

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini, mereka mulai memikul tanggung jawab terhadap perkembangan pribadi, termasuk dalam hal perencanaan dan persiapan menghadapi kehidupan sebagai individu dewasa (Mutia, 2021; Ramlani & Munawaroh, 2019). Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan psikologis dan sosial dalam masa perkembangannya tetapi, memiliki peran sebagai pencari ilmu di jenjang pendidikan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Sari & Sylvia, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa selain menghadapi dinamika perkembangan individu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang menjadi bagian dari proses pembentukan karakter dan kesiapan menuju fase dewasa.

Salah satu bentuk tekanan yang umum dialami mahasiswa adalah stres akademik. Menurut Stuart (2020), stres akademik terjadi jika mekanisme coping yang dimiliki individu tidak memadai, stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan psikologis, seperti kecemasan dan gangguan penyesuaian. Hal ini sejalan dengan teori Adaptasi Roy, yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang harus merespons stimulus yang berubah-ubah melalui mekanisme coping regulator dan kognator. Ketika stres ini tidak tertangani dengan baik, mahasiswa dapat mengalami kecemasan yang berkelanjutan. Kecemasan ini biasanya berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan, ketidakmampuan bersaing, hingga kekhawatiran akan masa depan setelah lulus kuliah (Utami & Helmi, 2019).

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akibat tekanan akademik. Di

Indonesia, penelitian oleh Putri & Andriani (2020) pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri menunjukkan bahwa sekitar 52% mahasiswa mengalami kecemasan sedang hingga tinggi, dengan stres akademik sebagai faktor pemicunya, data ini mengindikasikan bahwa kecemasan sebagai dampak dari stres akademik merupakan masalah yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi beban lebih besar menjelang kelulusan.

Kondisi stres akademik dan kecemasan yang terus-menerus ini dapat berujung pada fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC), merupakan krisis identitas dan emosi yang biasanya dialami individu usia 18-30 tahun. QLC ditandai dengan perasaan ragu terhadap tujuan hidup, kehilangan arah, kebingungan dalam mengambil keputusan penting, serta tekanan sosial untuk segera “sukses” dalam waktu singkat (Rachmawati & Andriani, 2022). Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap QLC karena mereka berada dalam fase kritis transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja atau kehidupan dewasa secara penuh (Firmansyah & Fauzian, 2022). Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa QLC bukan skadar gangguan emosional sesaat, melainkan sebuah krisis perkembangan yang kompleks dan berdampak luas pada kesehatan mental mahasiswa.

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan bentuk krisis perkembangan yang ditandai dengan ketidakpastian identitas, kebingungan dalam membuat keputusan besar, tekanan sosial, dan kecemasan mengenai masa depan. Robbins dan Wilner (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami QLC sering kali merasa terjebak dalam tekanan akademik dan tuntutan masa depan yang belum pasti. Masluchah *et al.* (2022) menemukan bahwa individu yang mengalami QLC cenderung memiliki harapan yang tinggi terhadap masa depan mereka, tetapi ketika realita tidak sesuai dengan ekspektasi, mereka merasa terjebak dalam tekanan sosial dan internal. Dalam praktik keperawatan jiwa, QLC dapat dikaji sebagai bagian dari gangguan penyesuaian (*adjustment disorder*) atau gangguan cemas (*anxiety*

disorder) ringan hingga sedang yang memerlukan deteksi dini berbasis keperawatan jiwa (Vedebeck, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi QLC dapat bersumber dari faktor internal seperti *self-efficacy*, moral, dan *Emotional Quotient* (EQ), serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial, tingkat pendidikan, dan perkembangan teknologi yang memengaruhi persepsi individu terhadap kesuksesan (Fazira *et al.*, 2023). Salah satu aspek yang berperan penting dalam membantu individu mengatasi QLC adalah *Emotional Quotient* (EQ). Menurut Goleman (1995, dalam Tanti *et al.*, 2022) emotional Quotient (EQ) merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, serta mengatur emosi yang dimiliki, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. EQ berkontribusi dalam membentuk cara individu beradaptasi dengan tekanan, menyelesaikan konflik, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Individu dengan EQ yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, lebih percaya diri, dan lebih mampu menghadapi tantangan dibandingkan mereka yang memiliki EQ rendah.

EQ terdiri dari beberapa aspek yang saling berkaitan. Kemampuan mengenali dan memahami emosi diri sendiri menjadi dasar utama dalam pengelolaan emosi yang sehat. Individu yang memiliki kesadaran emosional yang baik lebih mampu mengendalikan reaksi emosional mereka dalam situasi yang penuh tekanan. Selain itu, kemampuan mengelola emosi juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis seseorang, terutama dalam menghadapi ketidakpastian dan stres yang sering muncul pada masa QLC. Dalam interaksi sosial, EQ membantu seseorang dalam memahami perasaan orang lain dan membangun hubungan yang lebih harmonis, yang pada akhirnya meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan konflik serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Dalam keperawatan jiwa, EQ memiliki relevansi yang tinggi karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam membangun

resiliensi mental (*mental resilience*) dan menyelesaikan konflik batin. Meskipun EQ dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan promotif-preventif, penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi tersebut. Sebaliknya, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui hubungan antara EQ dan kondisi krisis emosional yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Dengan mengetahui hubungan keduanya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program keperawatan jiwa di masa mendatang (Kelial *et al.*, 2017).

Dalam konteks keperawatan jiwa, Quarter Life Crisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat dimaknai sebagai suatu bentuk respons psikologis yang kurang adaptif terhadap tekanan yang muncul selama fase perkembangan dan peralihan menuju tahap kehidupan dewasa. Berdasarkan Model Adaptasi Roy, individu yang tidak mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan lingkungan dan tuntutan internal akan mengalami ketidakseimbangan dalam fungsi psikososialnya. Dalam hal ini, *Emotional Quotient* (EQ) berperan sebagai mekanisme coping adaptif yang memungkinkan individu merespons tekanan secara sehat dan fungsional. Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan antara EQ dan QLC tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga penting dalam pendekatan keperawatan jiwa yang berfokus pada promotif dan preventif kesehatan mental.

Berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti hubungan antara EQ dan QLC. Penelitian oleh Azhar dan Dintri (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan EQ rendah cenderung mengalami gejala QLC lebih berat. Maria Y. dan Christine Wibowo (2024) juga mengkonfirmasi adanya korelasi negatif antara EQ dan QLC, di mana semakin tinggi EQ dan QLC, di mana semakin tinggi EQ seseorang, semakin rendah tingkat krisis yang dialami. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di institusi akademik umum dan tidak secara spesifik menyasar pada mahasiswa vokasi di bidang kesehatan, yang memiliki tuntutan akademik dan beban praktik yang berbeda dengan mahasiswa program studi lain.

Dengan demikian, terdapat gap dalam penelitian sebelumnya, yaitu belum adanya kajian mendalam mengenai hubungan antara EQ dan QLC pada mahasiswa vokasi kesehatan, khususnya di jenjang diploma yang memiliki karakteristik atau tekanan yang berbeda secara signifikan dibandingkan mahasiswa diluar kesehatan. Misalnya dengan menghadapi tekanan praktikum klinis, tuntutan kompetensi spesifik, atau jalur karier yang lebih langsung setelah lulus.

Penelitian ini terletak pada fokus populasi yang unik, yaitu mahasiswa tingkat akhir program vokasi kesehatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Mahasiswa vokasi, khususnya di jenjang diploma, menghadapi tekanan akademik yang intensif, beban praktikum klinis yang tinggi, serta transisi karier yang lebih cepat dan spesifik dibandingkan program studi lain. Kondisi ini menciptakan dinamika psikologis yang berbeda, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks hubungan antara EQ dan QLC. Dengan demikian, penelitian ini akan mengisi kekosongan literature dengan memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam menghadapi QLC pada kelompok mahasiswa yang memiliki tututan unik ini.

Peneliti telah melaksanakan studi pendahuluan di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui biro akademik dan kemahasiswaan, ditemukan sejumlah data yang menjadi dasar dalam merumuskan permasalahan penelitian ini. Diperoleh jumlah mahasiswa diploma sebanyak 120 mahasiswa dari 3 Fakultas (Program Studi D3 Keperawatan, Kebidanan, dan Farmasi). Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan ke UNISA Bandung dan berdasarkan data yang diperoleh mahasiswa diploma berjumlah 30 mahasiswa dari Program Studi D3 Keperawatan. Universitas Bhakti Kencana dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah mahasiswa yang lebih besar dibandingkan UNISA Bandung.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai permasalahan emosional yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi masa

transisi dari pendidikan ke dunia kerja, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui penyebaran angket terbuka kepada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Sebanyak 15 responden dari tiga program studi berbeda mengisi angket tersebut, terdiri dari 7 mahasiswa D3 Keperawatan, 6 mahasiswa D3 Kebidanan, dan 2 mahasiswa D3 Farmasi. Hasil tanggapan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan selama menghadapi masa akhir perkuliahan. Mereka mengaku merasakan perasaan campur aduk seperti stres, cemas, gelisah, hingga beban mental akibat tugas akhir, kekhawatiran terhadap masa depan, dan tekanan sosial dari lingkungan.

Beberapa responden menyebutkan bahwa tekanan tersebut telah memengaruhi pola tidur, konsentrasi, serta kestabilan emosi mereka. Untuk mengatasinya, mereka menggunakan berbagai strategi seperti bicara dengan orang tua, teman, atau pasangan, melakukan relaksasi, meningkatkan spiritualitas, dan mencari hiburan untuk menenangkan pikiran. Namun demikian, kebimbangan dalam mengambil keputusan masa depan masih menjadi masalah umum yang dirasakan hampir semua responden. Ketidakpastian arah karier, tuntutan hidup mandiri, dan transisi ke dunia kerja menjadi faktor yang memperburuk kecemasan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase rentan terhadap tekanan emosional dan krisis perkembangan. *Emotional Quotient* sebagai salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi cara mahasiswa menghadapi fase transisi ini perlu dikaji lebih lanjut. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Quotient* dan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi promotif dalam bidang keperawatan jiwa yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa vokasi kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan antara *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *Emotional Quotient* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung
2. Mengidentifikasi tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung
3. Menganalisis hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat terkait Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam memahami pentingnya *Emotional Quotient* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi, mahasiswa diharapkan dapat lebih mampu mengatasi tekanan akademik, ketidakpastian karier, serta tantangan sosial yang dihadapi menjelang kelulusan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi universitas atau lembaga pendidikan dalam menyusun program bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *Emotional Quotient* mahasiswa. Dengan adanya program ini, mahasiswa dapat dibantu dalam mengembangkan keterampilan manajemen emosi, meningkatkan resiliensi, dan mengurangi dampak negatif dari *Quarter Life Crisis*.

3. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan kemampuan pada bidang penelitian dan mengasah kemampuan meneliti serta menambah ilmu melalui penelitian mengenai topik Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis*, Meningkatkan keterampilan analisis dalam bidang keperawatan dan pendidikan, pengayaan wawasan tentang strategi praktis yang dapat diterapkan untuk membantu individu dalam fase transisi kehidupan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi *Quarter Life Crisis*, serta mengeksplorasi pendekatan *Emotional Quotient*

dalam membantu individu mengelola tantangan emosional di usia dewasa awal.

1.5 Batasan Masalah

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas, dengan fokus utama penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua instrumen utama. Yaitu *Brief Emotional Intelligence Scale* (BEIS-10) untuk mengukur *Emotional Quotient* dan *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) untuk mengukur tingkat *Quarter Life Crisis*. Teknik pengambilan sampel digunakan adalah total sampling.