

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Quarter life crisis merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa sering kali dibebani oleh tekanan untuk segera menyelesaikan studi, memperoleh pekerjaan, serta memenuhi harapan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh perkembangan media sosial yang kerap menjadi sumber perbandingan sosial, di mana mahasiswa melihat rekan-rekannya tampak lebih berhasil, lebih aktif, atau lebih siap menghadapi masa depan. Hal ini dapat memicu tekanan emosional, perasaan tertinggal, serta kebingungan akan arah hidup. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hombing dan Simarmata (2023), diketahui bahwa mayoritas mahasiswa pada jenjang akhir studinya di Kota Medan mengalami *quarter life crisis* dengan intensitas berada pada level sedang hingga tinggi. Temuan serupa disampaikan oleh Sallata dan Huwae (2023), yang melaporkan bahwa 69% dari 113 mahasiswa tingkat akhir di Kota Salatiga mengalami memperlihatkan intensitas *quarter life crisis* yang berada pada level tinggi. Sementara itu, penelitian Hamidah et al., (2024) menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di ITKS Soepraoen Malang, proporsi responden yang termasuk dalam kategori sedang mencapai 50%, sedangkan 30% berada pada kategori tinggi dalam mengalami *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (2001) mendeskripsikan *quarter life crisis* sebagai suatu periode kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, bingung,

tertekan, serta ketidakpastian terhadap arah hidup ketika seseorang memasuki fase transisi menuju kedewasaan.

Penulis juga melakukan pra penelitian melalui wawancara pada tanggal 21 - 23 Juni 2025, terhadap 5 orang mahasiswa tingkat akhir yang ada di kota Malang menyatakan bahwa 4 diantaranya menyatakan mengalami kebingungan terhadap arah tujuan hidup mereka setelah lulus kuliah, 3 orang menyatakan sering merasa cemas, khususnya dalam hal karir, 3 orang menyatakan sering merasa tertekan karena membandingkan diri dengan teman sebayanya, dan 2 orang menyatakan pernah merasa tidak berdaya dan memiliki dorongan untuk menyerah dalam menghadapi tuntutan hidup. Hasil temuan ini turut mengindikasikan bahwa mahasiswa pada jenjang akhir studi cenderung memperlihatkan kecenderungan *quarter life crisis* yang lebih intens dibandingkan kelompok mahasiswa di semester-semester sebelumnya (Dawan et al., 2024).

Fenomena ini membutuhkan perhatian yang serius karena memiliki potensi menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti stres berkepanjangan, depresi, hingga gangguan mental lainnya (Robbins & Wilner, 2001). Jika *quarter life crisis* tidak segera diatasi, Keadaan tersebut dapat bereskalasi menjadi masalah kejiwaan yang lebih berat, termasuk depresi mendalam dan munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup (Sallata & Huwae, 2023). Urgensi isu ini semakin meningkat jika dilihat dari perspektif Kota Malang, yang merupakan salah satu pusat pendidikan di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang tinggi (Malang Posco Media, 2025). Jumlah mahasiswa yang besar di daerah ini memperkuat alasan perlunya dilakukan penelitian mengenai *quarter life crisis*, mengingat risiko gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan

kesiapan mahasiswa dalam menjalani fase kehidupan berikutnya (Febriani & Fikry, 2023).

Terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi terjadinya *quarter life crisis*, yaitu faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari lingkungan (eksternal). Faktor internal mencakup pengalaman masa kecil yang memiliki dampak emosional, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan, budaya sosial, media sosial, serta dinamika perubahan zaman (Fazira et al., 2023). Salah satu bentuk pengaruh dari media sosial yang relevan dalam konteks ini adalah perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), yang berperan signifikan dalam mendorong timbulnya *quarter life crisis* karena membuat individu cenderung membandingkan kehidupannya dengan apa yang dilihat dari orang lain di media sosial.

FoMO dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena memiliki keterkaitan dengan pengalaman *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa yang berada pada tahap akhir perkuliahan. Individu yang mengalami FoMO cenderung terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial, yang menimbulkan perasaan tertinggal atau kurang berharga. Kondisi ini dapat memicu kecemasan terhadap masa depan serta penilaian diri yang negatif, yang pada akhirnya berkontribusi pada semakin parahnya krisis identitas. Hasil ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Galby (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara FoMO dan *quarter life crisis*.

Berbagai penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa. Hamidah et al., (2023) meneliti fenomena ini pada mahasiswa tingkat akhir di ITKS Soepraoen Malang. Sementara itu, Putri dan Supraba (2024) mengkaji keterkaitan dalam hubungan antara kemampuan pengendalian diri (*self-control*) dengan pengalaman *quarter*

life crisis pada mahasiswa di Kota Malang, dan menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan. Di sisi lain, Galby (2024) menemukan bahwa Terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecenderungan FoMO dan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2020 di UIN Salatiga.

Sebagian besar penelitian sebelumnya belum banyak mengulas peran faktor digital, seperti perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO), khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Studi oleh Hamidah et al., (2023) sebatas menggambarkan tingkat *quarter life crisis* pada kelompok tersebut tanpa menyelidiki hubungan kausal antara variabel bebas dan *quarter life crisis*. Demikian pula dengan penelitian Galby (2024), yang ruang lingkupnya terbatas hanya pada satu angkatan dan satu fakultas tertentu. Hingga saat ini, masih minim studi yang secara spesifik mengkaji pengaruh FoMO dalam kaitannya dengan *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa pada jenjang akhir studi dari berbagai perguruan tinggi di Kota Malang. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan pembaruan dengan menguji langsung dampak FoMO terhadap *quarter life crisis* melalui pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini berbeda dari studi terdahulu yang umumnya bersifat korelasional dan terbatas pada lingkup kecil. Penelitian ini diharapkan mampu mengisi kekosongan literatur tersebut dengan memberikan wawasan baru mengenai kontribusi FoMO terhadap timbulnya *quarter life crisis* pada mahasiswa yang tengah berada di fase transisi menuju kehidupan pasca perkuliahan di Kota Malang.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah masalah psikologis umum bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama saat mereka berada di masa transisi menjadi dewasa dan siap kerja. Tekanan dari lingkungan dan harapan untuk sukses sering

membuat mereka cemas, bingung, dan merasa tidak berdaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana FoMO, berkontribusi terhadap timbulnya *quarter life crisis*. Ketertarikan peneliti terhadap topik ini dilatar belakangi oleh pandangan bahwa FoMO bukan sekadar fenomena digital, tetapi juga faktor psikologis yang dapat memengaruhi kestabilan emosi dan arah hidup dewasa awal. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk mengangkat penelitian dengan judul: “ Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Malang.”

B. Rumusan Masalah

Sejauh mana *Fear of Missing Out* (FoMO) berkontribusi secara signifikan terhadap timbulnya *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana *Fear of Missing Out* berkontribusi terhadap munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan membantu mahasiswa tingkat akhir sadar bagaimana FOMO mempengaruhi kondisi mental mereka, terutama saat mengalami *quarter life crisis*. Dengan begitu, mereka bisa lebih hati-hati dan mengelola rasa cemas serta tekanan dari media sosial yang berlebihan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam membantu perguruan tinggi dan konselor untuk merancang

program yang dibutuhkan mahasiswa tingkat akhir. Program ini bisa berupa pelatihan untuk mengatasi stres, menemukan jati diri, ataupun literasi digital.

a. Manfaat bagi perguruan tinggi

Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak kampus, terutama bagian layanan konseling dan pengembangan mahasiswa, dalam merancang program pendampingan psikologis atau pelatihan literasi digital yang berfokus pada pengelolaan stres dan kecemasan sosial. Lembaga pendidikan juga dapat memanfaatkan hasil ini untuk menyusun intervensi preventif guna membantu mahasiswa yang berisiko mengalami *quarter life crisis*.

b. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai pedoman awal bagi pengembangan studi lanjutan yang menggali berbagai aspek psikologis lainnya yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Selain itu, temuan ini juga diharapkan mampu mendorong terciptanya layanan atau program pendampingan bagi mahasiswa, seperti konseling daring atau dukungan melalui media sosial, guna membantu mereka merasa lebih didampingi saat menghadapi tantangan menjelang kelulusan.