

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Pada hakikatnya manusia memiliki sebuah perkembangan yang akan dilalui dalam kehidupannya. Tahapan perkembangan dimulai ketika manusia lahir ke dunia hingga lanjut usia. Karakteristik pada setiap tahapan perkembangan sangat beragam sehingga harus dipenuhi oleh setiap individu. Masa dewasa awal merupakan masa yang sangat penting dan berharga yang pasti akan dilewati setiap manusia (Wijaya & Muslim, 2021). Menurut Santrock (2012) masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang dimulai pada rentang usia 18 sampai 25 tahun. Masa dewasa awal merupakan saat untuk mencapai sebuah kemandirian pribadi dan ekonomi, perkembangan karier, memilih pasangan dan memulai keluarga sendiri serta mengasuh anak. Hurlock (2002) menjelaskan tugas perkembangan dewasa awal, antara lain, mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Dewasa awal yang sudah mempersiapkan diri untuk menjalani perubahan - perubahan disetiap tugasnya, akan berkembang. Dalam menjalani peranya sebagai dewasa awal setiap individu harus bisa melaksanakan tugas perkembangan tersebut dengan sangat baik, agar dalam kehidupannya dapat merasakan kebahagiaan dan tidak mengalami hambatan yang berarti (Wijaya & Muslim, 2021). Disamping itu, mereka yang kurang mampu menghadapi perubahan pada fase ini akan merasa sulit dan penuh kekhawatiran akan hal yang terjadi pada saat masa dewasa awal. Permasalahan yang dihadapi masa dewasa awal seperti adanya beban oleh rencana-rencana masa depan dan memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan diri (Masluchah, Mufidah & Lestari, 2022).

Menurut Matud, Diaz, Bethencourt & Ibanez (Riyanto & Arini, 2021) berbagai permasalahan yang dihadapi dalam perkembangan dewasa awal menyebabkan adanya perubahan pada gaya hidup yang akan dilakukan, hubungan, pendidikan dan bekerja yang dapat menimbulkan stress dan tekanan psikologis. Arnett (King, 2018) menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang menandai seseorang dalam masa dewasa yaitu salah satunya adalah ketidakstabilan dalam melakukan perubahan untuk mengeksplorasi hidupnya. Selain ketidakstabilan dalam hidup ada pula dalam hubungan, identitas, jejaring sosial dan pengaturan hidup (Robinson & Wright, 2013). Luasnya eksplorasi pada masa ini menyebabkan adanya sebuah ketidakstabilan karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri (Artiningsih & Siti, 2021).

Hal tersebut biasa terjadi pada mahasiswa khususnya mereka yang berada pada tingkat akhir yang secara umum tergolong dalam masa dewasa awal. Salah satu contohnya adalah pengambilan keputusan mengenai kelanjutan karir yang menjadi dilema mahasiswa itu sendiri di masa dewasa awal (Cahya, Meiyuntariningsih & Aristawati, 2021).

Berbagai tuntutan serta tekanan dari lingkungan justru semakin besar karena mahasiswa tingkat akhir akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks sehingga dapat membuat mahasiswa ini merasa kebingungan akan tuntutan yang harus mereka jalani. Selain itu rasa takut akan kegagalan pun sangat tinggi, yang dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan masa belajar atau sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Riewanto (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) mengatakan bahwa permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan berbagai macam seperti kesulitan mencari judul skripsi, keuangan yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi skripsi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran akan karier, serta tuntutan lain setelah lulus kuliah.

Menurut Nash dan Murray (Masluchah, Mufidah & Lestari, 2022) Reaksi yang dihasilkan dalam berbagai masalah oleh mahasiswa dalam menghadapi masa dewasa awal pun bermacam. Beberapa mahasiswa ada yang merasa senang, antusias dan tertantang namun ada pula yang merasa cemas, khawatir, tertekan maupun hampa karena merasa belum cukup memiliki bekal. Gejala fisik yang timbul saat mahasiswa merasa cemas antara lain jantung yang berdetak terlalu cepat, berkeringat, bibir kering, gemetar, pusing, dan gejala-gejala fisik lain (Tri & Ilham, 2021).

Penelitian Basis (Herawati & Hidayat, 2020) menyebutkan salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan. Memilih pekerjaan yang tepat merupakan salah satu upaya seseorang dalam mengokohkan kemandirian baik secara finansial maupun psikologis. Dibandingkan dengan mahasiswa tingkat bawah, mahasiswa pada tahun terakhir lebih cemas tentang perencanaan pasca universitas dan pencarian kerja setelah lulus (Tri & Ilham, 2021).

Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Pekerjaan tidak hanya dipandang sebagai lahan untuk mencari nafkah, namun nilai dan kepuasan yang diperoleh dari pekerjaan tidak lagi semata-mata untuk memenuhi kebutuhan fisik, namun juga kebutuhan psikis dan sosial. Mencari lapangan pekerjaan justru menjadi hal yang tidak mudah. Hal ini disebabkan, lajunya pembangunan kurang disertai dengan luasnya lapangan pekerjaan, padahal pencari kerja justru semakin bertambah. Akibatnya mencari kerja menjadi suatu problem tersendiri bahkan untuk orang dengan latar belakang pendidikan tinggi sekalipun (Isnaini & Lestari, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari data terbaru Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa per Februari 2022, tingkat pengangguran Indonesia sebesar 5,83 persen dari total penduduk usia kerja. Sebagai informasi total penduduk usia kerja adalah sebanyak 208,54 juta orang. ternyata, sebanyak 35,2 juta orang atau 14 persen dari angka pengangguran itu berasal dari lulusan jenjang diploma dan sarjana (S1).

Menurut Robinson (2018) mereka yang merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal, akan memunculkan sebuah krisis emosional respon negatif yang disebut dengan *quarter life crisis*. Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Awal mula munculnya ditandai saat dewasa awal tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

Fenomena ini terjadi ketika dewasa awal harus melepaskan diri dari ketergantungan dengan orangtua menuju kemandirian baik secara finansial dan psikologis (Robinson, 2018). *Quarter life crisis* sering ditemui pada individu di usia sekitar 20- 30an (Sujudi & Ginting, 2020). Pada periode ini akan cenderung mempercayai bahwa pilihan atau hal yang dilakukan akan berdampak seumur hidup sehingga hal ini menimbulkan kebingungan serta membuat individu menghabiskan banyak waktu berusaha membuat pilihan terbaik, yang kemudian mengakibatkan stress (Herawati & Hidayat, 2020).

Tanda-tanda menurut Robbins dan Wilner dijabarkan kembali oleh seorang psikolog klinis, Yulius Steven, dalam bukunya *quarter life crisis*. Adapun ciri-ciri individu yang mengalami *quarter life crisis* dalam buku tersebut yaitu: 1) mudah khawatir dengan masa depan; 2) sering mempertanyakan kehidupannya; 3) seringkali berbeda pendapat dengan orang tua; 4) sering merasa gagal dan kurang motivasi; 5) merasa tertinggal dari teman sebaya sehingga memperparah rasa ketidakpercayaan diri (Fikra, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Keinginan individu dewasa awal yang biasanya baru saja menyelesaikan sekolah atau perkuliahan memiliki keinginan untuk berkarier sebelum

menikah, atau meneuruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Namun pada kenyataannya terdapat individu dewasa awal yang belum dapat memiliki pekerjaan yang diinginkan dan juga terdapat hal-hal lain yang mendorongnya untuk menunda pernikahan atau berumah tangga sehingga menjadi faktor pemicu *quarter life crisis*.

Krisis emosional yang tidak di tangani dengan baik akan mengakibatkan depresi yang berujung dengan tindakan melukai diri. Berdasarkan berita yang di tuliskan oleh Tribunjateng (Rizqyana, 2022) dalam bulan September ini ada 3 kasus bunuh diri yang dilakukan mahasiswa di kota Semarang alasan mereka melakukan bunuh diri dikarenakan adanya masalah dalam pertemanan. Ketika menghadapi permasalahan yang tidak sesuai dengan ekspektasi maka akan mendorong mereka untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Banyak sekali dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa pada saat mereka mengalami *quarter life crisis* (Habibie, Syakarofath & Anwar, 2019). Menurut Arnett (2000) terdapat lima faktor yang muncul dari dalam diri atau internal dan juga tiga faktor dari luar diri atau eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yaitu, identity exploration, instability, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities. Faktor eksternal yaitu, teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan dibidang akademis. Individu satu dan individu lainnya memiliki hubungan interpersonal yang membutuhkan bantuan atau dukungan sosial.

Manusia sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan bantuan orang lain atau dalam hal ini berupa dukungan sosial (Munaya Asrar, 2022). Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai segala hal yang mengacu pada sebuah bentuk kenyamanan, kepedulian, harga diri, dan bantuan yang tersedia untuk orang maupun kelompok lain.

Sedangkan menurut Lee & Ybarra (2017) dukungan sosial membantu dalam mencapai tujuan dengan menyediakan sumber daya instrumental maupun emosional kepada orang. Dukungan sosial yang dapat diterima pada saat yang tepat, dapat memberikan sebuah motivasi dan semangat dalam

menjalani hidupnya karena dirinya merasa diperhatikan oleh sekitar, didukung, dan diakui keberadaannya di lingkungannya (Desiningrum, 2015).

Kondisi yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan mereka rentan pada permasalahan yang mengakibatkan stress. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa untuk melindungi dari efek yang berbahaya akibat situasi yang penuh tekanan tersebut (Puji Astuti & Hartati, 2013)

Bentuk dukungan ini bisa berupa motivasi, oleh karena itu perlu adanya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa agar mahasiswa merasa jika mendapatkan sebuah perilaku, ataupun finansial yang dapat menjadikan mahasiswa yang menerima bantuan merasa di cintai, di perhatikan dan memiliki nilai sehingga termotivasi untuk mencapai tujuan mereka (Munaya Asrar, 2022).

Jika mahasiswa menerima dukungan sosial dari lingkungan, mereka akan secara aktif memandang pengalaman sebagai sesuatu yang tidak terlalu mencemaskan, serta merasa aman dan nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai, dan dapat diterima dengan baik di lingkungan tersebut (Amylia, 2014). Dukungan sosial sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut (Tri, Ilham & Alfian, 2021).

Dari penelitian yang telah dilakukan Smith dan Renk (Suciani & Rozali, 2014) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan mahasiswa dari berbagai beban akademis dan lainnya akan berkurang jika mendapatkan sebuah dukungan dari orang-orang penting yang ada di sekitar mereka.

Penelitian yang dilakukan Tri, Ilham & Alfian (2021) bahwa antara dukungan sosial dengan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan. Terdapat hubungan yang sedang dan negatif antara kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dengan dukungan sosial yang berarti tingginya dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan juga sebaliknya.

Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga dapat meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan. Selain itu, dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. Maka, penilaian positif terhadap dukungan sosial mengartikan bahwa individu mempersepsi dukungan yang diberikan oleh individu lain telah diterima dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Sebaliknya, penilaian negatif terhadap dukungan sosial yang diberikan tidak dapat diterima dan dirasakan dengan baik karena kurang dengan kebutuhan yang dimilikinya (Rif'ati, Arumsari & Fajriani, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti telah melakukan *survey* melalui google form dengan populasi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X pada tanggal 1 November 2022 dengan jumlah responden 50 orang. Didapatkan hasil pada mahasiswa laki-laki dan perempuan sebesar 78% mengalami kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan, 72% merasa putus asa terhadap situasi yang mereka hadapi, 76% merasa sulit untuk mengatasi masalah pribadi, 72% merasa tertekan Ketika mengerjakan skripsi, 84% cemas terhadap masa depan yang akan dihadapi, 80% membandingkan diri dengan orang lain, 78% dibantu secara finansial oleh orang tua, sebanyak 74% memiliki kekhawatiran tidak memiliki teman dan pasangan, dan 50% support/solusi yang diberikan oleh orang terdekat kepada responden. Berdasarkan hasil *survey* tersebut maka dapat dilihat jika mayoritas mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X kecenderungan memiliki kecemasan tentang masa depan yang akan dihadapi seperti jenjang karir yang akan mereka dapatkan karena penentuan karir yang dianggap akan berdampak terhadap kehidupan yang mereka jalani selain itu kurangnya dukungan sosial yang diberikan orang terdekat yang diketahui melalui *survey* sebesar 50% menjadi salah satu hal yang dapat membuat mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X memiliki kecenderungan akan kecemasan, sulit untuk mengambil keputusan bahkan kerap membandingkan diri dengan orang lain.

Dari hasil data tersebut peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir di Universitas X.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya baik dengan tema dukungan sosial dan *quarter life crisis* adalah sebagai berikut :

Icha Herawati dan Ahmad Hidayat (2020). Penelitian yang berjudul *Quarter life crisis* Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini adalah 236 orang dan didominasi oleh wanita sebanyak 170 orang dan pria berjumlah 76 orang. Kemudian dilanjutkan dengan responden yang lebih banyak berpendidikan terakhir Sarjana (S2) dengan 115 orang yang sudah memiliki pekerjaan tetap dan 72 orang yang belum bekerja di Pekanbaru. Melalui penggunaan metode kuantitatif. Hasil analisa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Quarter life crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dilanjutkan pada kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin, status dan pekerjaan berhubungan dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan korelasi sebesar -0,208 yang artinya *quarter life crisis* berhubungan dengan jenis kelamin, pekerjaan, dan status seseorang.

Alif Tri Santo dan Ilham Nur Alfian (2021) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa semester 7. Metode pengambilan data melalui metode survey. Hasil yang diperoleh dari nilai korelasi sebesar -0,437 yang artinya Ha diterima. Sehingga dikatakan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki arti apabila dukungan sosial yang diterima oleh individu tinggi dari lingkungannya maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan turun, begitu juga sebaliknya.

Rizky Ananda Artiningsih dan Siti Ina Savira (2021) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Loneliness dan *Quarter life crisis* pada Dewasa Awal. Dengan subjek berusia 20-29 tahun yang tinggal di surabaya. Teknik pengambilan data melalui Kuisisioner online dengan menggunakan metode kuantitatif. Hasil analisis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif

antara loneliness dengan *quarter life crisis* dengan skor korelasi senilai 0,571. Sehingga semakin tinggi skor loneliness yang dimiliki maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami oleh orang tersebut. Selain itu terdapat kecenderungan *loneliness* yang lebih tinggi pada laki-laki dan *quarter life crisis* pada perempuan meskipun perbedaannya tidak terlalu signifikan.

Alisa Munaya Asrar dan Taufani (2022) dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter life crisis* Pada Dewasa Awal. Dalam penelitian ini menggunakan subjek Wisudawan/wisudawati IAIN Manado bulan November 2021 berusia 20-30an dan sedang mengalami *quarter life crisis*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online dalam bentuk *google form*. Dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan korelasi negatif yang signifikan dengan skor -0,298 yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis*. Selanjutnya penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh pada *quarter life crisis* sebesar 8,9%. Adanya Dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan efek positif dalam menghadapi tingkat stress yang tinggi.

Berdasarkan penelitian terdahulu hal maka dapat dirumuskan “Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir di Universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan psikologi khususnya pada ilmu psikologi sosial dan

psikologi perkembangan tentang masalah dukungan sosial dan *quarter life crisis*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi para mahasiswa dapat memahami seperti apa fenomena dan dampak yang dihasilkan dari *quarter life crisis* dan hubungannya dengan dukungan sosial.
- b. Pada peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan jika akan melakukan penelitian selanjutnya.

