

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehidupan manusia pada dasarnya merupakan perjalanan panjang yang diwarnai oleh berbagai fase perkembangan, dinamika psikologis, tantangan sosial, serta tuntutan lingkungan yang terus berubah. Sejak lahir hingga dewasa, individu melewati tahap demi tahap perkembangan yang masing-masing membawa tugas-tugas khas yang harus dijalani sebagaimana yang didefinisikan oleh Erikson (1950) dalam Damayanti (2024) bahwasanya tahap perkembangan psikososial mencakup masa bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak akhir, remaja awal, dewasa awal, dewasa pertengahan, hingga dewasa akhir (Damayati, 2024: 10). Pada fase anak-anak, misalnya, seseorang berfokus pada proses belajar dasar, membentuk kelekatan, dan memahami dunia melalui eksplorasi. Memasuki masa remaja, individu mulai berhadapan dengan pembentukan identitas diri, pencarian jati diri, serta transisi menuju kemandirian. Semua fase tersebut saling berkaitan dan membentuk cara seseorang menghadapi kehidupan di masa dewasa. Ketika seseorang memasuki usia dewasa awal sekitar 18 hingga 30 tahun fase ini biasanya diwarnai dengan penemuan arah hidup, penetapan tujuan, serta penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan baru. Tahap ini juga sering menjadi titik awal di mana seorang individu benar-benar dituntut untuk mengambil alih kendali atas kehidupannya sendiri, baik dalam hal pendidikan, karier, maupun relasi sosial. Dengan demikian, masa dewasa awal bukan hanya sekadar fase perkembangan, tetapi juga periode kritis yang sering kali menjadi penentu bagaimana seseorang membangun masa depannya.

Namun, realitas sosial yang semakin kompleks dan semakin kompetitif menjadikan masa transisi ini tidak selalu berjalan mulus. Banyak individu muda yang merasa kebingungan, tertekan, kehilangan arah, atau mempertanyakan pilihan hidupnya. Kondisi di mana seseorang merasa terjebak dalam ketidakpastian, ketakutan terhadap masa depan, serta kebingungan eksistensial inilah yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC). Menurut Arnett (2000) dalam Ratih dan Winta (2024), fase *emerging adulthood*, juga dikenal sebagai *quarter life crisis*, adalah

masa transisi dari remaja ke dewasa awal, yang terjadi antara usia 18 dan 30 tahun (Ratih dan Winta, 2024: 8186). Fenomena ini semakin sering ditemukan pada generasi muda, termasuk mahasiswa. Mereka yang berada dalam proses transisi antara remaja menuju dewasa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti harus menentukan karier, menyelesaikan studi tepat waktu, menghadapi tekanan keluarga, menjalani hubungan sosial yang kompleks, serta menyiapkan diri untuk peran-peran dewasa lainnya.

Quarter Life Crisis bukan sekadar “galau anak muda,” tetapi fenomena psikologis yang nyata dan dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, hingga kemampuan individu mengambil keputusan penting dalam hidupnya. Robins dan Wilner (2001) dalam Sari (2022) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa krisis yang dialami oleh umur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan secara terus-menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena tidak berdaya (Sari, 2022: 2). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa jika tidak ditangani dengan tepat. Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, tantangan yang dihadapi oleh generasi muda, khususnya mahasiswa, semakin beragam. Fenomena *Quarter Life Crisis* ini menjadi salah satu yang kerap dialami oleh mahasiswa, fase ini merupakan sebuah fase di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup dan karier mereka. Fenomena ini sering kali ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan kurangnya kepercayaan diri. Adapun individu yang kerap kali mengalami fase QLC ialah individu panda rentang usia 18 – 30 tahun. Fenomena QLC semakin banyak dibicarakan dalam konteks generasi muda, termasuk mahasiswa, karena dapat mempengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, hingga kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Mahasiswa di Indonesia tidak terlepas dari fenomena tersebut. Tuntutan akademik, tekanan organisasi, serta ekspektasi masyarakat membuat mahasiswa sering merasa cemas dan ragu terhadap masa depannya. Menurut Menurut Suharso dan Retnoningsih menyatakan bahwa mahasiswa adalah satu kelompok dari lapisan pubertas dan remaja, yang karena alasan tertentu ini adalah kesempatan untuk menyelam lebih dalam ke dunia kehidupan melalui universitas (Rahmatia, 2014:

1) .Sedangkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menjelaskan bahwa Mahasiswa diposisikan sebagai anggota Sivitas Akademika dan insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Mahasiswa secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran. Dalam konteks mahasiswa, terutama mahasiswa yang sedang berada di fase perkuliahan semester awal hingga pertengahan, QLC sering muncul dalam bentuk ketidakpastian akan pilihan jurusan, kebingungan mengenai masa depan pekerjaan, tekanan akademik yang semakin meningkat, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial kampus. Selain itu, perubahan gaya hidup dari siswa menjadi mahasiswa yang dituntut untuk lebih mandiri juga dapat memicu stres dan tekanan psikologis.

Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi angkatan 2024, sebagai bagian dari generasi muda yang hidup di era digital dan kompetitif, tentu tidak terlepas dari kondisi tersebut. Proses perkuliahan yang menuntut kemandirian belajar, tuntutan akademik dan non-akademik, keterlibatan dalam organisasi, serta tekanan untuk segera menentukan arah masa depan menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *Quarter Life Crisis*. Banyak dari mereka yang mulai mempertanyakan apakah jurusan yang dipilih sudah tepat, apakah kemampuan mereka cukup untuk bersaing di dunia kerja, dan bagaimana masa depan mereka kelak. Fenomena *Quarter Life Crisis* yang semakin sering muncul pada mahasiswa, termasuk mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi angkatan 2024, hal ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, serta optimalisasi pengembangan diri dalam menghadapi kehidupan dewasa. Tingkat stres akademik yang tinggi, tuntutan organisasi, tekanan ekonomi, serta persaingan sosial yang ketat menjadikan mahasiswa rentan mengalami ketidakstabilan emosional. Banyak mahasiswa yang mulai mempertanyakan arah hidupnya, merasa tertinggal dari teman sebaya, atau bahkan kehilangan motivasi untuk melanjutkan studi. Berdasarkan pra penelitian yang dilakukan terhadap 25 mahasiswa pendidikan masyarakat angkatan 2024, menunjukkan 62% responden menunjukkan gejala *quarter life crisis*. Hal ini

menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup, salah satunya adalah pemberdayaan diri.

Di tengah fenomena ini, kemampuan seseorang untuk bangkit, mengatasi tekanan, dan mengelola hidupnya secara mandiri menjadi sangat penting. Salah satu konsep psikologis yang berperan besar dalam membantu individu menghadapi krisis dan transisi hidup adalah Pemberdayaan Diri (*Self-Empowerment*). Julian Rappaport proses di mana individu menjadi lebih kuat, lebih kompeten, dan memiliki kontrol atas kehidupan mereka sendiri. Pemberdayaan diri adalah tentang meningkatkan kemampuan psikologis dan sosial seseorang untuk berfungsi secara efektif di lingkungan mereka (Thomas, et.all, 2023: 4). Pemberdayaan diri pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk memahami potensi dirinya, percaya pada kemampuannya sendiri, mengendalikan pilihan hidup, serta secara aktif mengambil langkah menuju tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki *self-empowerment* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, lebih mandiri dalam mengambil keputusan, serta lebih resilien dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. *Self-empowerment* bukan hanya berkaitan dengan motivasi diri, tetapi juga meliputi proses penguatan kompetensi internal seperti keyakinan diri, kejelasan tujuan hidup, kemampuan untuk membuat keputusan, serta kesadaran akan potensi diri. Pemberdayaan diri juga erat kaitannya dengan teori *Goal Setting*, terutama pendekatan *SMART Goals* yang mendorong seseorang untuk menetapkan tujuan hidup secara spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terbatas waktu. Dengan demikian, *self-empowerment* dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan bagaimana mahasiswa mengelola ketidakpastian hidup serta mengurangi risiko terjadinya *Quarter Life Crisis*. Mahasiswa yang memiliki tingkat pemberdayaan diri tinggi akan lebih mampu mengelola stres, menetapkan tujuan hidup yang jelas, mengambil tindakan yang lebih efektif, serta memiliki keyakinan dalam menghadapi masa depan. Sebaliknya, mahasiswa dengan pemberdayaan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kebingungan, kehilangan arah, serta tidak mampu mengendalikan tekanan, sehingga lebih rentan terhadap *Quarter Life Crisis*. Dengan demikian, sangat penting untuk melihat

bagaimana pemberdayaan diri dapat memengaruhi tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa.

Konsep pemberdayaan diri (*self-empowerment*) menjadi semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi, terutama bagi mahasiswa, yang mana dapat menjadi salah satu faktor dalam mengatasi *fenomena quarter life crisis* ini, karena, individu yang berdaya memiliki kemampuan untuk memahami makna hidupnya, merasa kompeten, mampu mengambil keputusan, serta memiliki pengaruh dalam lingkungan sosialnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Spreitzer (1995), bawasannya Pemberdayaan Diri adalah proses di mana individu memperoleh kontrol dan kekuatan atas hidup mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Dalam konteks Pendidikan Masyarakat konsep Pemberdayaan Diri ini sejalan dengan proses pendidikan kecakapan hidup (*life skill education*) diharapkan mampu mengatasi *quarter life crisis* dengan lebih baik melalui penguatan kapasitas diri mereka. Sebagaimana diuraikan oleh UNESCO (1996), Pendidikan Kecakapan Hidup (*Life Skill Education*) bertujuan untuk membekali individu dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini meliputi kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan manajemen stres, yang semuanya berkontribusi pada pemberdayaan diri. Dalam konteks pendidikan masyarakat, pemberdayaan diri tidak hanya penting untuk pengembangan pribadi mahasiswa, tetapi juga untuk efektivitas mereka dalam memberdayakan orang lain.

Sebagai seorang mahasiswa yang juga berhadapan dengan berbagai tuntutan perkuliahan dan masa depan, penulis melihat bahwa pemberdayaan diri merupakan aspek yang perlu dikembangkan sejak dini. Mahasiswa yang mampu mengelola hidupnya dengan baik, menetapkan tujuan yang jelas, dan percaya pada kemampuannya sendiri akan lebih siap menghadapi tantangan masa dewasa dan terhindar dari *Quarter Life Crisis* yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab pertanyaan bagaimana pemberdayaan diri dapat memengaruhi tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa. Dengan memahami hubungan tersebut, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat dalam mengurangi tingkat krisis emosional yang dialami mahasiswa serta meningkatkan kualitas hidup mereka

selama menempuh pendidikan tinggi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pihak kampus, dosen, dan mahasiswa untuk menyusun strategi pengembangan diri yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program mentoring, konseling, atau pelatihan penguatan *self-empowerment* di lingkungan kampus.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik mengambil topik ini karena melihat bahwa mahasiswa sebagai generasi muda sering kali dianggap kuat dan penuh energi, padahal pada kenyataannya banyak dari mereka sedang menghadapi tekanan psikologis yang tidak terlihat. *Quarter Life Crisis* sering kali tidak dibicarakan secara serius di lingkungan kampus, meskipun gejala-gejalanya sangat nyata dan berdampak besar. Di sisi lain, konsep pemberdayaan diri sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengatasi krisis juga masih jarang diteliti dalam konteks mahasiswa Pendidikan Masyarakat. Maka dengan demikian menjadi penting dilakukan untuk memberikan gambaran nyata mengenai kondisi mahasiswa dan bagaimana pemberdayaan diri dapat berperan dalam mengurangi krisis tersebut. Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah ***“Pengaruh Pemberdayaan Diri (Self-Empowerment) terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi Angkatan 2024”***.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang menjadi fokus perhatian penulis dalam penelitian ini adalah; Bagaimana Pengaruh Pemberdayaan Diri Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi?

1.3. Definisi Oprasional

1.3.1 Pemberdayaan Diri (*Self – Empowerment*)

Pemberdayaan diri adalah suatu proses psikologis dan perilaku di mana individu mengembangkan kemampuan secara sadar untuk memahami dirinya, mengenali potensi yang dimiliki, serta membangun kemandirian terhadap keputusan dan tindakan dalam kehidupannya. Pemberdayaan diri mencakup upaya meningkatkan kesadaran diri, edukasi diri, dan kemandirian diri sehingga mampu menyelesaikan masalah dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks penelitian ini, pemberdayaan diri dioperasionalkan sebagai tingkat kemampuan mahasiswa dalam mengelola aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara mandiri untuk mencapai tujuan hidup dan menghadapi tantangan perkembangan di usia dewasa awal. Pemberdayaan diri ini akan diukur melalui tiga indikator yang terdiri dari kesadaran diri, edukasi diri, dan kemandirian diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh individu pada indikator-indikator tersebut, semakin tinggi tingkat pemberdayaan dirinya.

1.3.2 Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis adalah kondisi psikologis yang dialami individu berusia dewasa awal (sekitar 18–30 tahun) yang ditandai oleh kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai identitas diri, relasi sosial, serta arah masa depan. Krisis ini muncul sebagai respons terhadap perubahan perkembangan, tuntutan transisi menuju kemandirian, dan tekanan sosial budaya. Dalam penelitian ini, *Quarter Life Crisis* dioperasionalkan sebagai tingkat intensitas gejala emosional, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan kebingungan arah hidup dan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. *Quarter Life Crisis* ini akan diukur melalui tiga indikator meliputi: krisis identitas, kecemasan masa depan, serta ketidakstabilan emosional dan sosial. Semakin tinggi skor gejala pada indikator tersebut, semakin tinggi tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh apa Pemberdayaan Diri Berpengaruh Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi Angkatan 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan masyarakat, khususnya mengenai hubungan antara pemberdayaan diri (*self-empowerment*) dan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan potensi diri dan kesehatan mental mahasiswa

1.5.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

- 1) Bagi mahasiswa, sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan pemberdayaan diri agar lebih siap menghadapi tantangan hidup dan krisis masa dewasa awal.
- 2) Bagi Lembaga Pendidikan, sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program pengembangan diri dan konseling mahasiswa.
- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya, sebagai dasar dan referensi empiris untuk mengkaji hubungan pemberdayaan diri dengan aspek psikologis lainnya seperti resiliensi dan kesejahteraan subjektif.