

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Manusia ialah makhluk yang senantiasa berkembang dan bertumbuh seiring waktu dan akan mencapai kematangannya saat transisi dari remaja ke dewasa. Masa remaja ke masa dewasa merupakan sebuah fase peralihan dan disebut sebagai masa dewasa awal (Jannah dkk., 2021). Menurut Santrock (2012) Individu yang memasuki usia dewasa awal atau *young adulthood* ialah mereka yang berusia 18 –25 tahun (Santrock, 2012). Pada periode ini, individu akan mengalami banyak fenomena dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya (Hurlock, 1980, p. 246) Pada masa dewasa awal, individu ditekankan untuk mampu memecahkan, menghadapi, dan bertahan dalam menghadapi permasalahan tersebut (Anggraini dkk., 2022).

Masa dewasa ini adalah periode awal dalam penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan sebuah harapan sosial baru. Menurut Hurlock (2003) Dewasa awal diharapkan bisa memerankan peran baru, mengembangkan sikap baru, nilai-nilai keinginan-keinginan dan keinginan-keinginan baru sesuai dengan tugas pada masa dewasa awal. Individu yang memasuki usia dewasa awal sangat rentan mengalami depresi dan cemas. Permasalahan ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, pendidikan dan krisis identitas yang menimbulkan tekanan psikologis (Putri, 2019). Terdapat begitu banyak *stressor* yang mengarah pada berbagai kesulitan di fase tersebut (Wibisono dkk., 2022).

Permasalahan yang kerap kali dialami orang dewasa yaitu kurang mampu dalam melewati tahapan pada perkembangannya yang sesuai, ditandai dengan banyaknya suatu permasalahan yang akan dihadapi ketika memasuki usia dewasa seperti pada kalangan mahasiswa karena mahasiswa sudah memasuki usia dewasa awal (Jannah dkk., 2021). Masa dewasa awal akan dihadapkan dengan berbagai kesulitan seperti kesulitan dalam

mengidentifikasi perasaan mereka, keterbatasan imajinasi, serta menentukan sikap yang tepat dan benar dalam menghadapi situasi tersebut (Sunny Herlim, 2019).

Dalam menjalani perannya sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal individu harus bisa melaksanakan tugas perkembangan diusianya tersebut dengan sesuai, agar mereka mendapatkan hasil yang sesuai. Tak hanya itu jika individu berhasil melewati setiap tahap perkembangannya maka akan mengarah pada keberhasilan ditahap selanjutnya. Tetapi pada realitanya tidak semua individu dapat berhasil dalam menjalani tugas perkembangannya. Beberapa diantaranya masih mengalami keraguan, tertekan karena menghadapi berbagai permasalahan hidup dan kebingungan dalam mencari solusi (Wijaya & Muslim, 2021).

Kondisi tertekan dan banyaknya tuntutan mengenai kehidupan dimasa depan sering membawa individu dewasa awal ke dalam fase *quarter life crisis* (Azzahra dkk., 2023). Dampak yang akan terjadi akibat fase *quarter life crisis* yakni berupa stress, dan merasa hidupnya tidak stabil karena apa yang seseorang tersebut inginkan tidak sesuai dengan apa yang menjadi kenyataannya.. Seperti saat seseorang telah merencanakan suatu hal yang seseorang tersebut menginginkannya namun pada kenyataannya keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal tersebut terjadi karena ekspektasi yang terlalu tinggi namun tidak sesuai dengan realita (Salsabila, 2021).

Quarter-life crisis adalah reaksi terhadap munculnya ketidakstabilan dalam hidup, ragu mengenai kemampuan sendiri, ketakutan akan kegagalan, perlindungan, perubahan terus menerus, banyaknya pilihan, dan rasa panik karena merasa tidak bisa apa-apa (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Fase-fase ini biasanya terjadi ketika orang sedang menyelesaikan perkuliahan, dengan manifestasi emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, dan kurangnya arah. Krisis ini juga dapat menyebabkan depresi dan gangguan psikologis lainnya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022)

Menurut Robbins & Wilner (2001) Individu usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ditandai dengan tujuh aspek, antara lain ketidakpastian dalam mengambil keputusan, memiliki penilaian negative pada diri sendiri, merasa dirinya terjebak dalam kehidupan yang sedang di jalani, kecemasan tentang masa depan, merasa tertekan dengan keberadaannya tuntutan, dan khawatir tentang hubungan interpersonal (Afandi dkk., 2023).

Fenomena *Quarter life crisis* sangat populer yang selalu menjadi tantangan dimasa dewasa awal. Penelitian yang dilakukan Agarwal dkk., (2020) yang dilakukan di Negara Inggris dan di Negara Amerika Serikat, mengeksplorasi bagaimana fenomena tersebut disajikan secara *linguistic* diruang media sosial twitter. *Quarter Life Crisis* tersebar luas dalam sampel di Inggris, 70% orang berusia 30an melaporkan bahwa mereka menderita penyakit ini pada usia 20an (Agarwal dkk., 2020). Fenomena *quarter life crisis* juga terjadi di Indonesia seperti pada penelitian yang telah dilakukan di Pekan Baru dengan jumlah subjek 236 memberikan hasil bahwa seseorang yang berada pada rentang usia 20-30 tahun mengalami krisis seperempat hidup dengan presentase berkisar 43.22% dengan kategori sedang dan 22.97% dengan kategori tinggi (Herawati & Hidayat, 2020). Selain itu Penelitian terdahulu lain oleh Yasmin Amalia Dewi, (2021) dari seluruh populasi mahasiswa sebanyak 150 orang, 70% mengalami *quarter life crisis* yang tinggi.

Quarter life crisis biasanya terjadi pada kalangan mahasiswa karena pada masa ini mahasiswa mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan yang pastinya melibatkan banyak tuntutan, perubahan sehingga memunculkan kondisi stress seperti pada mahasiswa tingkat akhir atau sedang menyusun skripsi. Krisis yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir biasanya disebabkan karena penentuan judul skripsi, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, hingga tuntutan untuk cepat

menyelesaikan pendidikan selain itu rasa khawatir akan kehidupan dimasa depan (Sujudi & Ginting, 2020). Mahasiswa tingkat akhir disini mengalami *quarter life crisis* karena mereka merasakan tekanan selain itu perasaan cemas, khawatir tentang bagaimana kehidupannya dimasa depan. Ditandai dengan perasaan bimbang saat mengambil keputusan, menyerah, terjebak pada situasi sulit, cemas, tertekan dan lainnya (Yasmin Amalia Dewi, 2021).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2020), Masyarakat Indonesia yang usianya berkisar 20 hingga 30 tahun dengan jumlah sekitar 43 juta penduduk. Sehingga kira-kira sebesar 16% penduduk di Indonesia berpotensi mengalami fase *quarter-life crisis* (Somad, 2020). Tak hanya itu bahwa krisis seperempat abad ini bukanlah suatu fenomena sesaat yang dapat dihilangkan, melainkan dikatakan sebagai fenomena atau permasalahan yang setidaknya terjadi sekali dalam rentang kehidupan seorang manusia (Somad, 2020).

Peneliti melakukan studi awal terhadap 30 responden mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan menggunakan *google form* diperoleh jawaban bahwa permasalahan yang mahasiswa alami ialah merasakan bingung, tertekan, tidak percaya diri karena merasa paling rendah diantara teman lainnya namun mereka juga harus berani menghadapi dan menyelesaikan segala sesuatu diperguruan dengan baik. Cara mengatasi kendala yang mereka alami sebanyak 56 % menyatakan bahwa mereka selalu meminta saran dan dukungan orang sekitar seperti kepada keluarga inti, teman sejawat, saudara dan orang terdekat lainnya. Sebanyak 33 % menyatakan bahwa mereka memikirkan cara untuk memecahkan dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi tersebut. Sedangkan sekitar 11% mahasiswa tersebut selalu berdoa, berikhtiar, berpasrah kepada Allah Swt sebagaimana ialah yang mengatur segala hal yang terjadi didalam kehidupannya.

Permasalahan tersebut pasti dialami oleh mahasiswa rantau yang dimana mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang sedang menuntut ilmu dan menempuh pendidikannya jauh dari halaman asal. Dikarenakan mahasiswa rantau jauh dari orang tua dan keluarganya pasti memiliki kemungkinan dapat mengalami tekanan-tekanan dan gangguan psikologis. Mahasiswa perantauan dituntut untuk dapat menangani segala persoalan-persoalan yang dialami dan mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Hal ini disebabkan oleh kondisi tempat perantauan yang berbeda dengan di daerah asal dan terpisah dari orang tua (Fauzia dkk., 2021).

Sesuai dengan pengamatan peneliti pada 3 Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang berada di perpustakaan kampus yang sedang melakukan sharing mengenai perasaan yang mahasiswa tersebut sedang alami seperti perasaan ragu pada tujuan hidup yang sedang dilalui, gelisah, tidak percaya diri, merasa dirinya lebih lambat dari teman lainnya, merasa tertekan, merasa ingin menyerah dan ada juga beberapa mahasiswa yang belum menyelesaikan perkuliahannya dengan baik fenomena tersebut disebabkan oleh fase *quarter life crisis*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Martuis & Bahri yang memberikan hasil bahwa 66,16% dewasa awal yang berkuliah di Unsyiah menunjukkan kurangnya rasa percaya diri, merasa bingung akan menjadi apa, kerja sebagai apa, dan belum memiliki sebuah gambaran yang jelas dimasa depannya. Jika ditinjau dari tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa yaitu (82%) termasuk kategori sedang sehingga mereka membutuhkan *social support* dalam dimensi psikologisnya untuk sekedar menambah keyakinan dalam dirinya (Nasution, 2019)

Social Support merupakan dukungan yang diberikan seseorang kepada individu lainnya. *Social support* tersebut pastinya sangat dibutuhkan oleh seseorang yang memiliki hubungan emosional dekat. Dengan demikian *Social support* dibarengi dengan keyakinan diri yang kuat

sangat penting dimiliki oleh setiap individu untuk melewati berbagai tuntutan yang ada pada fase dewasa dapat dikatakan cukup menantang karena banyaknya tuntutan yang dibebankan pada individu oleh lingkungannya, dirinya sendiri, dan tentunya ekspektasi yang harus dipenuhi. Oleh karena itu, agar masyarakat dapat menghadapi segala permasalahan kehidupan di masa depan, mereka memerlukan dukungan sosial dan kepercayaan diri (Badriyah, 2022).

Social Support menurut Zimet dkk., (1998) merujuk pada adanya bantuan atau dukungan emosional, instrumental, dan informasional dari orang-orang di sekitar individu. *Social Support* memiliki 3 aspek yang telah ditentukan oleh Zimet untuk mengevaluasi sejauh mana seseorang merasakan *Social Support* dalam kehidupannya diantaranya dukungan keluarga, teman dan orang terdekat lainnya (Zimet dkk., 1998).

Sesuai dengan indikasi mengenai *social support* bahwa mahasiswa rantau sangat membutuhkan *social support* dari keluarga, teman sebaya dan orang terdekat lainnya. Sekitar 80 % mereka sangat sering mendapatkan *social support* dari keluarga mereka dengan bentuk moril dan materil tak hanya itu mereka selalu melibatkan keluarganya dalam hal apapun, mereka juga memiliki hubungan yang sangat dekat dengan anggota keluarga dan tentunya merasa sangat didukung untuk mencapai tujuan hidupnya. Mereka juga sangat dekat dengan teman dikampus dan selalu bercerita jika mereka mengalami kesulitan, meminta bantuan, saling mendukung penuh, saling memahami satu sama lain. Sehingga, terjalin suatu keterbukaan karena menurut mereka dukungan orang-orang terdekat sangat penting. Sedangkan 20 % mahasiswa rantau ada yang kurang dekat dengan keluarganya karena *broken home* dan keluarga yang kurang harmonis. Tak hanya itu mereka juga merasa kurang dekat dengan teman dikampus karena kurang dalam adaptasi sosial dan masing-masing tidak saling menghiraukan. Mereka juga merasa kurang dukungan dari teman karena mereka fokus dengan tujuannya masing-masing dan kadang mereka

juga kurang memahami keadaan satu sama lain sehingga jauh dalam keterbukaan ketika mengalami kesulitan namun mereka juga sangat membutuhkan *social support* karena dengan itu mereka merasa terdukung dan termotivasi.

Menurut Gonollen dan Bloney *Social Support* merupakan suatu interaksi terhadap suatu hubungan interpersonal dari afeksi positif, dengan berupa bantuan seperti pendapat (Santoso, 2020). Individu akan selalu membutuhkan *Social Support* dari orang lain. *Social Support* merupakan salah satu faktor yang dapat menanggulangi *stressor* yang dirasakan oleh individu Pajrianto,dkk (2020). Dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu tindakan serta perilaku dari individu lain dengan tujuan memberikan bantuan atau dukungan terhadap individu lainnya (Rahmadian, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati Putri, 2020) Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dan hipotesis diterima. Hal ini mengacu pada hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, *quarter life crisis* lebih sering terjadi jika dukungan sosial berkurang. Penelitian oleh (Salma, 2022) Terkait korelasi variabel dukungan sosial dengan *quarter life crisis* di Surakarta, diperoleh hasil bahwa variabel dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan variabel *quarter life crisis* masuk dalam kategori sedang. Penelitian menunjukkan kontribusi efektif yang relatif kecil yaitu 17%. Penelitian oleh Oktaviani & Soetjningsih, (2023) mengenai dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada *fresh graduate* menunjukkan adanya korelasi signifikan yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

Selain itu penelitian oleh Khairin Nisa, (2023) dengan berjudul “Hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau

yang sedang menyusun skripsi” dengan menunjukkan hasil hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa perantau juga pastinya sangat sering merasakan berbagai macam masalah, seperti kurangnya rasa percaya diri, rindu dengan orang tua, sulit mengatur uang, khawatir dengan nilai pada progress studi dan takut tidak lulus sesuai waktu (Rosyadah dkk., 2023).

Mahasiswa yang merantau dan jauh dari kedua orang tua akan mengalami tantangan adaptasi sosial dan psikologis akibat jauhnya dari lingkungan asal. *Social support* menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mereka mengatasi kesulitan tersebut, baik dari teman-teman sejawat, keluarga, atau komunitas di lingkungan baru. Mahasiswa tersebut rela meninggalkan rumahnya untuk meraih pendidikan yang lebih baik dengan beberapa pertimbangan seperti perguruan tinggi tersebut memiliki akreditasi bagus, biaya yang terjangkau dan fasilitas yang memadai sehingga mahasiswa tersebut memilih untuk merantau. Fenomena ini mencerminkan betapa vitalnya dukungan sosial entah dari keluarga, teman atau orang terdekat lainnya dalam membantu mahasiswa rantau agar merasa lebih terhubung dan termotivasi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, serta fenomena yang marak terjadi salah satunya pada kalangan mahasiswa karena sudah memasuki fase dewasa awal. Pada masa ini banyak mahasiswa yang bergelut dengan berbagai permasalahan antara lain depresi, stress akibat kehidupan keluarga, pekerjaan dan tuntutan akademik. Sehingga seseorang yang berada pada fase tersebut harus memiliki dukungan sosial dari keluarga, sahabat dan orang terdekat lainnya saat menghadapi fase *quarter life crisis*. Dengan demikian penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang merantau, selain itu peneliti belum menemukan penelitian serupa mengenai variabel tersebut dengan mencari pengaruhnya. Untuk hasil penelitian yang sudah adapun tidak

dapat digeneralisasikan dengan mengingat perbedaan waktu, tempat dan subjek penelitian sehingga peneliti sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan yang dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman kita mengenai pengaruh *social support* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

1. Kegunaan teoretis

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih sebuah ilmu dalam pemahaman mengenai psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan bahasan atau tema serupa sehingga dapat menambah kebaruan dalam penelitian tersebut.

2. Kegunaan praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan yang mendalam bagi mahasiswa, orang tua serta masyarakat umum tentang bagaimana pentingnya memberikan sebuah dukungan sosial kepada orang sekitar.

