

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia pasti menjalani beberapa tahap perkembangan di dalam kehidupan yang dimulai dari usia bayi, kanak-kanak, usia sekolah, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Pada setiap tahap perkembangan mempunyai tugas perkembangan yang berbeda-beda. Diantaranya, pada tahap perkembangan usia dewasa awal yang merupakan usia permulaan untuk belajar mengenai cara berinteraksi lebih dalam dengan orang lain. Tugas perkembangan di usia ini adalah *intimacy vs isolation*. Keintiman atau keakraban didefinisikan sebagai bentuk ikatan interpersonal melalui hubungan dekat dengan orang lain dan memiliki peran di dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat. Namun, apabila individu sulit membentuk hubungan interpersonal yang kuat maka dapat memicu timbulnya rasa keterasingan dan takut untuk memasuki kehidupan sosial yang lebih luas.<sup>1,2</sup>

Individu dewasa awal harus siap memasuki kehidupan sosial yang lebih luas dengan proses perkembangan yang lebih kompleks. Seiring dengan bertambah kompleksnya proses perkembangan maka semakin besar tuntutan yang dihadapi. Individu yang berada pada tahap usia dewasa awal dituntut untuk menetapkan pendirian hidup yang jelas. Pada tahap usia ini, individu harus mampu mandiri dalam menjalani kehidupan dan sukses dalam meniti jenjang pendidikan dan karir. Individu di usia ini juga harus berhasil dalam menjalin hubungan sosial yang kuat. Erikson mengungkapkan apabila individu gagal memenuhi segala tuntutan tersebut maka dapat mengakibatkan terjadinya krisis di usia dewasa awal yang berlangsung dalam rentang usia 18-29 tahun dan usia tersebut merupakan usia transisi yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.<sup>3,4</sup>

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikemukakan oleh Arnett<sup>5</sup> pada tahun 2000, istilah tersebut didefinisikan sebagai suatu periode transisi dalam proses pendewasaan yang di mana keterampilan dan pengetahuan

menjadi tolak ukur keberhasilan. Individu dewasa awal pada periode ini harus mengeksplorasi diri agar bisa menjalankan tanggung jawab sebagai orang dewasa dan dengan melakukan eksplorasi diri diharapkan dapat meningkatkan kemampuan di berbagai aspek kehidupan. Selain itu, *emerging adulthood* juga dapat menjadi suatu periode ketidakstabilan karena pada periode ini individu yang mengeksplorasi diri sering mengalami perubahan seperti dalam kehidupan pendidikan, sosial, pekerjaan hingga aspek kehidupan lainnya. *World Health Organization* (WHO)<sup>6</sup>, menyebutkan bahwa di periode usia ini juga terjadi penyesuaian dan perubahan hidup secara psikologis dan emosional. Individu dewasa awal harus dapat beradaptasi terhadap penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi. Namun, perubahan yang terjadi terlalu banyak dapat membuat individu merasa tidak mampu menghadapinya dan bisa menjadi pemicu timbulnya suatu krisis emosional berupa respon negatif yang disebut sebagai *quarter life crisis*.<sup>7</sup>

Berdasarkan survei yang dilakukan secara global oleh The Guardian<sup>8</sup>, menyatakan sebanyak 86% dari 1.100 individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis* dan dari survei yang dilakukan oleh LinkedIn<sup>9</sup> pada tahun 2017, menunjukkan sebanyak 75% dari 6.000 penduduk usia dewasa awal di seluruh dunia mengalami *quarter life crisis*. Pada saat mengalami *quarter life crisis*, individu dewasa awal mulai mempertanyakan hidupnya dengan cara mengingat apa saja yang dilakukan selama hidup dan seperti apa kehidupan yang terjadi di masa depan. Dari survei yang dilakukan One Poll dalam *First Direct*<sup>10</sup> tahun 2017 terhadap 2.000 responden di Inggris melaporkan 60% individu dewasa awal mempertanyakan situasi kehidupan dan dari total responden sebanyak 56% menggambarkan adanya *quarter life crisis* yang terjadi pada usia dewasa awal.

Individu usia dewasa awal ketika mengalami *quarter life crisis* maka dapat menunjukkan respon emosional negatif berupa perasaan cemas hingga depresi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di tahun 2018, melaporkan di Indonesia 9,8% penduduk merasakan cemas dan depresi. Pada prevalensi kelompok usia dewasa awal didapatkan persentase 10% mengalami masalah

psikologis tersebut dan di Provinsi Jambi sendiri didapatkan persentase 1,8% juga mengalami masalah psikologis tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa penyebab timbulnya perasaan cemas hingga depresi pada usia dewasa awal ini terjadi akibat *quarter life crisis*.<sup>11,12,13</sup>

Menurut teori Robbins dan Wilner dalam Robinson<sup>14</sup>, *quarter life crisis* adalah suatu fenomena pada usia dewasa awal yang ditandai dengan munculnya ketidakstabilan perasaan, seperti adanya perasaan cemas terhadap kelanjutan proses kehidupan, perasaan takut pada sebuah kegagalan, rasa ketidakberdayaan dalam mengikuti arus perubahan, dan kebingungan dalam menentukan sebuah pilihan. Di dalam teori tersebut juga menyebutkan bahwa permulaan *quarter life crisis* ini terjadi ketika individu dewasa awal menjadi mahasiswa yang sedang berada di tingkat akhir karena pada masa tersebut mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan terjadinya perubahan dari dunia akademis menuju dunia nyata yang merupakan suatu ruang lingkup dalam menjalankan perannya sebagai orang dewasa.<sup>15</sup>

Hasil penelitian Robinson dan Thompson<sup>16</sup>, menyebutkan terdapat 2 tanda ketika seseorang mengalami *quarter life crisis*, yaitu (1) *the locked-out form*, yakni ketika individu merasa tidak mampu untuk menjalankan peran sebagai orang dewasa dan (2) *the locked-in form*, yakni ketika individu merasa terjebak dalam perannya sebagai orang dewasa. Kedua tanda tersebut cukup representatif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi seseorang ketika mengalami *quarter life crisis* dan kedua tanda ini dapat terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.<sup>17</sup>

Menurut Riewanto dalam Fatchurrahmi<sup>18</sup> tahun 2022, mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena adanya berbagai kesulitan, seperti mencari topik masalah skripsi, keterbatasan dana, rasa cemas dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terjadi terus-menerus, dan adanya tuntutan untuk segera lulus. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes)<sup>19</sup> pada tahun 2018, tercatat sebanyak 6,2% mahasiswa tingkat akhir mengalami perasaan tertekan,

cemas, dan depresi yang disebabkan karena adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan proses pendidikan. Namun, setelah berhasil menyelesaikan proses pendidikan sering pula terjadi kekhawatiran baru, seperti khawatir dalam meniti karir atau timbulnya tuntutan lain. Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, atau mengambil peran sosial kepada masyarakat.<sup>20</sup>

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan respon emosional negatif berupa kebingungan dalam menentukan pilihan, keraguan dalam menjalin hubungan dan karir, tidak tahu arah, merasa cemas dan kecewa dengan semua hal yang berhubungan dengan keberlangsungan hidupnya sebagai orang dewasa. Respon emosional negatif tersebut apabila tidak diatasi maka dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan psikologis dan hal tersebut muncul karena individu mahasiswa tingkat akhir tidak memiliki cukup persiapan untuk menghadapi realitas dunia yang terkesan sulit dan penuh tantangan. Mahasiswa tingkat akhir perlu mempunyai kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit tersebut. Salah satunya dengan memiliki kecerdasan emosional (EQ).<sup>21,22,23</sup>

Penelitian kecerdasan emosional (EQ) pertama kali dilakukan oleh Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer<sup>24</sup>, menyatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) mampu menciptakan rasa optimis, realistis, dan meningkatkan kepercayaan diri untuk menghadapi situasi sulit yang penuh dengan tantangan karena kecerdasan ini dapat membentuk suatu kekuatan positif untuk menjaga keharmonisan di dalam diri. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam situasi sulit tersebut harus mampu meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) agar memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit kembali. Sebaliknya, jika individu gagal meningkatkan kecerdasan emosionalnya maka dapat mengakibatkan munculnya perasaan cemas, depresi dan pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada kegagalan pendidikan.<sup>25</sup>

Hasil penelitian Fikry dan Khairani<sup>26</sup> tahun 2017, mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional (EQ) seseorang maka semakin

rendah pula kecemasan yang dirasakan. Namun, apabila semakin rendah kecerdasan emosional (EQ) seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasan. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Goleman<sup>27</sup>, individu yang tinggi kecerdasan emosionalnya tidak pernah merasa takut, tidak mudah cemas, berpikir matang dan memiliki sikap tenang dalam menghadapi suatu masalah. Sebaliknya, individu yang tingkat kecerdasan emosional (EQ) rendah cenderung mudah merasa cemas karena tidak bisa mengontrol emosi dan tidak mampu membaca situasi dengan baik.

Peneliti menemukan adanya krisis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang di mana fakultas tersebut merupakan suatu tempat belajar untuk menjadi seseorang yang ahli di bidang kesehatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan terdiri dari lima program studi S1 yaitu, program studi Pendidikan Dokter, Keperawatan, Psikologi, Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Farmasi. Krisis yang dialami oleh mahasiswa tersebut bermula karena adanya tantangan akademik untuk bisa menjadi seseorang yang ahli di bidang kesehatan karena harus mampu menguasai ilmu yang berhubungan dengan manusia secara utuh dan harus dapat mengaplikasikan ilmu tersebut setelah dinyatakan lulus. Selain itu, sebagai mahasiswa tingkat akhir yang berusia dewasa awal juga dituntut untuk dapat memenuhi tugas perkembangan di usianya, seperti memperoleh pencapaian karir, menjalin hubungan interpersonal yang erat dan memenuhi tuntutan lain yang berasal dari lingkungan keluarga.

Mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dihadapkan oleh berbagai tantangan akademik selama menyelesaikan proses pendidikannya yang dalam hal ini berkaitan dengan kewajiban mengerjakan tugas akhir skripsi. Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 15 orang mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 program S1 di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan diperoleh bahwa para mahasiswa tersebut mengalami kesulitan yang tidak terlepas dari aktivitas mengerjakan skripsi, seperti kesulitan dalam menentukan judul tugas akhir skripsi, kesulitan dalam mendapatkan referensi, kurangnya waktu mengerjakan

skripsi, kurangnya motivasi, kesulitan bertemu dengan dosen, kesulitan dalam membagi waktu, kelelahan, kekurangan biaya dan kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi karena banyaknya tugas dari mata kuliah lain yang ada di tingkat akhir. Para mahasiswa tersebut juga mengungkapkan telah mendapatkan sejumlah pertanyaan yang menjadi tuntutan bagi mereka yang berasal dari lingkungan keluarga terkait kapan wisuda, kapan menikah, bagaimana hubungan percintaan, mau kerja di mana dan ingin berkarir seperti apa sehingga membuat mereka mengalami perasaan khawatir dan bingung mengenai kehidupan masa depan setelah mereka lulus kuliah.

Selain itu, dari 15 orang mahasiswa yang diwawancarai tersebut 13 mengatakan bahwa mereka mengetahui apa itu *quarter life crisis* dan cara mengatasinya adalah dengan menjalani hidup secara fleksibel, yang dalam hal ini mereka hanya menjalani hidup dengan terus menyesuaikan diri terhadap segala proses yang sedang berjalan saat ini dan belum mampu menentukan arah tujuan hidup yang ingin diraih, sehingga mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan khawatir mengenai masa depan. Namun, perasaan negatif tersebut harus dikendalikan agar tidak menjadi penghambat dalam berproses untuk mencapai kehidupan masa depan yang diharapkan. Para mahasiswa tersebut juga mengungkapkan bahwa setiap individu penting untuk memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik terutama pada masa menuju proses pendewasaan karena pada masa tersebut merupakan masa perkembangan yang semakin besar tantangannya.

Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mengalami masalah yang berkaitan dengan aktivitas akademik, tuntutan keluarga, hubungan percintaan, dan perencanaan karir. Hal tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan mengalami kondisi emosional yang buruk. Dengan adanya pertanyaan dan tuntutan tersebut yang mengakibatkan timbulnya respon emosional negatif maka mahasiswa tingkat akhir tersebut telah menunjukkan ciri dari mengalami *quarter life crisis* sebagaimana yang telah diungkapkan dalam teori Robbins dan Wilner yang

mengatakan bahwa permulaan *quarter life crisis* terjadi ketika seseorang yang berusia dewasa awal sedang menjalankan perannya sebagai mahasiswa yang berada di tingkat akhir karena adanya berbagai tuntutan yang berkaitan dengan keberlangsungan aktivitas akademik, tuntutan dari keluarga, percintaan dan karir.<sup>14</sup>

Peneliti juga telah memperoleh sejumlah data mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Pada tahun ajaran 2022/2023 hanya terdapat 2 angkatan yang masih belum menyelesaikan proses pendidikan, yaitu angkatan 2018 berjumlah 166 orang mahasiswa dengan rincian 10 orang mahasiswa Pendidikan Dokter, 7 orang mahasiswa Keperawatan, 48 orang mahasiswa Psikologi, 80 orang mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat dan 21 orang mahasiswa Farmasi. Sedangkan, pada angkatan 2019 berjumlah 632 orang mahasiswa dengan rincian 157 orang mahasiswa Pendidikan Dokter, 84 orang mahasiswa Keperawatan, 84 orang mahasiswa Psikologi, 234 orang mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat dan 73 orang mahasiswa Farmasi.

Berdasarkan penjabaran data tersebut diketahui bahwa angkatan 2019 merupakan angkatan mahasiswa tingkat akhir yang paling banyak jumlahnya di tahun ajaran 2022/2023 dan tahun ini merupakan tahun terakhir bagi mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 untuk menyelesaikan proses pendidikannya dengan tepat waktu. Mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi sama halnya merupakan individu yang sedang berada dalam usia dewasa awal yang di mana fenomena *quarter life crisis* sering terjadi dan kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi penting dimiliki sebagai pertahanan diri menghadapi krisis tersebut. Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran di atas, upaya pertahanan diri yang harus dimiliki individu usia dewasa awal, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi *quarter life crisis* yang ditandai dengan timbulnya respon emosional negatif adalah dengan mengendalikan emosi tersebut. Salah satu cara untuk mengendalikan respon emosional yang bersifat negatif adalah dengan meningkatkan kecerdasan emosional (EQ). Dari penjelasan tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada “Hubungan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Diketahui karakteristik (usia, jenis kelamin, program studi dan asal daerah) mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

1.3.2.2 Diketahui gambaran kecerdasan emosional (EQ) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

1.3.2.3 Diketahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

1.3.2.4 Diketahui hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumbangsih dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membangun karakter mahasiswa melalui upaya untuk memaksimalkan motivasi dan meningkatkan keterampilan sehingga dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan yang dimiliki masing-masing individu mahasiswa.

### 1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan informasi mengenai hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan *quarter life crisis* dan dijadikan sebagai acuan dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam konteks keperawatan kesehatan jiwa.

### 1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan menjadi pengalaman dalam melakukan penelitian keperawatan kesehatan jiwa serta sebagai ruang lingkup dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan yang telah didapat selama menjalani proses perkuliahan.

### 1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan khususnya terkait kecerdasan emosional (EQ) dan *quarter life crisis* atau sebagai bahan pertimbangan pada bagian yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis di kemudian hari.