

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada fase transisi menuju dewasa awal, tuntutan hidup yang dihadapi akan semakin kompleks dan individu perlu memenuhi tugas-tugas perkembangan yang baru. Pada masa ini pula, individu mulai mendalami berbagai bidang dalam pendidikan maupun karier, hidup mandiri dari orang tua, menjalin hubungan interpersonal yang lebih serius, membuat keputusan sendiri serta mencapai kematangan emosional (Iqomah et al., 2021). Pengalaman ini tidak jarang menyebabkan individu merasakan ketidaknyamanan bahkan dapat memicu ketidakstabilan emosi (Arnett, 2015). Munculnya perasaan negatif seperti kecemasan, kebingungan, ragu, gelisah, bahkan frustrasi dapat terjadi ketika individu memikirkan bagaimana mengendalikan kehidupan yang sedang dijalani sekarang (Murphy, 2011). Berbagai gangguan psikologis dapat muncul bagi individu yang tidak dapat menangani masalah tersebut dengan baik, seperti seakan tidak mempunyai arah hidup pasti serta rentan untuk merasakan krisis emosional (Atwood & Scholtz, 2008)

Rahmatika (dalam Karpika & Segel, 2021) menyampaikan bahwa krisis emosional yang meliputi keterasingan, perasaan sedih, kecemasan, keraguan diri, minimnya motivasi, ketakutan terhadap kegagalan umumnya dialami oleh dewasa awal tanpa terkecuali. Ketika mulai merasakan krisis emosional tersebut, dapat dikatakan individu sedang mengalami masa *quarter-life crisis*. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan *quarter-life crisis* sebagai munculnya suatu respon akibat individu tidak siap dalam menghadapi perubahan dalam hidup yang senantiasa berdatangan, begitu banyak pilihan, serta kepanikan dan ketidakberdayaan. Krisis ini

umumnya terjadi pada usia 18 hingga 29 tahun yang dipicu oleh tekanan baik dari internal maupun eksternal dikarenakan individu belum mempunyai tujuan hidup serta banyaknya pilihan dan kemungkinan sehingga membuat individu kebingungan dalam memilih jalan hidup.

Survei di Indonesia oleh GenSINDO pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 31 responden yang diantaranya 95% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis*. Kecemasan menentukan karir yang tepat serta ketatnya persaingan mendapatkan pekerjaan menjadi penyebab utama mahasiswa mengalami *quarter-life crisis*. Sebuah penelitian oleh Sembiring (2024) pada 211 sarjana *fresh graduate* menunjukkan tingkatan *quarter-life crisis* pada responden terletak di kategori tinggi yaitu 67,2%, di mana responden menilai dirinya secara negatif, kebingungan membuat keputusan, dan sering merasa cemas mengenai karirnya. Data tersebut sejalan dengan pernyataan Robbins dan Wilner (2001) yang menyebutkan jika fenomena *quarter-life crisis* cenderung dihadapi oleh seseorang yang menempuh perguruan tinggi karena adanya kecemasan dan kekhawatiran akibat selalu dihadapkan pada banyaknya pilihan yang tak ada habisnya dan membuat seseorang merasa jika dirinya tersesat, masa ini disebut masa peralihan dari '*academic world*' menuju '*real world*'.

Salsabilla dan Nio (2023) menjelaskan bahwa seorang mahasiswa rentan menghadapi fase *quarter-life crisis* karena memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan seiring dimulainya masa dewasa. Penelitian oleh Spiering (2016) yang membandingkan stres pada fase *quarter-life crisis* menunjukkan jika seseorang yang sedang menempuh perguruan tinggi berpotensi merasakan beban stres yang kuat

dibandingkan dengan seseorang yang tidak menempuh perguruan tinggi. Stres tersebut muncul dikarenakan tekanan penyelesaian studi dan persiapan karier.

Jamain et al. (2023) dalam penelitiannya menemukan jika *quarter-life crisis* lebih sering menimpa mahasiswa semester akhir daripada mahasiswa awal yang masih menjalani mata kuliah. Hal ini terjadi karena mahasiswa terkait sedang berada di fase transisi dari yang semula hidupnya hanya di isi oleh kegiatan akademik kemudian dituntut untuk segera beradaptasi menuju dunia kerja yang didalamnya penuh akan tekanan. Selain itu, mahasiswa yang berada pada tingkatan akhir sering kali dihadapkan dengan beragam tekanan untuk segera menyelesaikan skripsi. Riewanto (dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) menyebutkan krisis yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir muncul akibat berbagai tantangan, seperti kebingungan mendapatkan judul skripsi yang sesuai, merasa gelisah ketika akan berinteraksi dengan dosen pembimbing, perbaikan yang tak kunjung usai, keterbatasan dana, serta tekanan guna menuntaskan studi dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, mereka juga merasakan kekhawatiran mengenai karier dan berbagai tuntutan lain yang harus dipenuhi setelah lulus.

Krisis emosional yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada kehidupan pribadi atau akademiknya. Karpika dan Segel (2021) menjelaskan pengaruh *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak pada kebingungan mengenai langkah hidup yang harus diambil. Mahasiswa tingkat akhir menjadi ragu dalam memilih karir yang sesuai minatnya, takut menentukan keputusan penting dalam hidup, dan tidak yakin pada bakat atau kemampuan diri sendiri yang seharusnya dapat mendukung perkembangan pendidikan dan karirnya. Selanjutnya

Artiningsih dan Savira (2021) menyebutkan dampak *quarter-life crisis* yakni mengisolasi diri yang menyebabkan kesepian dan merasa terkucilkan, hal ini dapat mengganggu hubungan interpersonal yang dijalin individu. Apabila mahasiswa tingkat akhir tidak mampu menangani krisis ini dengan baik, krisis emosional dapat berlanjut dalam jangka panjang dan berpotensi mengarah pada kondisi yang mengkhawatirkan seperti frustrasi bahkan depresi, dan gangguan psikis lainnya (Atwood & Scholtz, 2008).

Penelitian oleh Pinggolio (2015) dalam pengembangan skala *quarter-life crisis* berhasil menemukan delapan faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap timbulnya *quarter-life crisis*, salah satunya adalah *social comparison* yang terjadi di lingkungan sekitar. Festinger (dalam Habsy, 2016) menyatakan *social comparison* terjadi ketika individu terdorong untuk mengevaluasi kualitas atau kemampuan dirinya dengan cara memadankan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki tingkat atau status yang serupa. Brown et al. (2007) menjelaskan jika *social comparison* memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh pemahaman tentang posisinya dalam suatu kelompok serta memahami seluk beluk yang ada dalam dirinya terhadap individu lain. Hal ini sering kali memunculkan dorongan untuk mengurangi perbedaan yang ada sehingga merasa lebih setara atau memenuhi harapan pribadi dan sosial.

Masalah yang timbul dari *social comparison* ini adalah terkadang individu bisa memandang buruk dan negatif mengenai dirinya. Meskipun individu sering kali seperti melakukan perbandingan untuk tujuan pengembangan diri, hal tersebut juga bisa memunculkan dampak negatif seperti kecemburuan, frustrasi, dan rendah diri.

Perasaan tersebut timbul ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan atau mencapai peningkatan dalam posisi atau keadaan mereka (Fakhri, 2017). Wulandari dan Budiani (2020) juga menyatakan *social comparison* memiliki dampak positif, seperti digunakan sebagai penilaian untuk meningkatkan motivasi. Namun dampak negatif yang disebabkan oleh *social comparison* munculnya perasaan cemburu, iri, dan ketidakpuasan diri. Dampak buruk ini akibat dari sikap *social comparison* yang akhirnya memadankan dirinya terhadap orang lain dan menyebabkan ketidakpuasan hidup, kecemasan dan dampak lainnya yang berkontribusi atas terjadinya *quarter-life crisis*.

Pada penelitian ini, penulis memilih *social comparison* sebagai variabel bebas. Pinggolio (2015) mengemukakan *quarter-life crisis* didasarkan oleh delapan faktor, salah satu faktor penting yang berpengaruh atas munculnya *quarter-life crisis* adalah *social comparison*. Nash dan Murray (2010) juga menyatakan faktor timbulnya *quarter-life crisis* dapat dipengaruhi oleh hubungan pertemanan yang mendorong individu membandingkan dirinya dan menjadikan kehidupan teman sebayanya sebagai tolak ukur keberhasilan. Dengan demikian, penulis berharap jika temuan mampu berkontribusi dalam menyumbang wawasan mendalam terkait hubungan *social comparison* dengan *quarter-life crisis*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Christjia (2024) melalui temuannya yang berjudul “Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Tiga Besar Perguruan Tinggi Terbaik Indonesia” menemukan ada hubungan positif signifikan antara perbandingan sosial dan kecemasan akademik, artinya semakin

tinggi perbandingan sosial maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir tersebut.

Argasiam (2019) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi dengan *Quarter-Life Crisis* pada Kelompok Milenial” menemukan jika terdapat hubungan positif signifikan yang timbul atas perbandingan sosial dan *quarter-life*, artinya apabila tingkat perbandingan dalam ranah sosial seseorang semakin menunjukkan peningkatan, maka *quarter-life crisis* juga turut menunjukkan peningkatan, demikian juga sebaliknya.

Hasil penelitian oleh Indrawan (2022) berjudul “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal Generasi *Sandwich*” menemukan bahwa perbandingan sosial mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada dewasa awal generasi *sandwich*. Artinya, apabila tingkat perbandingan individu kian menunjukkan peningkatan, maka tingkat *quarter-life crisis* nya juga ikut meningkat.

Berdasarkan fenomena dan hasil temuan diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara *social comparison* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Fokus penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang merupakan individu dewasa awal. Sehingga penulis tertarik berfokus pada penelitian tentang “Hubungan *Social Comparison* dengan *Quarter-Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian yang dilakukan ialah apakah ada hubungan *social comparison* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini guna memahami hubungan *social comparison* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini terbagi menjadi manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, yaitu:

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan atau informasi mengenai hubungan *social comparison* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, diharapkan penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat untuk seseorang yang akan melakukan kajian dengan topik selaras sebagai penunjang literatur akademik atau rujukan atas berbagai penelitian berikutnya.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menambah wawasan atau informasi mengenai *social comparison* dan *quarter-life crisis* dan lebih sadar akan pengaruh *social comparison* terhadap kesehatan mental. Selain itu, temuan ini diharapkan mampu dijadikan landasan bagi pihak akademisi guna melakukan tindakan lebih lanjut terkait *quarter-life crisis* dan *social comparison*.