

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang Masalah**

Pada masa hidup manusia memiliki fase peralihan dari masa remaja menjadi masa dewasa yang tedapat berbagai tantangan hidup. Masa peralihan ini berkisar pada usia 18-25 tahun dan dapat dikatakan sebagai masa *emerging adulthood*. Ketika berada dalam rentang ini, individu mendapati perubahan hidup yang signifikan sekali. Individu dihadapkan pada beberapa pilihan seperti keputusan untuk jenjang karir atau pilihan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan perannya di dalam masyarakat. Respon individu terhadap banyaknya pilihan tersebut menjadikan individu mengalami kebingungan ketika diharuskan membuat keputusan mana yang dianggap benar akan cenderung membuat cemas terhadap masa depan dari hasil pilihannya. Ketika menjalani masa tersebut, individu mendapat tuntutan untuk mulai hidup sendiri dan meninggalkan ketergantungan pada orang tua. Perubahan masa hidup yang sangat berbeda ketika masih di masa sekolah dengan masa dewasa tersebut dan ketidak siapan individu dalam menghadapinya dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis.

Selain itu, peralihan pada masa tersebut tidak luput terjadi pada mahasiswa yang masih memiliki beban akademik. Mahasiswa tingkat akhir kerap kali mendapatkan tuntutan untuk secepat-cepatnya menuntaskan perkuliahannya agar segera mendapatkan pekerjaan dan penghasilan. Tuntutan tersebut datang dari diri, orang tua, maupun lingkungannya. Bagi sebagian individu, tuntutan tersebut menjadi tekanan pada dirinya. Jika terus dibiarkan, tekanan tersebut dapat membuat seseorang sampai menjadi stres, bahkan juga sampai depresi.

Permasalahan psikologis seperti stres dan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa menjadi permasalahan yang umum dijumpai. Hasil temuan riset yang dilakukan oleh Ruang Empati bersama FK UNJANI pada tahun 2021 ditemukan sebanyak 45% mahasiswa mengalami stres ringan, sebanyak 22% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 7% mahasiswa mengalami stres berat. Berdasarkan

penelitian dari tim Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) pada tahun 2022, terdapat sebanyak 14 dari 17 responden memiliki *quarter life crisis* yang berkisar pada usia 20-23 tahun yang normalnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Lalu, dilakukanlah wawancara dengan mahasiswa yang memiliki *baseline* skor tertinggi. Hasilnya didapatkan bahwa mahasiswa memiliki kekhawatiran mengenai kelanjutan karir, pendidikan, percintaan, dan kondisi keuangan. Dalam survei lain yang dilakukan oleh LinkedIn tahun 2017 menunjukkan bahwa 75% dari usia 25-33 tahun pada partisipan mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak 57% partisipan merasakan sulit untuk meraih pekerjaan yang sesuai dengan *passion* mereka, 57% lainnya mengatakan bahwa belum memiliki rumah membuat mereka tertekan, dan 46% lainnya mengatakan bahwa mereka tertekan karena belum memiliki pasangan.

Menurut teori perkembangan Erikson, salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh manusia di masa remaja, yaitu ketika mereka berusia antara 13-19 tahun yakni mencari identitas diri. Ketika individu gagal untuk menemukan identitas dirinya, maka individu akan mengalami kebingungan peran. Selanjutnya, individu yang mengalami kebingungan peran cenderung tidak yakin akan tempat atau lingkungan yang cocok untuk dirinya. Individu tersebut juga merasa kecewa dan tidak mengetahui siapa dirinya yang sebenarnya. Pada tahapan selanjutnya, adalah masa dewasa awal dengan rentang usia dimulai dari 20 tahun memiliki tugas perkembangan untuk membentuk keintiman dan keluarga. Feist & Feist (2013 dalam Arini, 2021) menyebutkan bahwa ketika individu gagal untuk membentuk keintiman, maka akan membentuk isolasi diri. Isolasi diri pada masa ini mengakibatkan kesepian yang ditandai oleh sedikitnya pertemanan, tidak adanya hubungan romantis, dan dukungan sosial yang lemah. Pada dewasa awal yang juga sedang menjalankan perkuliahan sebagai mahasiswa tingkat akhir juga sudah harus memiliki rencana dan tujuan pekerjaan sebagai pemenuhan tugas perkembangannya (Marliani, 2013). Ketidak terpenuhinya kedua tugas perkembangan tersebut ketika fase dewasa awal dapat menyebabkan *quarter life crisis*.

Tidak dapat dipungkiri bahwasannya fenomena *quarter life crisis* mampu memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap mahasiswa tingkat akhir. Menurut Fischer (2008 dalam Habibie dkk., 2019) mengatakan bahwasannya *quarter life crisis* merupakan salah satu bentuk rasa khawatir akan tidak pastinya kehidupan mendatang seputar karir, sosial, relasi, dan percintaan yang dialami manusia ketika mereka berusia pada rentang usia 20-an. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, Robbins dan Wilner (2001 dalam (Habibie dkk., 2019) memberikan penjelasan bahwasannya *quarter life crisis* dapat muncul kepada individu dewasa muda saat fase peralihan dari masa remaja. Pada fase tersebut, individu seringkali merasa kesulitan yang menimbulkan ketidakberdayaan, keraguan, ketidaktauhan, dan ketakutan (Rossi & Mebert, 2011). Jika terus dibiarkan, fenomena mahasiswa tingkat akhir yang merasakan *quarter life crisis* akan mengalami stres ataupun pengaruh psikologis lainnya yang dapat membahayakan dirinya.

Dalam menangani *quarter life crisis*, bisa diwujudkan melalui faktor eksternal maupun internal individu itu sendiri agar bisa meminimalisir terjadinya krisis tersebut, sehingga tidak akan mengganggu dirinya. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Habibie dkk. (2019), penelitian tersebut melibatkan sebanyak 219 mahasiswa dari berbagai bidang studi di Indonesia ditemukan bahwa religiusitas dapat memengaruhi *quarter life crisis* dengan pengaruhnya sebesar 3,4%, sementara 96,6% lainnya tidak berhubungan dengan religiusitas. Penelitian lain yakni dilakukan oleh Suyono dkk. (2021) dengan melibatkan sebanyak 126 partisipan mahasiswa mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* pada orang dewasa muda dipengaruhi oleh *subjective well-being* dengan arah korelasi negatif. Artinya, semakin kecil *subjective well-being* atau kesejahteraan seseorang, maka akan semakin besar juga *quarter life crisis* pada seseorang tersebut. Terdapat satu faktor dari beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan *subjective well-being* individu yakni mempunyai resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2023) yang melibatkan 400 partisipan aktif mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim mendapati hasil bahwa ditemukan hubungan positif antara resiliensi dengan *subjective well being*.

Peneliti telah melakukan studi awal dengan menggunakan kuesioner *online* yang disebarakan kepada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Didapatkan hasil sebanyak 36 responden yang terdiri dari usia 20-23 tahun. Sebanyak 66,7% responden merasa ragu dan bimbang terkait masa depannya. 75% responden menyatakan bahwa mereka terkadang merasa putus asa terhadap kemampuan dirinya. 69,4% responden merasa cemas akan karirnya di masa depan. 41,7% responden memandang buruk dirinya ketika gagal melakukan sesuatu. 52,8% responden merasa kesulitan ketika menghadapi tuntutan hidup. 72,2% responden merasa tertekan secara finansial karena belum memiliki pendapatan. Lalu, 72,2% responden khawatir akan hubungan interpersonalnya dengan orang lain. Selanjutnya dilakukanlah wawancara dengan beberapa dari responden tersebut, didapatkan hasil bahwa menurutnya untuk bisa menghadapi tekanan diperlukan kontrol diri yang baik, seperti bersabar, konsisten, dan mental yang baik, serta berdoa kepada Tuhan YME. *Positive thinking* terhadap diri sendiri juga sangatlah diperlukan, walaupun sulit ketika sedang merasa tertekan.

Terdapat penelitian terdahulu yang telah dituntaskan oleh Purba dkk. (2007) bahwasannya penelitian tersebut menghasilkan temuan yakni dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi level *burnout* pada guru sekolah. Penelitian yang telah diselesaikan oleh Arindawanti & Izzati, (2021) yang melibatkan 41 partisipan mendapatkan hasil bahwasannya ada hubungan signifikan yang positif di antara dukungan sosial dan *subjective well-being*. Penelitian lain yang dituntaskan oleh Setiawan & Darminto (2013) dengan melibatkan 30 responden mendapatkan hasil bahwasanya dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap stres kerja karyawan dengan arah negatif.

Individu yang resilien memiliki pola adaptasi positif saat atau sesudah mengalami resiko dan kesulitan. Masten (2007 dalam Utami, 2017) Resiliensi juga berarti kapasitas individu bersistem dinamis untuk dapat bertahan dan pulih dari tekanan. Connor & Davidson (2003 dalam Maylani & Kusdiyati, 2021) menyebutkan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menagani stres, kecemasan, bahkan

depresi. Reivich & Schatte (2002 dalam Tampombebu & Wijono, 2022) mengungkapkan bahwa dengan memiliki resiliensi, individu dapat merespon kesulitan maupun trauma yang dihadapi dengan cara yang baik dan mampu untuk beradaptasi terhadapnya. Problematika yang terjadi saat masa dewasa awal akan terasa lebih mudah dihadapi apabila individu memiliki resiliensi yang baik. Tidak terkecuali kalangan mahasiswa yang juga memiliki beban akademik haruslah memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi sangatlah diperlukan bagi mahasiswa karena akan membantu mereka untuk pulih dari berbagai macam situasi yang menekan (Irianto dkk., 2021).

Penelitian-penelitian sebelumnya sudah menunjukkan bahwa resiliensi dapat mempengaruhi berbagai faktor. Sama seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra, 2017) bahwa semakin tingginya tingkat resiliensi mahasiswa yang dimiliki, maka akan semakin rendah pula distress psikologinya dan begitu pun sebaliknya. Pada penelitian tersebut, mahasiswa tingkat akhir mempunyai tingkat resiliensi yang lebih rendah dan mereka memiliki tingkat distress psikologis yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa pada semester awal-awal. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik, masalah kebutuhan pekerjaan untuk di masa kedepannya, serta persaingan dari setiap mahasiswa lainnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Maylani & Kusdiyati (2021) juga mendapatkan hasil bahwa resiliensi yang tinggi pada mahasiswa akan menghasilkan skor *academic burnout* yang rendah, begitupun sebaliknya. Mahasiswa dapat mengatasi tuntutan akademiknya dengan baik apabila ia memiliki resiliensi yang baik.

Terdapat penelitian sebelumnya yang telah diselesaikan oleh Asrar & Taufani (2022) bahwasannya mereka melakukan penelitian mengenai *quarter life crisis* dan didapatkan hasilnya bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat memengaruhi *quarter life crisis* pada seseorang yang berada di masa dewasa awal dengan arah korelasi negatif. Penelitian lain yang dilakukan Azmy & Hartini (2021) dengan melibatkan 451 partisipan berusia 13-22 tahun mendapatkan hasil penelitian bahwasannya dukungan sosial dan harapan mempunyai pengaruh yang cukup

signifikan terhadap resiliensi remaja dengan latar belakang keluarga bercerai. Menurutnya, resiliensi yang dimiliki oleh subjek tersebut bisa terbentuk dikarenakan terdapat faktor protektif yang terbentuk dari dalam diri subjek (internal) dan juga terdapat dari luar subjek (eksternal). Terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti tingkat resiliensi pada dewasa awal. Terdapat penelitian yang telah diselesaikan oleh Rahmah dkk. (2023) menunjukkan terdapat hasil bahwasannya resiliensi berpengaruh secara cukup signifikan terhadap *quarter life crisis* yang dimiliki oleh subjek yang tergolong dewasa awal. Semakin tingginya tingkat resiliensi yang dialami oleh subjek dewasa awal, maka akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dimilikinya. Berlaku juga pada kebalikannya, semakin rendahnya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh dewasa awal, maka *quarter life crisis* yang dimilikinya akan semakin tinggi pula. Pada penelitian yang telah diselesaikan oleh Hombing & Simarmata (2023) memaparkan bahwasannya mahasiswa tingkat akhir di Medan juga mendapati hasilnya yang tidak berbeda. Didapatkan hasil dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwasannya semakin tingginya tingkat resiliensi yang dialami oleh seseorang, maka akan semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dimilikinya dan juga dapat diketahui bahwasannya resiliensi dan *quarter life crisis* memiliki hubungan. Namun, dari hasil penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang mencoba meneliti mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* dengan resiliensi sebagai variabel mediator. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* dengan resiliensi sebagai variabel mediator.

Dari fenomena tersebut yang telah dijabarkan dapat dijadikan suatu urgensi bahwasannya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir bisa sangat memengaruhi kondisi psikis mereka. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk meningkatkan kesadaran, khususnya dari kalangan mahasiswa tingkat akhir bahwa diperlukannya usaha maupun dukungan yang datang dari diri sendiri dan juga dukungan yang datang dari orang lain sebagai cara untuk mampu menghadapi berbagai tuntutan hidup, khususnya saat dihadapkan pada kondisi *quarter life crisis*.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Dengan Resilinesi Sebagai Mediator Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

### **Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat pengaruh secara langsung dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh secara tidak langsung dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* melalui resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa tingkat akhir?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan pengaruh secara langsung dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mendeskripsikan pengaruh secara tidak langsung dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* melalui resiliensi sebagai mediator pada mahasiswa tingkat akhir.

### **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang sudah tercantum, beberapa kegunaan ataupun manfaat secara teoritis maupun praktis.

### **Kegunaan Teoritis**

Dalam penelitian ini, peneliti berharap pembaca memiliki pengetahuan baru mengenai salah satu variabel yang dapat memengaruhi *quarter life crisis* beserta variabel mediatornya. Peneliti juga berharap penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini mampu berkontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada psikologi perkembangan dalam topik pengaruh dukungan sosial dengan resiliensi sebagai mediator terhadap *quarter life crisis*.

### ***Kegunaan Praktis***

Dalam penelitian ini, peneliti berharap pembaca, khususnya dari kalangan mahasiswa tingkat akhir memahami bahwa *quarter life crisis* umum dijumpai pada fase usia dewasa awal dan peneliti berharap pembaca dapat memahami bahwasannya dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu faktor yang dapat menolong seseorang ketika dihadapkan pada krisis tersebut. peneliti juga berharap pembaca mampu mengembangkan resiliensi, sehingga masa krisis ini bisa dilewati dengan baik.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG