tekanan psikologis tinggi, mulai dari kebingungan mengambil keputusan, ketidakpuasan pencapaian, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, kecemasan atas hasil usaha, tekanan emosional, hingga kekhawatiran menyeimbangkan hubungan dan karier, yang mengindikasikan tingginya risiko *quarter life crisis*.

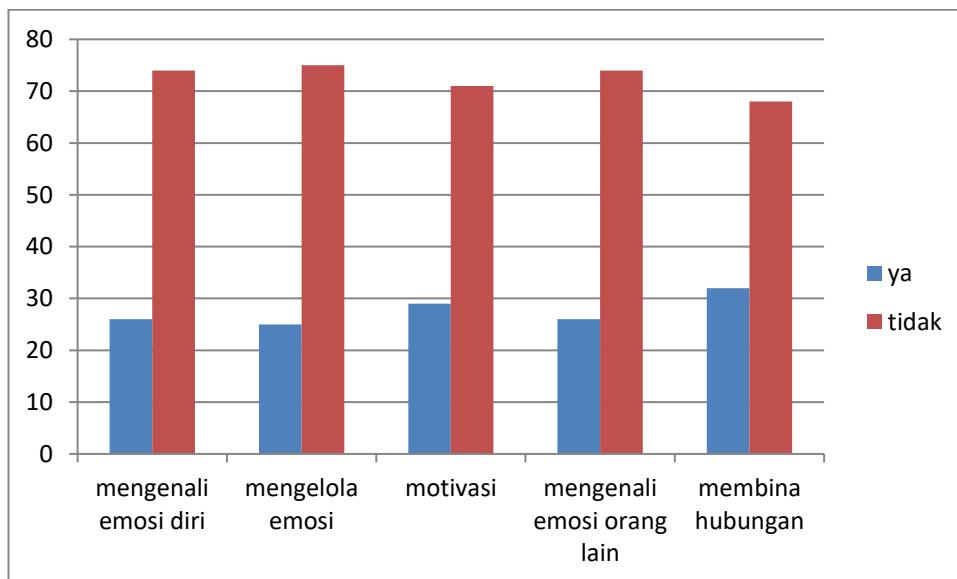
Menurut Thoules kecerdasan emosional adalah salah satu faktor *quarter life crisis*. Usmi, (2025). kecerdasan emosional, seperti yang dijelaskan, Goleman (2006) adalah kemampuan mengenali, memahami dan mengelola emosi diri maupun orang lain. Hal ini membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa penerima beasiswa KIP lebih mampu menghadapi tekanan, stress dan kecemasan secara positif dalam kehidupan akademik dan sosial. (Fatchurrahmi & urbayatun 2022).

Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Salovey dan Mayer, sebagai bagian dari kecerdasan sosial *social intelligence*, yang meliputi kemampuan untuk mengamati perasaan dan emosi diri sendiri serta orang lain, untuk membedakan diantara keduanya dan untuk menggunakan informasi ini sebagai panduan dalam berpikir serta bertindak. Arsita & Fajrianti, (2017). kemampuan ini membantu individu menghadapi tantangan sosial, seperti konflik dalam hubungan atau tekanan dari harapan sosial, secara efektif, sehingga dapat menjaga hubungan yang harmonis meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. (Muklisa dkk, 2024)

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 hingga 12 Januari 2025 dengan melibatkan 40 Mahasiswa penerima beasiswa KIP sebagai responden. Ditemukan bahwa banyak Mahasiswa penerima beasiswa KIP tidak mampu menghadapi tantangan dalam berbagai aspek kecerdasan emosional. Survei dilakukan melalui pembagian formulir online menggunakan *Google Form*.

Grafik 1.2

Diagram Kecerdasan Emosi



Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan emosional yang rendah. Sebanyak 74% tidak mampu mengenali emosi diri, yaitu kesulitan memahami perasaan yang mereka alami. Sebanyak 75% tidak mampu mengelola emosi, termasuk mengekspresikan dan mengendalikan emosi negatif. Sebanyak 71% tidak dapat memotivasi diri, seperti menjaga fokus dan semangat untuk mencapai tujuan. Sebanyak 74% tidak mampu memahami emosi orang lain, yang mencerminkan kurangnya empati. Dan sebanyak 68% kesulitan membina hubungan sosial karena tidak mampu mengelola emosi dalam interaksi dengan orang lain.

Dari hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan emosional yang rendah, meliputi kesulitan mengenali, mengelola, dan memotivasi diri, kurangnya empati, serta hambatan dalam membina hubungan sosial.

1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian pertama dilakukan oleh Anggraeni & Rozali, (2023), dari Universitas Esa Unggul dengan judul *Quarter Life Crisis* Ditinjau dari Kecerdasan Emosional pada Dewasa Awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan 400 sampel dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mengalami tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah. Terdapat perbedaan dengan penelitian ini, yaitu pada populasi dan sampel, teknik penelitian, dimana pada penelitian ini focus pada mahasiswa penerima beasiswa KIP, dan Teknik penelitian menggunakan *incidental sampling*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Dawan, dkk (2024), dari Universitas Merdeka Malang dengan judul *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi. Penelitian ini melibatkan 270 mahasiswa di Malang dan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *Pearson Product Moment* untuk analisis data. Hasil penelitian menunjukkan Semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami begitu juga sebaliknya. Perbedaan yang terdapat dengan penelitian ini adalah pada teknik pengambilan data dan pada populasi dimana pada penelitian ini populasinya berfokus kepada mahasiswa penerima beasiswa KIP dan pada mahasiswa secara umum.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Pamungkas & Hendrastomo, (2024), dari Universitas negeri yogyakarta dengan judul “*Quarter Life Crisis* di Kalangan Mahasiswa” penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan *Purposive sampling* sebagai teknik penentuan subjek. Hasil Penelitian

menunjukkan quarter life crisis yang dialami informan dengan jenjang pendidikan D3, D4 dan S1, lebih kompleks dibandingkan informan dengan jenjang pendidikan S2, berupa jenjang karir, finansial pendidikan, dan hubungan interpersonal. *Quarter life crisis* berdampak pada sikap membanding bandingkan. Terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada metode penelitian dimana pada penelitian ini menggunakan kuantitatif dan metode kualitatif deskriptif serta terdapat perbedaan pada sampel dan hasil penelitiannya.

Penelitian keempat oleh Habibie, (2019) dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul “peran religiusitas terhadap *quarter-life crisis* (QLC)” pada 219 mahasiswa berusia 18–25 tahun dari berbagai program studi di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi QLC. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, yaitu religiusitas dan kecerdasan emosi. Selain itu, populasi pada penelitian ini lebih spesifik, yaitu mahasiswa penerima beasiswa KIP.

Penelitian kelima oleh Firmansyah, dkk (2024) dengan judul “Kematangan Emosi dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Jombang” menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 104 mahasiswa usia 19–25 tahun yang belum bekerja. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang dikaji yaitu kematangan emosi dan kecerdasan emosi, pada populasi yaitu mahasiswa belum bekerja dan mahasiswa penerima beasiswa KIP, serta teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan *incedintal sampling*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang pada penelitian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa penerima beasiswa KIP?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa penerima beasiswa KIP.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang hubungan antara kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*, serta memberikan wawasan bagi universitas dalam merancang program pengembangan emosional bagi mahasiswa. Serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk membantu mahasiswa penerima beasiswa KIP dalam memahami dan mengelola emosinya dengan baik. Dengan kecerdasan emosi yang lebih baik, mereka bisa lebih siap menghadapi stres, kebingungan, dan tekanan yang muncul selama masa *quarter life crisis*.