

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa pada umumnya terdiri atas remaja atau dewasa awal yang masih memiliki gejala emosi yang dikatakan masih belum stabil. Hal ini dikarenakan mereka masih berada fase pencarian jati diri. Di fase ini banyak sekali pengalaman baru yang dialaminya, salah satunya adalah fase dimana mereka mengalami krisis emosi (*quarter life crisis*). Menurut Arnett (2000), individu usia 18 sampai 29 tahun atau yang sering disebut peralihan dari masa remaja menuju ke dewasa awal (*emerging adulthood*), dimana individu akan mengalami krisis emosi dan semua orang pasti akan mengalaminya.

Fenomena *quarter life crisis* merupakan perasaan kebimbangan dan ketakutan yang dialami oleh individu dan seringkali disertai dengan munculnya respon negatif dapat berupa perasaan terisolasi, takut akan kegagalan, sering merasa cemas, dan tidak berdaya (Syifa'ussurur et al., 2021). Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* adalah perasaan yang akan muncul saat individu memasuki usia 20-an. Perasaan tersebut adalah kekhawatiran terhadap masa depan, pekerjaan, dan relasi sosial.

Penelitian yang dilakukan Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan (P2KK) Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2022-2023 menyebutkan 86% generasi milenial (kelompok manusia yang lahir di tahun 1980-an

hingga 1997), mengalami *quarter life crisis*, 57% pemicunya adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan minatnya, 57% merasa tertekan karena belum memiliki rumah, dan 46% merasa tertekan karena belum mempunyai pasangan. Memasuki masa dewasa awal, individu akan dituntut untuk menjadi orang yang dewasa, menjadi pribadi yang mandiri, dapat menentukan jalan hidupnya secara mandiri, dapat meningkatkan kualitas dirinya, mendapatkan pekerjaan yang layak serta mempunyai karir yang baik. Pada masa ini juga, individu diharuskan dapat menjalankan peran sebagai orang dewasa yang matang. Tingkat kematangan emosi tiap individu akan sangat berpengaruh terhadap cara mereka merespon tantangan yang mereka hadapi. Ada beberapa individu yang merasa antusias dan merasa mendapat tantangan menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, tetapi ada pula individu yang merasa khawatir, cemas, tertekan, dan merasa dirinya tidak berharga.

Penelitian Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer (Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. 2022), menemukan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi akan mampu untuk beradaptasi pada lingkungan yang penuh dengan tekanan. Kualitas kematangan emosi individu dapat dilihat dari seberapa tinggi kecerdasan emosi individu tersebut. Penting bagi individu untuk meningkatkan kecerdasan emosinya, dengan harapan semakin baiknya kecerdasan emosi, kualitas kematangan emosi juga akan meningkat.

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa fenomena *quarter life crisis* terjadi di usia 20-an, yang mana di usia tersebut individu akan merasa khawatir terkait dengan karir karena mereka tidak mendapat pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya. Pada usia 20 individu akan dituntut untuk sudah menjalin komitmen dengan pasangan. Dapat diasumsikan bahwa individu usia 20 tahunan masih memiliki kematangan emosi yang rendah.

Dewasa awal adalah fase saat individu menghadapi kehidupan tanpa bergantung pada orang tua. Dalam fase dewasa awal individu akan memiliki penampilan yang sempurna atau individu sudah mencapai puncaknya dalam taraf kesehatan dan daya tahannya. Hurlock (2004), menyatakan bahwa individu yang berada di fase dewasa awal merupakan individu yang produktif.

Usia produktif merujuk pada semakin banyaknya tugas perkembangan yang harus dihadapi individu. Hurlock (2004), menyebutkan tugas perkembangan individu yang berada pada fase dewasa awal yakni, a) mendapat pekerjaan, b) mendapat pasangan atau teman hidup, c) belajar hidup berumah tangga dengan pasangannya, d) mengurus anak, e) dapat mengelola keluarganya, f) bertanggung jawab sebagai warga negara, g) ikut serta dalam kelompok sosial.

Hurlock (2004), mendefinisikan kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan emosinya dengan cara dan waktu yang tepat yakni sesuai dengan lingkungannya. Ciri-ciri kematangan emosi individu dapat dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menyelesaikan masalah secara objektif dan berpikir secara kritis sebelum individu tersebut melakukan sebuah tindakan (Walgito, 2004; Hurlock, 2004).

Dalam hal kematangan emosi, Murray (1997), menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi dimana individu dapat mengendalikan emosi yang kuat di dalam dirinya, juga dapat diartikan bahwa individu tersebut sudah mencapai pada puncak perkembangan dirinya. Yusuf (2011), mengatakan bahwa kematangan emosi adalah individu yang sudah dapat bersikap toleran, nyaman pada dirinya, dapat mengontrol emosinya, dapat menerima dirinya dan orang lain, dan kemampuannya untuk mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Berdasarkan hasil uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis*. Dalam hal ini kematangan emosi sangatlah penting karena dapat

mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Seharusnya individu sudah memiliki kematangan emosional saat usia dewasa awal agar meminimalisir adanya krisis emosional atau *quarter life crisis*.

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam *quarter life crisis*, individu tidak mampu merespon dan melewati tahap perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, individu tersebut akan lebih rentan mengalami berbagai masalah psikologis, di antaranya perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Dengan meningkatkan kualitas kematangan emosi maka individu akan mampu menghadapi stress maupun situasi yang penuh dengan tantangan (Landa et al., 2006).

Kematangan emosi menurut Hurlock (2004), mengartikan bahwa keadaan dari individu yang telah matang dalam kedewasaan dan perkembangan emosional sudah menghilangkan sifat kekanakan dan dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam situasi sosial tertentu. Walgito (2004), menuturkan bahwa individu dikatakan memiliki kematangan emosi yang baik, apabila individu tersebut mampu menerima keadaan diri dan orang sekitarnya secara obyektif.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan ahli di atas peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek-aspek yang telah disebutkan sebagai dasar permasalahan yang akan dibahas karena banyak mahasiswa yang berusia 20 tahunan kurang mampu menghadapi masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal atau yang sering disebut *emerging adulthood*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan (P2KK)

Universitas Muhammadiyah Malang yang menunjukkan banyaknya generasi milenial yang terjebak dalam *quarter life crisis*.

Dengan dilakukannya penelitian ini peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Darul ‘Ulum Jombang. Peneliti juga berharap agar individu yang sedang berada di fase seperempat abad dan terjebak fase *quarter life crisis* dapat lebih meningkatkan kematangan emosinya sehingga permasalahan yang terjadi pada individu dapat dilewati dengan baik. Berdasarkan uraian di atas , peneliti ingin menganalisis apakah ada hubungan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Jombang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa di Jombang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan, acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti keterkaitan antara kematangan emosi dan *quarter life crisis*.

#### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat menjadi pembanding untuk penelitian selanjutnya terkait tentang fenomena *quarter life crisis*. Peneliti juga berharap agar individu dapat lebih meningkatkan kematangan emosi dalam melewati *quarter life crisis*.