

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang senantiasa berkembang sepanjang hidupnya, dimulai sejak bayi, masa kanak-kanak, remaja, hingga memasuki usia dewasa. Setiap tahap kehidupan memiliki tugas perkembangan yang harus dijalani agar individu dapat berfungsi secara optimal di tahap berikutnya. Masa dewasa awal yang umumnya berada pada rentang usia 18–40 tahun (Hurlock dalam Papatungan, 2023), merupakan fase kehidupan yang penuh akan tantangan. Pada titik ini, individu dihadapkan dengan banyak tuntutan seperti menjalani transisi dari pendidikan ke dunia kerja, mempertahankan kemandirian finansial, dan memenuhi ekspektasi sosial masyarakat (Anggraini dkk., 2022). Tuntutan tersebut sejatinya tidak terlepas dari tugas perkembangan pada dewasa awal. Hurlock menjelaskan tugas perkembangan dewasa awal diantaranya membangun kemandirian, menentukan arah karier, menjalin relasi intim seperti menikah dan membangun rumah tangga, serta mengambil tanggung jawab sosial dalam masyarakat (Papatungan, 2023).

Ketika individu tidak mampu mengatasi berbagai tuntutan perkembangan, pada akhirnya dapat memunculkan respons emosional negatif seperti rasa bingung, cemas, putus asa, serta ketakutan terhadap kegagalan sehingga memicu terjadinya krisis yang dikenal sebagai *quarter-life crisis* (Asrar & Taufani, 2022). *Quarter-life crisis* merupakan salah satu fenomena psikologis yang lazim ditemui pada individu yang berada dalam rentang usia 20-an. Fase ini ditandai dengan munculnya perasaan ragu, kegelisahan, serta beban emosional yang dialami seseorang ketika berada dalam masa transisi penting dalam kehidupannya. Robbins & Wilner (2001) mengartikan *quarter-life crisis* sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan yang terjadi secara terus-menerus, dihadapkan dengan banyaknya pilihan, serta rasa panik akan ketidakberdayaan. Tasaufi (2020) mengatakan bahwasanya *quarter-life crisis* ialah sebuah fase kritis ditandai dengan perasaan kecemasan serta kegelisahan yang disebabkan ketika individu mempertanyakan arah dan jalan hidup, pencapaian, dan rasa puas dari proses yang dijalani.

Fenomena ini pada dasarnya muncul ketika masa remaja yang belum sepenuhnya tuntas, namun individu dituntut untuk menghadapi tugas perkembangan dewasa awal. Erikson (1968) menjelaskan bahwa pada masa transisi remaja ke masa dewasa awal menjadi periode yang kritis bagi kaum muda karena adanya tuntutan bagaimana individu memahami dirinya, menyesuaikan perannya dalam lingkungan sosial, serta memenuhi keterampilan kerja yang dituntut pada usia dewasa. Individu yang belum menyelesaikan krisis identitas dengan baik di masa remaja akan

kesulitan menghadapi tuntutan kedewasaan. Sejalan dengan itu, Hurlock menekankan pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya dalam masa dewasa awal. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehidupannya (Paputungan, 2023). Ketidakselarasan antara kesiapan diri dengan tuntutan lingkungan inilah yang menjadikan fenomena ini rentan dialami di usia dewasa awal.

Kekhawatiran tentang masa depan termasuk kehidupan sosial, pekerjaan, dan hubungan interpersonal merupakan ciri yang dimiliki oleh orang yang mengalami *quarter-life crisis* (Afnan dkk., 2020). Saat berada pada fase ini, individu umumnya merasa kebingungan dan kehilangan arah. Anggraini dkk., (2022) menerangkan bahwa dampak dari *quarter-life crisis* dapat berupa peningkatan tingkat stres serta ketidakstabilan dalam kehidupan individu akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang dialami. Mereka juga kerap kali membuat standar pencapaian dan membandingkan diri mereka dengan orang sebayanya (Sallata & Huwae, 2023)

*Quarter-life crisis* dapat dialami oleh berbagai kelompok di usia 20-an, salah satunya mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah melewati beberapa semester dan berada pada semester akhir masa studinya. Umumnya dimulai dari semester 8 dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Berdasarkan temuan dalam studi oleh Urrahma dkk., (2022) kepada mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Riau menunjukkan bahwasanya 86,2% mahasiswa menghadapi *quarter-life crisis*. Zharifa dkk., (2022) melakukan studi kepada beberapa mahasiswa perguruan tinggi di Yogyakarta menunjukkan bahwasanya 82,4% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* dari rentan usia 20-22 yang umumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Survei yang dilakukan LinkedIn pada tahun 2017 kepada 6.014 orang dengan rentan usia 25-30, hasilnya mengatakan sebanyak 75% responden pernah mengalami *quarter-life crisis*.

Sebagai mahasiswa akhir, mereka seperti berada di persimpangan jalan. Di satu sisi mereka berusaha menyelesaikan studi dan memenuhi tuntutan akademik, di sisi lain mereka harus mempersiapkan diri menghadapi peran dewasa awal yang menuntut kemandirian dan kejelasan arah hidup. Kondisi ini menciptakan tekanan ganda yang memperbesar risiko munculnya kebingungan, kecemasan, hingga penurunan harga diri. Belum lagi tekanan yang berasal dari keluarga dan sosial dalam menentukan arah karir turut menambah beban psikologis yang dirasakan. Tekanan-tekanan tersebut menjadi salah satu faktor pemicu yang memperkuat ketidakstabilan emosional mahasiswa akhir ketika memasuki fase dewasa awal. Dalam situasi ini, mahasiswa akhir juga rentan membandingkan pencapaian mereka dengan individu lain, yang dapat

memperburuk perasaan cemas dan menurunkan kepercayaan diri.

Atwood & Scholtz (2008) menjelaskan mahasiswa tingkat akhir rentan untuk merasakan berbagai emosi negatif, seperti kebingungan, tertekan, perasaan bersalah, serta kecemasan mengenai masa depan mereka. Akibatnya, jikalau tidak diatasi dengan baik, hal ini dapat menimbulkan permasalahan yang lebih serius bahkan hingga resiko bunuh diri. Seseorang yang tidak mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi kemungkinan akan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti perasaan terkucilkan, keputusasaan, keraguan tentang keterampilan yang dimiliki, dan merasa takut mengalami kegagalan (Gusti, 2023).

Mahasiswa akhir, khususnya mereka yang tengah menjalani pendidikan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak luput dari pengalaman ini. Penelitian yang dilakukan oleh Andini (2023) menunjukkan sebanyak 54.07% mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami *quarter-life crisis* yang tinggi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa tingginya *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya dukungan sosial yang diterima serta rendahnya kematangan karier. Temuan ini dapat menjadi bukti fenomena *quarter-life crisis* memang terjadi di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Hal tersebut sejalan dengan hasil studi awal yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil studi awal peneliti menunjukkan bahwa 74% responden merasa bimbang dalam mengambil keputusan terkait karier, merasakan kebingungan mengenai arah hidup di masa depan, mereka juga merasa bimbang dalam hal melanjutkan studinya, bimbang dengan arah dan langkah kedepannya, serta hal lainnya yang bisa berdampak pada masa depan mereka.

Sebanyak 64,5% juga mengatakan mereka mengalami banyak kecemasan. Rata-rata dari mereka mengatakan merasa cemas dan takut tidak lulus tepat waktu sedangkan dari keluarga selalu menuntut untuk segera menyelesaikan studi, merasa cemas mengenai langkah yang akan diambil di masa mendatang karena mereka harus memikirkan dan mempersiapkan berbagai hal, cemas mengenai karir kedepannya apakah bisa mencapai dan mendapatkan karir yang sesuai dengan keinginan mereka atau tidak, mereka juga merasa cemas jika apa yang direncanakan saat ini tidak dapat tercapai di masa depan.

Mereka juga mengatakan bahwa tekanan yang berasal dari keluarga, teman, masyarakat, serta lingkungan menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi mereka. Tekanan tersebut menimbulkan perasaan cemas, bimbang, serta ketakutan akan kegagalan dalam memenuhi

harapan yang dibebankan kepada mereka. Akibatnya, mereka sering mengalami ketidakstabilan emosional ketika dihadapkan pada beragam pilihan dan situasi. Individu yang menghadapi *quarter-life crisis* kerap menunjukkan ketidakstabilan emosional, seperti rasa tidak aman, kesepian, kebingungan, serta meningkatnya kecemasan dalam menghadapi fase kehidupannya. (Khairunnisa & Wulandari, 2023).

Selain mengalami kondisi tersebut, berdasarkan temuan yang diperoleh dari studi awal yang dilakukan oleh peneliti mayoritas responden mengungkapkan adanya penurunan kepercayaan diri, munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri ketika mengalami keputusan, kurangnya perasaan untuk menghargai diri sendiri, perasaan rendah diri, munculnya keraguan terhadap kompetensi diri dan perasaan-perasaan negatif lainnya yang menyertai. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan konsep *self-esteem*, yang memengaruhi bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri.

Menurut pendapat Tafarodi & Swann (2001) *self-esteem* ialah nilai yang dimiliki individu secara keseluruhan mengenai sejauh mana ia menghargai dirinya berdasarkan apa yang mereka lakukan dan apa yang dilihat orang lain tentang dirinya. Penilaian tersebut mencakup hal-hal yang melekat pada diri seperti kemampuan, keterampilan dan bakat yang dimiliki serta apa yang terlihat seperti karakter moral, daya tarik dan aspek-aspek lain dari nilai sosial.

Rosenberg (1965) menjelaskan individu akan lebih bisa menghargai dirinya sendiri, menganggap dirinya berharga, tidak memandang dirinya lebih unggul dibandingkan orang lain, namun tidak merasa lebih rendah dibandingkan orang lain, mengakui keterbatasannya serta berkeinginan untuk tumbuh dan berkembang apabila memiliki *self-esteem* yang tinggi. Sebaliknya individu memiliki rasa ketidakpuasan, penghinaan serta tidak menghargai dirinya sendiri merupakan ciri-ciri orang dengan *self-esteem* rendah. *Self-esteem* berhubungan dengan perasaan berharga dan pada dasarnya bersifat afektif, yang timbul dari hubungan antara kompetensi dan keberhargaan. Individu yang *self-esteem*nya tinggi memiliki kemampuan yang kuat untuk pulih (Wijaya dkk., 2024). Ketahanan psikologis menjadi aspek penting bagi seseorang yang mengalami *quarter-life crisis*, karena fase ini ditandai oleh berbagai tantangan dalam menentukan arah karier, mengelola kondisi finansial, merumuskan tujuan hidup, serta membangun relasi interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

Studi yang dilakukan oleh Riztania (2022) mengungkapkan harga diri berperan secara signifikan dan negatif dalam memengaruhi tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa akhir

Fakultas Dakwah IAIN Salatiga. Artinya semakin tinggi tingkatan *self-esteem*nya, makin rendah kemungkinan mengalami *quarter-life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* maka akan semakin besar kemungkinan seseorang mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian serupa dilakukan oleh Husain & Suminar (2022), temuan penelitian memperlihatkan bahwa *self-esteem* secara signifikan mempengaruhi *quarter-life crisis* individu dewasa awal, di mana peningkatan harga diri berkorelasi dengan penurunan tingkat krisis yang dialami. Maka dari itu, seseorang dengan *self-esteem* tinggi dapat menjadi kunci untuk menghadapi hambatan yang dirasakan ketika seseorang berada di fase *quarter-life crisis*. Karena dengan *self-esteem* yang tinggi mampu meningkatkan motivasi, membantu menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan fleksibilitas untuk beradaptasi dengan perubahan (Husain & Suminar, 2022).

Mahasiswa akhir yang menghadapi *quarter-life crisis* memerlukan peran serta lingkungan sosial sebagai sumber dukungan yang dapat membantu mereka melewati fase tersebut. Mereka membutuhkan seseorang baik itu keluarga, teman ataupun orang terdekatnya untuk bersedia menjadi tempat berbagi. Zimet dkk., (1988) mengemukakan bahwasanya *social support* ialah suatu dukungan yang diberikan dari orang sekitar yang kemudian dipersepsikan sebagai suatu dukungan. Dengan adanya *social support*, akan memunculkan perasaan dicintai, diperhatikan dan dihargai pada individu.

Dalam hasil studi awal yang dilakukan peneliti, sebagian dari mereka menerima dukungan yang baik dari lingkungan sosialnya, dukungan yang didapatkan berupa nasihat, saran, solusi, memvalidasi perasaan yang dirasakan, hingga memberikan dukungan berupa do'a terutama dari orang tua. Akan tetapi sebagian lagi mengatakan tidak menerima dukungan yang cukup utamanya dari keluarga sehingga mereka memilih untuk memendam apa yang dirasakannya. Purnamasari (dalam Oktaviani & Soetjningsih, 2023) menjelaskan ketika suatu peristiwa terjadi dalam kehidupan seseorang namun kurangnya dukungan sosial yang diterima, hal tersebut dapat menyebabkan depresi serta kehilangan makna dalam hidup. Oleh sebab itu, seseorang perlu menjalin hubungan yang positif dan memiliki lingkungan yang suportif agar memperoleh kesejahteraan psikologis.

Dampak positif dari pemberian *social support* bukan hanya pada aspek psikologis saja, tapi juga membantu individu untuk mengatasi tekanan hidup (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Johnson (dalam Asrar & Taufani, 2022) menekankan bahwa tingkat kecemasan seseorang dapat dikurangi melalui dukungan sosial. Hal ini didukung oleh pengamatan Robbins & Wilner (2001)

yang berpendapat bahwa dukungan sosial membantu mengurangi beban kesehatan mental yang merupakan hambatan utama yang dihadapi orang selama fase *quarter-life crisis*. Senada dengan itu, Donenberg dan Lee (dalam Wijaya & Saprowi, 2022) mengemukakan bahwa adanya *social support* juga turut andil dalam mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mengatur emosi negatif.

*Social support* sangat penting dalam kehidupan seseorang untuk bertahan hidup, mengendalikan tekanan, dan mencari penyelesaian untuk setiap masalah yang dialami sesuai dengan tanggung jawab dan peran mereka (Khafidza dkk., 2020). Selain itu, *social support* juga berkontribusi mengurangi stres psikologis, memperbaiki kesehatan secara emosional, serta mengelola emosi negatif. Oleh karena itu, ketika seseorang menghadapi krisis yang dapat menyebabkan kepanikan, terasa lebih sulit, ketidakstabilan, cemas, dan bahkan perasaan tidak berdaya ini mereka membutuhkan dukungan sosial (Wijaya & Saprowi, 2022). Dukungan yang memadai dari lingkungan sosial sekitar diharapkan dapat membantu individu dalam menghadapi *quarter-life crisis* secara lebih adaptif dan efektif.

Firdausiah (2024) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Malang menemukan bahwa *social support* teman sebaya secara signifikan berpengaruh dalam timbulnya gejala *quarter-life crisis*. Studi yang dilakukan Kadata (2022) kepada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta juga menunjukkan temuan serupa. Hasil penelitian mengindikasikan variabel *social support* secara signifikan berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* sebesar 0,342 (34,2%), sementara 65,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat *quarter-life crisis* yang dihadapi oleh mahasiswa akhir dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis serta hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Meskipun telah banyak studi yang mengkaji masing-masing variabel secara terpisah, masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu kerangka penelitian, khususnya pada mahasiswa akhir di UIN Bandung. Sehingga hal tersebut menjadi ketertarikan bagi peneliti untuk meneliti tiga variabel tersebut. Hal tersebut juga sekaligus menjadi kebaruan dalam penelitian ini yang sebelumnya tidak ada pada penelitian-penelitian lain. Dengan adanya fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung, maka hal ini menjadi landasan peneliti untuk meneliti fenomena tersebut dengan judul “Pengaruh Self-Esteem dan Social Support terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN SGD Bandung”

## Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* dan *social support* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung?

## Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* dan *social support* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN SGD Bandung.

## Kegunaan Penelitian

### Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi terhadap bidang Ilmu Psikologi Sosial, Psikologi Kepribadian dan Psikologi Perkembangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperdalam pemahaman serta memperkuat teoritis tentang pengaruh faktor internal seperti *self-esteem* dan faktor eksternal seperti *social support* terhadap *quarter-life crisis*.

### Kegunaan praktis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bahwa *quarter-life crisis* merupakan kondisi psikologis yang umum ditemukan pada usia dewasa awal, khususnya pada mahasiswa akhir. Disamping itu, penelitian ini juga ditujukan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya membangun *self-esteem* yang sehat serta menjalin hubungan sosial yang kuat, agar mahasiswa akhir memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan

dan tekanan di fase transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, krisis yang dialami dapat dikelola dan dilalui secara lebih adaptif.

