

## BAB I

### PENGANTAR

#### A. Latar Belakang

Fase perkembangan dalam harapan hidup seseorang dianggap sebagai periode yang paling kompleks bagi individu. Fase ini sering kali dikaitkan dengan dewasa awal, yang dianggap sebagai masa yang krusial dan menentukan dalam rentang perkembangan individu. Individu mulai mengeksplorasi diri, hidup sendiri, membuat sistem nilai, dan membangun ikatan (Papalia dkk., 2014). Menurut Kurniadewi dkk. (2016), ketika seseorang memasuki tahap perkembangan dewasa awal, mereka seharusnya telah menetapkan strategi untuk mencapai arah dan tujuan tersebut serta arah atau tujuan yang ingin mereka ambil di masa depan. Individu seharusnya telah menetapkan tujuan hidup dan rencana matang untuk masa depan ketika mereka memasuki tahap dewasa.

Pada fase ini individu merasa sulit dan penuh kekhawatiran hal ini biasa terjadi pada mahasiswa di tingkat akhir mereka memiliki keraguan menghadapi kenyataan karena ketidakstabilan perubahan terus menerus dan terlalu banyak berpikir, serta kecemasan dan ketakutan akan masa depan yang mungkin terjadi. Sebagian besar orang menganggap bahwa fase perkembangan hidup merupakan harapan hidup sebagai fase yang paling sulit bagi mereka. Krisis ini oleh Robins dan Wilner (dalam Mutiara, 2018) disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah kondisi yang terjadi pada seseorang berupa ketidakpastian, perubahan yang terus menerus. Hasil dari survey rendahnya resiliensi pernah dilakukan Miller (dalam Azzahra, 2016) menunjukkan bahwa 90% mahasiswa merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas di semester akhir, 50% mengatakan mereka mudah menyerah, dan 63% merasakan kesepian. Oleh karena itu, dalam mengatasi hal

tersebut individu harus memiliki keinginan untuk bangkit dari masalah atau resiliensi.

Peneliti juga telah melakukan wawancara pada 3 individu, fenomena yang didapatkan dari wawancara tersebut yaitu adanya kekhawatiran akan pendidikan hingga mencari pekerjaan setelah lulus kuliah dan tekanan dari orang tua. Pada penggalan data awal (*preliminary research*) yang dilakukan melalui kuesioner pada 56 mahasiswa tingkat akhir. Hasil survei dari kuesioner yaitu 44 orang (78.6%) merasa khawatir akan karir atau pekerjaan di masa mendatang. 40 orang (71.4%) mudah cemas ketika berada dalam tekanan, 43 orang (76.8%) mendapat tekanan dan tuntutan lebih dari orang tua, 34 orang (60.7%) tidak mampu mengendalikan emosi ketika dalam tekanan, 30 orang (53.6%) merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Dariyo (dalam Prihatin, 2017) mengungkapkan bahwa nilai-nilai yang harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, mereka harus memiliki visi untuk masa depan, merencanakan karir yang sesuai setelah lulus kuliah, dan menemukan kemampuan diri mereka yang akan memungkinkan mereka memiliki keuangan yang stabil. Pada kenyataannya, hasil dari survei pra penelitian mengungkapkan bahwa masalah ini dialami langsung oleh mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, hasil survei dari prapenelitian yang peneliti lakukan mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir kurang memiliki resiliensi. Oleh karena itu, untuk melindungi individu dari hasil buruk yang disebabkan oleh kekhawatiran, individu diharapkan mampu bertahan, bersemangat, dan beradaptasi dengan keadaan yang menantang. Kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah tersebut dikenal dengan istilah resiliensi. Menurut definisi Reivich dan Shatte (dalam Ghaisani, 2022), resiliensi merujuk pada kemampuan menghadapi tantangan atau kesulitan. Seseorang dapat

mengembangkan resiliensi ketika mereka mampu menghadapi masalah yang sulit dan beradaptasi dengannya. Dengan kata lain, semakin rendah tingkat resiliensi, semakin rendah pula mengalami *quarter life crisis*. Resiliensi adalah faktor penting dalam kehidupan individu menurut Keye dan Pidgeon (2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mc Cubbin (dalam Soleha, dkk, 2022), terdapat beberapafaktor yang berdampak terhadap peningkatan resiliensi, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal termasuk faktor yang berasal dari diri sendiri, sebagaimana contohnya harga diri, keyakinan diri, keterampilan penyelesaian masalah, optimisme, dan kemampuan untuk mengendalikan emosi. Faktor eksternal adalah hal-hal yang berasal dari lingkungan sekitar seperti dukungan dari keluarga dan lingkungan. Dengan demikian, peningkatan resiliensi dapat memberikan bantuan bagi individu dalam menghadapi kesulitan dan tantangan yang dihadapi. Dukungan sosial adalah salah satu faktor eksternal yang mendukung untuk meningkatkan ketahanan diri seseorang. Dukungan sosial ialah salah satu elemen eksternal yang memainkan peran penting untuk pengaruh resiliensi.

Dalam studi ini, faktor independen yang dipilih adalah dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Bastman (dalam Arie, 2019) adalah nasehat, motivasi, arahan, dan penunjukan jalan keluar dari orang terdekat yang diberikan saat seseorang mengalami kesulitan. Orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan sosial seperti pasangan, anggota keluarga, dan teman. Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, atau lingkungan cenderung lebih baik dalam mengatasi kesulitan daripada yang tidak menerima dukungan sosial.

Hal ini sependapat dengan Sarafino dan Smith (dalam Iqbal, 2018) yaitu rasa memiliki, cinta dan kenyamanan individu dapat ditingkatkan dengan dukungan

sosial, hal ini datang dari orang lain atau perkumpulan di sekitar mereka. Mahasiswa juga membutuhkan dukungan sosial untuk tumbuh sebagai individu dan mengatasi tantangan dalam hidup. Berdasarkan latar belakang yang disertai dengan fenomena mengenai dukungan sosial dengan resiliensi dalam fase *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Dar latar belakang tersebut penulis tertarik mengangkat judul penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Fase *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir”.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan dari uraian permasalahan yang telah dijabarkan, rumusan masalah penelitian pada penelitian ini adalah apakah dukungan sosial mempengaruhi tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir saat menghadapi *quarter life crisis*?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Tujuan penelitian guna menyelidiki pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

### 2. Manfaat

#### a. Secara teoritis

Peneliti memiliki harapan dari penelitian ini mampu meningkatkan pengetahuan psikologi, terutama yang berkaitan dengan bagaimana dukungan sosial mempengaruhi resiliensi pada fase *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir.

b. Secara praktis

1) Bagi mahasiswa

Harapan dari penulis adalah bahwa penelitian ini dapat memberikan pemahaman terkait dengan signifikansi pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi fase *quarter life crisis*.

2) Bagi peneliti

Peneliti berharap bahwa penelitian ini akan membantu meningkatkan pemahaman bagi para peneliti dan diharapkan dapat menjadi acuan bagi ahli peneliti, praktisi, dan media dalam mengambil langkah-langkah yang relevan dan penting dalam bidang yang terkait dengan penelitian ini.

#### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Penelitian ini mengukur pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada fase *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Beberapa penelitian sebelumnya juga telah mengkaji topik yang sama, sehingga penelitian sebelumnya dijadikan sebagai referensi untuk penelitian ini. Dalam penelitian ini, dianalisis dampak dari dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Beberapa studi sebelumnya juga telah menginvestigasi topik ini, sehingga penelitian sebelumnya dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Asri Redityani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati pada tahun 2021 berjudul "Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Universitas Udayana". *Burnout* dapat dipengaruhi oleh tingkat resiliensi seseorang. Faktor-faktor seperti resiliensi dan dukungan sosial individu dapat menyebabkan terjadinya burnout. Tujuan dari

penelitian ini adalah guna memahami peran resiliensi dan dukungan sosial yang berdampak pada mahasiswa kedokteran di Universitas Udayana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 110 responden dari Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Dalam penelitian ini, skala dukungan sosial, burnout, dan resiliensi digunakan untuk mengukur. Pada penelitian ini menggunakan analisis data berupa regresi berganda. Dari analisis tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mendapatkan manfaat dari dukungan sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan *burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Paundra Kartika Permata Sari dan Endang Sri Indrawati pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik Universitas di Diponegoro". Dalam studi ini, ada pengaruh beberapa faktor terhadap ketahanan akademik, termasuk dukungan sosial dari rekan sebaya. Adanya korelasi antara ketahanan akademik dan dukungan sosial dari rekan sebaya. Penelitian ini memiliki tujuan penelitian yaitu mengidentifikasi keterkaitan antara resiliensi akademik mahasiswa teknik dengan dukungan sosial dari teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro. Subjek penelitian ini terdiri dari 100 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang masuk pada periode tahun 2009 - 2011 dan sedang melakukan penulisan tugas akhir. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dukungan sosial teman sebaya dengan ketahanan akademik. Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya meningkatkan ketahanan akademik.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Alaiya Choiril Mufidah (2017) mengeksplorasi efikasi diri sebagai mediator dan dukungan sosial dengan

resiliensi pada siswa bidikmisi berhubungan satu sama lain. Dalam konteks ini, resiliensi dapat tercapai melalui mediasi efikasi diri dengan dukungan sosial. Terdapat korelasi antara tingkat resiliensi individu dengan tingkat dukungan sosial dan efikasi diri yang diterimanya, demikian pula sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat menentukan derajat bantuan sosial bagi mahasiswa bidikmisi, menentukan derajat kecukupan mahasiswa bidikmisi, menentukan hubungan antara pertolongan persahabatan dan kekuatan melalui kelangsungan hidup diri. Pemeriksaan ini menggunakan teknik kuantitatif dengan jumlah responden diatas 50 subjek. Strategi pengujian yang digunakan adalah informasi hubungan item kedua. Setelah menganalisis data, ditemukan bahwa hubungan dukungan sosial dan resiliensi tanpa melalui efek mediasi efikasi diri memiliki kekuatan yang lebih rendah dalam hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi yang mencakup dampak mediasi efikasi diri.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, maka terdapat beberapa perbedaan pada penelitian ini diantaranya pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase *quarter life crisis*, resiliensi digunakan sebagai kemampuan dalam menghadapi kondisi yang sulit untuk menghadapi realitas ketidakstabilan yang diikuti dengan ketakutan akan masa depan. Peran dukungan sosial dalam penelitian adalah individu yang memiliki hubungan positif dengan lingkungan sosialnya dianggap mampu mengatasi tuntutan dari lingkungannya. Dalam studi ini, dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan metode *purposive sampling* yang melibatkan partisipasi dari 100 responden sebagai sampel penelitian. Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini yaitu adalah kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, serta menggunakan skala likert untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan resiliensi.