

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### A. Latar Belakang

Manusia memiliki proses perkembangan dari segi fisik maupun segi psikologis (Jahja, 2011). Setiap tahap perkembangan memiliki ciri psikologis yang khas dan tanggung jawab yang berbeda (Fauzia & Tanau, 2020). Salah satu periode perkembangan yang dianggap cukup penting adalah saat masa peralihan remaja menuju dewasa (Badriyah, 2022). Tahap kehidupan baru di antara masa remaja dan dewasa awal dikenal dengan sebutan *emerging adulthood* (Arnett, 2014).

*Emerging adulthood* adalah periode usia individu antara 18-25 tahun yang masih mempertimbangkan pilihan dan menyiapkan kehidupan masa depan (Arnett, 2014). Masa *emerging adulthood* dijadikan sebagai masa peralihan yang kompleks. Peralihan ini akan membawa seseorang pada ketegangan emosi karena aneka ragam hal baru dan mampu mengarahkan seseorang pada *quarter life crisis* (Fadhilah *et al.*, 2022). Fenomena *quarter life crisis* ditandai dengan respon negatif yang tidak mengenakan serta krisis emosional yang terjadi dalam diri di usia 20-an, disertai rasa ragu atas kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, perasaan tak berdaya, terisolasi, dan terombang-ambing dalam ketidakpastian (Habibie *et al.*, 2019).

Robinson melakukan survei pada tahun 2017 terhadap 2000 milenial di Inggris yang menunjukkan 56% individu berada pada *quarter life crisis*. Angka tersebut menggambarkan lebih dari setengah populasi milenial mengalami

kondisi *quarter life crisis*. Individu yang terkena dampak *quarter life crisis* adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi atau mahasiswa (Azizah, 2022). Keadaan peralihan di masa dewasa awal membawa mahasiswa memiliki emosi yang tidak stabil dan labil (Huwaina & Khoironi, 2021).

Mahasiswa yang berada pada situasi *quarter life crisis* dan tidak mampu untuk mengatasinya memungkinkan terkena permasalahan psikologis seperti stres dan depresi (Badriyah, 2022). Dampak terhadap psikologis ini didukung oleh hasil penelitian Launspach *et al* (2016) yang menyatakan bahwa individu pada periode *quarter life crisis* yang menjalani pendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak menjalani pendidikan. Reaksi stres yang ditunjukkan beragam seperti perasaan cemas dan tertekan, serta dapat mengakibatkan seseorang melakukan perilaku maladaptif yaitu *self-harm* (melukai diri sendiri) dan bunuh diri (Cahya *et al*, 2021).

Data survei *YouGov Omnibus* tahun 2019 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia dengan rentang usia 18-24 tahun pernah melakukan tindakan *self-harm* dengan prevalensi sebesar 36,9% atau lebih dari sepertiga individu pada usia tersebut (Kompasiana.com, 2020). Data statistik lain oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan sebanyak 703.000 orang per tahun dengan rentang usia 15-29 tahun melakukan bunuh diri (Fleischmann & Paul, 2021).

Seseorang yang memasuki usia dewasa awal dapat mengalami *quarter life crisis*. Allah SWT memberi ujian ataupun kebahagiaan kepada hamba-Nya

pasti tidak akan melampaui kemampuan, sebagaimana Allah SWT tuliskan pada Q.S Al-Baqarah ayat 286:

وَلَا رَبَّنَا أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ نُوَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا كَتَسَبَّتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا ۗ وَسَعَهَا إِلَّآ نَفْسًا اللّٰهُ يُكَلِّفُ لآ  
لَنَّا ۗ وَآغْفِرْ عَنَّا ۗ وَآغْفُ بِهٖ لَنآ طَآقَآةٌ لَّا مَا تُحْمَلُنَا ۗ وَلَا رَبَّنَا قَبِلْنَا مِنَ الذِّينِ عَلَى حَمْلَتِهٖ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ  
□ الْكُفْرِيْنَ الْقَوْمِ عَلَى فَاَنصُرْنَا مَوْلِنَا أَنْتَ ۗ وَآرْحَمْنَا

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (QS. Al-Baqarah: 286). Q.S Al-Baqarah ayat 286 mengajarkan seberat apapun masalah yang sedang dilalui, harus senantiasa dihadapi.

Usia dewasa muda seharusnya dapat menjadi waktu adaptasi yang baik bagi tiap individu untuk mulai mengeksplorasi diri, namun individu cenderung merasakan keraguan dan tidak percaya diri. Topik mengenai *quarter life crisis* masih sering diabaikan. Penjelasan sebelumnya menunjukkan keterkaitan antara keadaan *quarter life crisis* dan muncul masalah psikologis seperti stres, sehingga diperlukan adanya penelitian yang membahas mengenai keadaan *quarter life*

*crisis* pada usia dewasa awal dan hubungannya dengan stres. Banyak penelitian sebelumnya mengenai keadaan *quarter life crisis*, namun masih jarang ditemukan penelitian yang membahas mengenai hubungan tingkat *quarter life crisis* terhadap tingkat stres yang dialami terkhusus pada mahasiswa yang menempuh studi di Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Pemilihan subjek pada mahasiswa kedokteran dikarenakan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan program studi lain (Navas, 2012).

#### B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diperoleh dari penjelasan latar belakang berupa:  
Apakah terdapat hubungan antara tingkat *quarter life crisis* dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran UMY?

#### C. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan umum:

Mengidentifikasi hubungan antara tingkat *quarter life crisis* dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran UMY.

##### 2. Tujuan spesifik:

Mengidentifikasi keadaan karakteristik subjek, tingkat *quarter life crisis* dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran UMY.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat teoritis

Memberikan wawasan baru baik dari dunia pendidikan maupun masyarakat mengenai *quarter life crisis* dan hubungannya dengan stres.

## 2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian lanjutan bagi yang tertarik terhadap *quarter life crisis* yang berkaitan dengan stres.

## E. Keaslian penelitian

Penelitian yang telah membahas mengenai *quarter life crisis* dan stres yang digunakan sebagai referensi oleh peneliti, meliputi:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Nama, Tahun Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	<i>Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty</i> Zehra Yeler, Kübra Berber, Hatice Kübra Özdoğan, Figen Çok, 2021	Variabel dependen: Intoleransi Ketidakpastian .	Kuantitatif	Variabel dependen: Intoleransi Ketidakpastian  Subjek: Emerging adulthood di Turki	Variabel independen: <i>Quarter life crisis</i>  Jenis: penelitian survei
2.	<i>Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis</i> M. Pilar Matud, Amelia Díaz, Juan Manuel Bethencourt and Ignacio Ibáñez, 2020	Variabel dependen: Stres dan tekanan psikologis  Variabel independen: Stres, Gaya Mengatasi, Harga Diri dan Dukungan Sosial	Kuantitatif	Subjek: Masyarakat umum di Spanyol  Variabel Independen: Stres, Gaya Mengatasi, Harga Diri dan Dukungan Sosial	Variabel: variabel stres  Metode: <i>cross-sectional study</i>  Jenis: penelitian survei
3.	<i>Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents</i> Javier Cejudo, Débora Rodrigo-Ruiz, Maria Luz López-Delgado and Lidia Losada, 2018	Variabel dependen: Tingkat Kecemasan dan Stres Sosial.  Variabel independen: Kecerdasan Emosional	Kuantitatif	Subjek: Remaja di Spanyol  Variabel Independen: Kecerdasan emosional	Variabel dependen: Tingkatan Stres  Metode: menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner  Jenis: penelitian survei