

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu akan melalui berbagai tahap perkembangan dengan karakteristik yang berbeda pada tiap fasenya. Erikson (1968) menjelaskan bahwa ada delapan tahap perkembangan manusia, mulai dari masa bayi hingga dewasa akhir (Habibie et al., 2019). Salah satu fase yang paling krusial menurut Hurlock (1996) adalah tahap dewasa awal, karena pada masa ini individu mengalami tekanan emosional, isolasi sosial, dan harus menyesuaikan diri dengan perubahan pola hidup. Santrock (2001) menjelaskan rentang usia dewasa awal yakni berkisar dari usia 18 sampai dengan 25 tahun yang mana sesuai dengan usia mahasiswa strata satu (1) yang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.

Sejalan dengan hal tersebut, Arnett (2001) memperkenalkan konsep *emerging adulthood* yang berarti masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa peralihan ini, mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan tekanan yang lebih kompleks, selain daripada kewajibannya dalam menimba ilmu. Seakan dipaksa dengan keadaan yang mengharuskannya melepas ketergantungan dengan orang tua, meskipun di sisi lain masih belum merasa cukup mampu mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa (Amalia et al., 2021)

Respon tiap mahasiswa dalam mengatasi banyaknya permasalahan pada masa transisi ini bervariasi. Bagi yang memiliki persiapan matang, akan melewati masa ini dengan mudah dan siap beranjak dewasa. Namun, sebagian besar lainnya yang kurang siap akan merasa tak berdaya, ragu akan

kemampuan, terisolasi dan takut gagal atau dengan kata lain disebut sebagai *quarter life crisis* Atwood dan Scholtz (2008). Pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner (2001), *quarter life crisis* didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang muncul sebab adanya ketidakpastian kehidupan di masa yang akan datang, mencakup relasi, karir dan kehidupan sosial yang terjadi di rentang usia 20-an.

Nash dan Murray (dalam Sallata et al., 2023) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* adalah fase krisis yang terjadi ketika individu beralih dari kehidupan yang penuh eksplorasi, dinamis, dan cenderung tidak stabil, menuju fase kehidupan yang lebih terstruktur, terarah, dan produktif. Menurut Robinson (2019), *quarter life crisis* sering muncul ketika individu mulai meragukan arah hidupnya dan merasa terjebak dalam situasi yang sulit.

Quarter life crisis rentan dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani hidup dengan berbagai mimpi yang tengah diukirnya. Mahasiswa umumnya mencemaskan terkait dengan jenjang pendidikan dan karir serta hubungan sosialnya. Pertanyaan seperti “apakah dapat menyelesaikan studi tepat waktu atau tidak?” “apakah setelah lulus dapat memiliki pekerjaan yang baik? dan lain sebagainya kerap muncul dan menghantui mahasiswa sehingga membuatnya merasa kewalahan untuk menanggung beban pikiran tersebut. (Pamungkas dan Hendrastomo, 2024)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zubair (2022), sebanyak 70,4% mahasiswa berada pada kategori krisis sedang, 13,3% tinggi, dan hanya 3,1% sangat rendah. Sementara, studi yang dilakukan oleh Julistia (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasakan kebingungan dalam mengambil keputusan, kecemasan

akan masa depan, tekanan dari lingkungan, serta munculnya gejala psikosomatik.

Penelitian dari Aditya (2024) menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Kendari sangat bervariasi. Dari 437 responden berusia 18–25 tahun yang berasal dari berbagai perguruan tinggi, ditemukan bahwa 36,8% berada pada kategori sedang, 14,6% tinggi, 13,7% sangat tinggi, sementara 18,3% rendah dan 16,5% sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di masa dewasa awal mengalami krisis identitas dan tekanan emosional dalam intensitas yang beragam.

Fenomena *quarter life crisis* ini memerlukan perhatian serius karena dampaknya yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Robinson (2019) mengidentifikasi dua jenis utama dari krisis ini: *locked-out*, yaitu ketika seseorang merasa terhambat dalam mencapai tujuan eksternal seperti karier atau hubungan, dan *locked-in*, yaitu ketika individu merasa terjebak dalam situasi yang tidak diinginkan namun sulit untuk keluar. Krisis ini sering kali berlangsung lama dan berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam buku *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* menemukan bahwa banyak individu pada usia ini mulai mempertanyakan makna hidup dan prioritas dalam dirinya. Individu mungkin merasa perlu untuk mengubah jalur karir, hubungan, atau gaya hidup untuk mencapai kepuasan pribadi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Pdxscholar dan Lane (2016) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali bingung dengan identitas diri dan kesulitan membuat keputusan penting, yang menghambat perkembangan pribadi maupun profesional. Pemahaman terhadap

krisis ini menjadi krusial, terutama karena dampaknya pada kesejahteraan mental dan keberlanjutan hidup, termasuk dalam pengambilan keputusan penting seperti karier dan hubungan sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* menurut Arnett (2014), Allison (dalam Mutiara, 2018) yaitu terdiri dari faktor internal yaitu pencarian jati diri, perasaan tidak stabil, kecenderungan untuk lebih fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta keyakinan bahwa masa depan penuh dengan berbagai kemungkinan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi hubungan pertemanan, percintaan, relasi dengan keluarga, dunia kerja dan karier, serta tantangan dalam bidang akademik.

Sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu teman percintaan dan relasi dalam hal ini merupakan dukungan sosial. Istilah dukungan sosial secara umum diartikan sebagai penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain maupun kelompok (Sarafino, 1997). Dalam melewati masa krisis mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial untuk menunjang kehidupan pribadinya. Dukungan sosial itu dapat berupa dorongan semangat, perhatian serta bantuan dan kasih sayang agar membuat dirinya merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh individu terdekatnya. Menurut Taylor (2011) dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan pada individu. Mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dalam lingkungan kampus, berupa perasaan senasib sepenanggungan yang menjadikan munculnya hubungan saling memahami yang bahkan tak didapat dari orang tuanya sekalipun (Hurlock, 2003)

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian oleh Wijaya & Saprowi (2022) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki

pengaruh besar yang signifikan terhadap *quarter life crisis* yang dibuktikan dengan signifikansi $p < 0,05$ dengan sumbangan efektif sebesar 1,8%. Penelitian lainnya juga telah dilakukan oleh Wardani (2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa, diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian studi. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Asrar dan Taufani (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-Life Crisis* ($F = 13,744$ dan $p < 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 8.9%.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh indrawan (2022), lebih berfokus pada hubungan korelasional antara tingkat dukungan sosial dan dampak *quarter life crisis*, namun belum mengidentifikasi secara spesifik jenis dukungan yang paling efektif. Studi lain oleh Sandaputri dan Mariyati (2024) menyoroti dukungan sosial secara umum dan *self-efficacy*, tetapi kurang menekankan pada dukungan sosial teman sebaya.

Penelitian ini memilih kota Malang menjadi tujuan penelitian karena kota Malang dikenal sebagai kota pendidikan terbukti terdapat banyak perguruan tinggi negeri (PTN) dan swasta (PTS) yang ada di kota tersebut. Kota Malang menjadi tujuan utama bagi mahasiswa yang mengejar pendidikan tinggi, dengan lebih dari 40 universitas yang berlokasi di dalam kota (Unira, 2019). Mulanya, kota-kota di Pulau Jawa, seperti Yogyakarta, Surabaya, Bandung, Jakarta, dan Semarang menjadi tujuan mahasiswa melanjutkan pendidikan. Namun, beberapa tahun belakangan Kota Malang menjadi semakin populer di kalangan pelajar, terlihat dari meningkatnya jumlah mahasiswa yang belajar di kota ini,

sehingga membuat Malang mampu bersaing dengan kota-kota besar lainnya (Sukama, 2023). Kota Malang adalah salah satu pusat pendidikan di Jawa Timur. Menurut data BPS Jatim, hingga tahun 2024 terdapat lebih dari 50 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta di wilayah Kota Malang, dengan jumlah mahasiswa aktif mencapai lebih dari 266.000 orang. Perguruan tinggi ternama seperti Universitas Brawijaya (± 47.000 mahasiswa), Universitas Negeri Malang (± 33.000 mahasiswa), dan UIN Maulana Malik Ibrahim (± 24.000 mahasiswa) menunjukkan betapa massifnya populasi mahasiswa di kota ini.

Kepadatan dan keragaman mahasiswa inilah yang mendorong persaingan akademik dan tekanan sosial semakin tinggi. Laporan dari layanan konseling kampus di Malang menunjukkan peningkatan keluhan mahasiswa terkait perasaan cemas terhadap masa depan, kebingungan memilih jurusan atau karier, kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan baru, dan kecenderungan isolasi gejala yang sejalan dengan *quarter life crisis*.

Dalam kondisi seperti ini, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi sangat krusial. Teman sebaya menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, mengungkapkan kekhawatiran, dan mendapatkan sumber cara berpikir alternatif. Dukungan emosional dan informatif ini berperan sebagai penyangga tekanan psikologis mahasiswa agar mampu menghadapi fase transisi menuju kehidupan dewasa dengan lebih adaptif.

Penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis* di konteks mahasiswa Kota Malang masih sangat terbatas. Padahal, dengan populasi akademik yang besar dan tekanan mahasiswa yang meningkat, studi ini penting untuk memahami

konstelasi dukungan sosial dalam konteks lokal dan memberikan dasar ilmiah bagi intervensi psikologis di perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya telah mengkaji *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dukungan sosial keluarga dan variabel lain seperti *self awareness*. Selain itu pada penelitian sebelumnya juga tidak secara spesifik menyasar mahasiswa di kota Malang. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mencoba mengkaji *quarter life crisis* dengan menambahkan variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* untuk memperkuat teori bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dalam bidang psikologi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*, khususnya peran dukungan sosial teman sebaya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan masukan untuk menjadi dasar dalam pengembangan program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dengan mempertimbangkan peran dukungan sosial dalam mengatasi *quarter life crisis*.