BAB I
PENDAHULUAN

Pada uraian dibawah ini menjelaskan mengenai latar belakang dengan fenomena pada mahasiswa tingkat akhir yang bertepatan dengan momen dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia nyata (*real world*) sehingga rentan mengalami gejala *Quarter Life Crisis*, selain itu pada bagian ini dijelaskan juga mengenai rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat yang akan diperoleh dari hasil penelitian.

1.1 Latar Belakang

Pada periode usia dua puluh hingga tiga puluh tahunan, seringkali individu mulai meragukan, mempertanyakan hingga mencari identitas diri sebagai pertanda stress menuju titik dewasa (Wibowo, 2017). Sebagian individu merasakan bahwa masa-masa tersebut adalah ketika segala hal yang akan dimiliki untuk memperoleh makna dan tujuan di dalam hidupnya. Karena ketika individu memasuki usia dua puluh tahun keatas akan mendapat banyak tuntutan dan tantangan dari lingkungannya. Apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka dapat memicu timbulnya krisis dan berisiko tinggi mengganggu kesehatan mental karena memuat peristiwa kehidupan yang menantang dan penuh stres (Robinson dan Wright, 2013). Krisis emosional yang terjadi pada individu di usia dua puluh tahunan dengan karakteristik perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri serta takut akan kegagalan. Banyaknya tuntutan dan tantangan yang didapatkan terlebih hal tersebut datang dari orang-orang terdekat disekelilin individu seingga dapat membuat individu merasa kebingungan memilih mana yang harus dipilih dan ia jalani, Individu yang mengalami krisis biasanya akan mudah merasa ragu dan gelisah terhadap masa depan, merasa tidak berguna dan tertekan untuk mencapai kemapanan yang didasarkan pada standar orang lain, membenci diri

Hubungan antara.., Winda Laurent, Fakultas Psikologi, 2022

sendiri, menyesali hal yang belum dilakukan, tidak mengetahui keinginan dalam diri, mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan atau prioritas, dan sering membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh One Poll dalam First Direct Bank (2017) terhadap 2.000 responden millenial di Inggris menggambarkan 56% individu berada dalam krisis emosional. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan situasi kehidupan mereka dikarenakan adanya tekanan-tekanan dan kurangnya dukungan dari lingkungan. Semakin mendapat tekanan dan kurangnya dukungan dari orang terdekat, individu lebih mudah frustasi dan memandang negatif terhadap diri sendiri. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 20 tahunan dan salah satunya ketika tengah menyelesaikan pendidikannya yaitu tuntutan pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Afnan et al., (2020) di Universitas Lampung Mangkurat menunjukkan bahwa diketahui dari 125 mahasiswa terdapat 2 mahasiswa (1,6%) memiliki tingkat stress yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) memiliki tingkat stress yang sedang dan 12 mahasiswa (9,6%) memiliki tingkat stress yang tinggi. Dalam penelitian dijelaskan bahwa mahasiswa juga berada pada usia perkembangan yang dimana pada masa ini juga rentan mengalami perubahan emosi seperti frustasi, panik, khawatir. Hal tersebut sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, karena bertepatan dengan momen kelulusan atau masa transisi dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia nyata (*real world*) (Fischer, 2008). Dikarenakan mahasiwa yang tengah menyelesaikan pendidikannya akan dipertemukan oleh banyak pilihan untuk kehidupan selanjutnya seperti mulai mempertanyakan bagaimana kehidupan yang akan dijalani yang sebenarnya, kemudian mereka juga akan mempertanyakan bagaimana cara menghadapi masa depan dan bagaimana cara mendapatkan pekerjaan terlebih lagi ketika individu berada

pada masa ini merasa bahwa individu merupakan lulusan dari perguruan tinggi, dalam fase ini juga memiliki keterkaitan dengan kecemasan dan merasa tertekan terkait dengan kehidupan individu, Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001). Hal ini diperkuat pada penelitian yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) yang meneliti tentang keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda, salah satunya kelompok sarjana atau mahasiswa, hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa sarjana pada penelitian ini menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fasenya di *quarter life crisis*, diikuti oleh siswa sekolah menengah pada penelitian ini.

Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang muncul saat menghadapi ketidakpastian kehidupan mendatang yang berhubungan dengan, karier, relasi, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan, sehingga mengalami kebingungan untuk memilih. Istilah *quarter life crisis* diperkenalkan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) dalam buku nya yang berjudul "*Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*" . Ketika individu mengalami *quarter life crisis*, individu akan meragukan diri sendiri, merasa tidak berdaya, stres, memiliki emosi yang tidak stabil, takut akan mengalami kegagalan, dan serta mudah merasa terasingkan. Hal ini sejalan menurut Atwood dan Scholiz (dalam Heryadi, 2020) Dampak ini dapat berupa depresi, kecemasan, rasa tidak aman (*insecure*), kekurangan motivasi, perasaan terisolasi dan memunculkan respon yang negatif serta krisis emosional yang terjadi dalam diri individu.

Individu yang tidak mampu menghadapi persoalan dari adanya tuntutan tersebut akan diprediksi mengalami *quarter life crisis.* Periode krisis dapat

mengakibatkan individu menjadi lebih sering mempertanyakan masa depan dan peran pengalaman masa lalunya terhadap masa depan (Robbins dan Wilner, 2001). Selain itu, periode krisis dari *Quarter Life Crisis* memiliki taraf pada individu yang mengalaminya. Pada periode krisis *Quarter Life Crisis* taraf rendah dapat berdampak kesejahteraan psikologis individu dimana individu berada pada tahap awal mengalami gejala *quarter life crissi*, dimana hal tersebut memicu perasaan khawatir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi (Fischer, 2008). Pada periode krisis *Quarter Life Crisis* taraf sedang yaitu dimana kondisi tersebut tentu bukanlah hal yang baik mengingat seberapa besar dampak yang dirasakan individu ketika merasa tidak mampu keluar dari krisis yang sedang dihadapi. Mereka yang terjebak dalam krisis tersebut akan merasa tidak berdaya, meragukan diri sendiri, takut akan kegagalan, serta *insecure* tentang rencana jangka panjang hingga tujuan hidup mereka (Martin, 2016). Pada periode krisis *Quarter Life Crisis* taraf tinggi berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh berbagai emosi negatif seperti keraguan, kebingungan dan keputusasaan yang dapat memicu stres emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan, krisis emosional yang dialami berkepanjangan dapat menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupan, salah satunya stres bahkan depresi (Murphy, 2011).

Dengan hal ini berkaitan dengan bagaimana kecenderungan tersebut datang karna mulai menghadapi adanya tuntutan dan pengaruh dari lingkungan sekitar dikehidupan individu, menurut (Robbins dan Wilner, 2001) mengatakan bahwa dimensi yang dihadapi ketika mengalami *quarter life crisis* adalah kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun. Maka

dari itu, penelitian mengenai topik ini perlu dikaji kembali secara mendalam untuk mengetahui seberapa tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, penyebab apa saja yang paling berperan dalam peningkatannya, dan faktor apa yang dapat menyebabkan *quarter life crisis.* Dalam penelitian ini peneliti memilih Universitas X di Bekasi sebagai tempat penelitian dikarenakan hal tersebut didukung oleh hasil survey pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas X di Bekasi sebagai berikut :

Gambar 1.1 Pra Survei Quarter Life Crisis

Survei awal dilakukan pada 1 November 2021 dengan menggunakan *google form* yang dilakukan oleh penulis pada 33 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi mengenai *quarter life crisis* hasil dapat diduga bahwa 29 dari 33 mahasiswa sering mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan untuk tujuan hidup, 20 dari 33 mahasiswa ketika sedang putus asa sering menyalahkan diri sendiri, 28 dari 33

mahasiswa ketika berada di situasi yang sulit merasakan cemas berlebih, dan 28 dari 33 mahasiswa mrasa tertekan ketika khawatir tidak bisa lulus tepat waktu. Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh responden pada survei awal menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam menghadapi *quarter life crisis*, padahal masing-masing respon akan dapat menentukan kemampuan individu dalam melalui periode krisis. Pada dasarnya *quarter life crisis* merupakan periode umum yang dapat dialami oleh hampir semua individu dan memiliki peran dalam proses perkembangan, namun ketika individu tidak mampu menghadapi periode krisis secara adaptif, maka dapat mendorong timbulnya simtom-simtom negatif seperti stres, kecemasan ringan, serangan panik dan depresi (Atwood dan Scholtz, 2008).

Setelah dilakukannya proses wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas X di Bekasi, pada tanggal 1 November 2021 sampai dengan 5 November 2021, maka didapatkannya lima (5) subjek yang mengalami *quarter life crisis.* Selanjutnya pada paragraf kali ini akan membahas mengenai bagaimana mengalami *quarter life crisis* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas X di Bekasi yang mengalami *quarter life crisis.* Pada subjek pertama (FN, 21 tahun) permasalahan mahasiswa mengalami kecemasan meskipun sudah mempelajari tentang kehidupan manusia pada saat pembelajaran kuliah. Masalah yang terjadi yakni tentang pertanyaan seputar kehidupan setelah lulus kuliah, setelah kuliah akan kemana, apakah nanti akan bekerja, nanti sekolah lagi atau menikah dan lain sebagainya. Pada subjek kedua (RA, 22 tahun) permasalahannya karna belum lulus dan tertinggal dengan teman seangkatannya yang sudah lulus duluan dan sudah bekerja, sehingga subjek memiliki kecemasan dan sering putus asa merasa tidak tahu kedepannya ingin jadi apa. Pada subjek ketiga (RA, 20 tahun) permasalahannya adalah memiliki kekhawatiran apakah bisa menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu sesuai dengan target yang telah

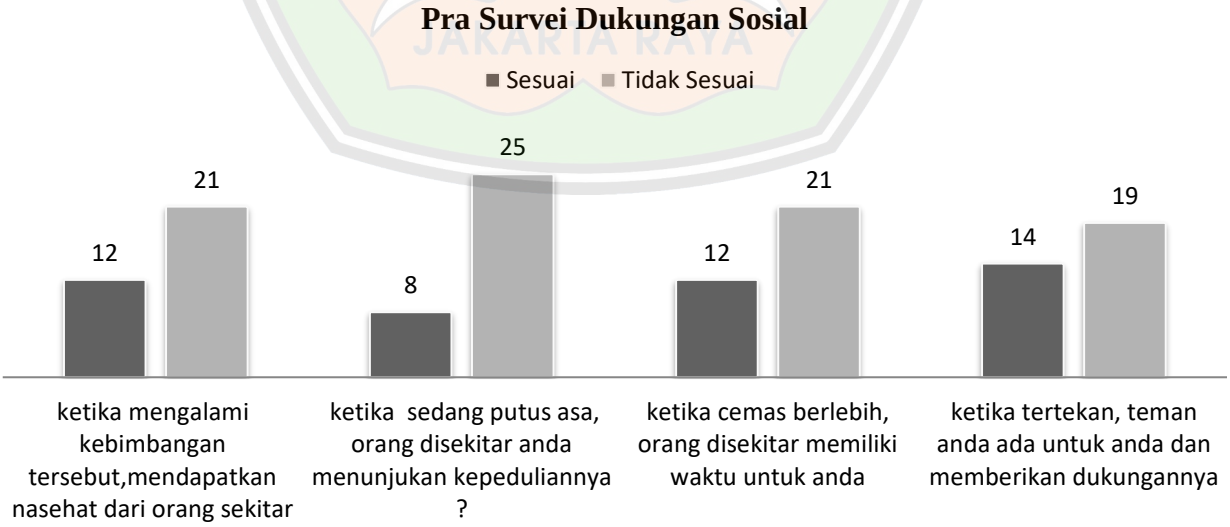
ditentukan orang tuanya. Pada subjek keempat (MG, 21 tahun) permasalahannya seperti kehilangan semangat dalam mengerjakan skripsi karna merasa putus asa menyelesaikan sesuai dengan target yang ia tetapkan karna kurang mendapat referensi dan revisi yang tidak kunjung usai. Pada subjek kelima (YD, 21 tahun) permasalahannya adalah merasa banyak tuntutan untuk lebih matang dalam menentukan arah masa depan dan takut kedepannya subjek tidak mampu bekerja tidak sesuai dengan bidang yang ia tekuni yaitu bidang psikologi. Dari hasil survey dan wawancara ditunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas X di Bekasi menunjukan gejala yang merujuk pada gejala *Quarter Life Crisis*.

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan bantuan atau dukungan sosial. Maka dalam *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di samping itu peran dukungan sosial sangat diperlukan dan diharapkan guna meredam rasa kecemasan dan kegelisahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Menurut Sarafino dan Smith (2016) dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang – orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan individu, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Dalam hal ini dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari lingkungan sosial seperti teman sebaya, pasangan, ataupun keluarga. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan, baik itu berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang, membuat mahasiswa terutama pada tingkat akhir menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. 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 (Rif'ati, 2018).

Namun, pada periode *quarter life crisis* akan sangat sulit dilalui oleh individu, apalagi bagi individu yang kurangnya mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Ketika individu dalam mengalami *quarter life crisis* diharapkan bisa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi karna hal tersebut sangat diperlukan guna meredam rasa kecemasan dan kegelisahan yang dialami individu, namun jika terjadi sebaliknya ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan terasa sulit hingga merasa stress berlebih ketika menghadapi *quarter life crisis*. Seperti yang dijelaskan pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Ozbay et al., (2007) individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dapat menambah kesehatan mental maupun fisik secara baik. Namun, dalam penelitiannya pada individu yang merasa kesepian dan individu yang kurang mendapatkan dukungan sosial ditemukan hasil bahwa individu akan rentan mengalami masalah fisiologis dan reaktivitas tingkat stress yang tinggi.

Gambar 1.2 Pra Survei Dukungan Sosial



Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa responden tidak sesuai mendapat dukungan sosial dari orang-orang di lingkungan sekitarnya cukup dominan. Maka hal ini dapat dilihat berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Maziyah (2015) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) NU Tuban jurusan S-1 keperawatan menunjukkan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Pada hasil wawancara pada lima (5) subjek didapatkan bahwa *quarter life krisis* yang dialami tersebut muncul karena kurangnya dukungan social yang didapatkan. Pada subjek pertama (FN, 21 Tahun) subjek mengalami kecemasan dan kebimbangan dalam menentukan pilihan hidupnya karna orang tua subjek selalu menuntut dan menekan subjek dalam menentukan masa depannya sehingga subjek merasa berada diposisi yang sulit. Pada subjek kedua (RA, 22 tahun) subjek mengalami keputus asaan dan cemas karna merasa tidak memiliki teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsinya. Pada subjek ketiga (RA, 20 tahun) permasalahan mirip dengan subjek pertama karna subjek kerap mendapatkan tuntutan dari orang tua untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan oleh orang tuanya. Pada subjek keempat (MG, 21 tahun) subjek mengalami kekurangan motivasi dan putus asa karena mendapatkan revisi terus menerus dari dosen pembimbingnya. Pada subjek kelima (YD, 21 tahun) subjek merasa cemas karena seperti subjek pertama dan ketiga karena tuntutan orang tua dan pengaruh teman juga bahwa dunia kerja adalah masa yang paling sulit ketika mencari pekerjaan sesuai dengan bidang yang ditekuni. Dari hasil wawancara dan survei diatas menunjukkan bahwa seperti yang dijelaskan oleh Nash & Murray (2010) yaitu salah satu faktor terjadinya *quarter life crisis* yang dialami karna adanya faktor tekanan dalam hubungan dengan percintaan, keluarga, dan pertemanan, dimana hal tersebut menunjukkan karna

adanya dukungan yang rendah dari orang-orang dilingkungan sekitar individu. Pada dasarnya saat menghadapi transisi dari kehidupan kampus (*academic world*) ke dunia nyata (*real word*) membutuhkan seseorang untuk dapat mendukung dan memahami pilihan kehidupan yang akan dihadapi oleh individu

Studi yang dilakukan di Turki oleh Yeler et al (2021) *Quarter Life Crisis* adalah adalah periode yang penuh dengan stres, ketidakstabilan, dan mengalami peristiwa yang mengubah hidup sambil mengasumsikan peran orang dewasa di bawah pasang surut kehidupan. Studi yang dilakukan di Inggris dan Amerika Serikat oleh Agarwal et al., (2020) seseorang yang merujuk kepada *Quarter Life Crisis* ditemukan akan lebih banyak memposting di sosial media milik pribadinya tentang perasaan emosi yang campur aduk, sedang merasa terjebak, menginginkan perubahan, permasalahan karier,sekolah, dan keluarga, serta penyakit yang sedang diderita. Studi yang dilakukan di Indonesia oleh Lintang et al., (2022) *Quarter Life Crisis* adalah permasalahan seseorang yang menginjak berusia 20-an yang dipicu oleh kekhawatiran atas ketidakpastian masa depan kehidupan, terutama mengenai prospek pekerjaan, hubungan romantis terkait dengan rencana pernikahan, dan kehidupan sosial. Studi yang dilakukan di Pekanbaru oleh Herawati & Hidayat (2020) *Quarter life crisis* adalah sebuah fenomena yang umum terjadi pada individu direntang usia 20 tahunan dimana terdapat tantangan menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan pola pikir. Studi yang dilakukan di Sumatera Utara oleh Sujudi & Ginting (2020) *Quarter Life Crisis* ketika munculnya reaksi-reaksi emosi seperti stress, frustasi, panik, tidak berdaya, khawatir akan masa depan, tidak memiliki tujuan dan sebagainya, depresi dan gangguan psikologis lainnya juga termasuk ke dalam krisis ini. Hasil dari lima penelitian diatas belum melibatkan rentang waktu *Quarter Life Crisis* yang dialami subjek dalam kurun waktu tertentu karena subjek yang dapat dikatakan mengalami *Quarter Life Crisis* ketika subjek mengalami gejala-gejala yang merujuk kepada *Quarter Life Crisis* dengan kurun waktu satu tahun, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh O. C. Robinson (2016)

Quarter Life Crisis biasanya terjadi menjelang pada tahap kehidupan ketika seseorang mulai memasuki masa dewasa dan berlangsung kira-kira satu tahun. Oleh karena penelitian ini melibatkan responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam kurun waktu satu tahun.

Quarter life crisis merupakan periode kritis dimana seseorang mengalami kecemasan dan kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidupnya, pencapaian yang sudah di raih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani. Dari hasil survei dan wawancara di lapangan bahwa adanya gambaran fakta mahasiswa mengalami *quarter life crisis* yaitu ditunjukan seperti bimbang dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, mudah putus asa, dan merasa khawatir yang berlebih pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas X di Bekasi dan juga adanya gambaran kurangnya mendapatkan dukungan sosial yaitu mahasiswa merasakan kurangnya mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dilingkungan mahasiswa. Sesuai yang di jelaskan oleh Nash & Murray (2010) yaitu salah satu faktor terjadinya *quarter life crisis* yang dialami karna individu biasanya kurang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat disekitar lingkungan sosialnya karna adanya faktor tekanan dalam hubungan dengan percintaan, keluarga, dan pertemanan, dimana hal tersebut menunjukkan karna adanya dukungan sosial yang rendah dari orang-orang dilingkungan sekitar individu.

1.2 Rumusan Masalah

Studi yang dilakukan di Turki oleh Yeler et al (2021) *Quarter Life Crisis* adalah adalah periode yang penuh dengan stres, ketidakstabilan, dan mengalami peristiwa yang mengubah hidup sambil mengasumsikan peran orang dewasa di bawah pasang surut kehidupan. Studi yang dilakukan di Inggris dan Amerika Serikat oleh Agarwal et al., (2020) seseorang yang merujuk kepada *Quarter Life Crisis* ditemukan akan lebih banyak memposting di sosial media milik pribadinya tentang perasaan emosi yang campur aduk, sedang merasa terjebak, menginginkan perubahan, permasalahan karier,sekolah, dan keluarga, serta

penyakit yang sedang diderita. Studi yang dilakukan di Indonesia oleh Lintang et al., (2022) *Quarter Life Crisis* adalah permasalahan seseorang yang menginjak berusia 20-an yang dipicu oleh kekhawatiran atas ketidakpastian masa depan kehidupan, terutama mengenai prospek pekerjaan, hubungan romantis terkait dengan rencana pernikahan, dan kehidupan sosial. Studi yang dilakukan di Pekanbaru oleh Herawati & Hidayat (2020) *Quarter life crisis* adalah sebuah fenomena yang umum terjadi pada individu direntang usia 20-30 tahun dimana terdapat tantangan menghadapi kehidupan baru seperti pekerjaan, status pernikahan, dan perubahan pola pikir. Studi yang dilakukan di Sumatera Utara oleh Sujudi & Ginting (2020) *Quarter Life Crisis* ketika munculnya reaksi-reaksi emosi seperti stress, frustasi, panik, tidak berdaya, khawatir akan masa depan, tidak memiliki tujuan dan sebagainya, depresi dan gangguan psikologis lainnya juga termasuk ke dalam krisis ini. Hasil dari lima penelitian diatas belum melibatkan rentang waktu *Quarter Life Crisis* yang dialami subjek dalam kurun waktu tertentu karena subjek yang dapat dikatakan mengalami *Quarter Life Crisis* ketika subjek mengalami gejala-gejala yang merujuk kepada *Quarter Life Crisis* dengan kurun waktu satu tahun, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh O. C. Robinson (2016) *Quarter Life Crisis* biasanya terjadi menjelang pada tahap kehidupan ketika seseorang mulai memasuki masa dewasa dan berlangsung kira-kira satu tahun. Oleh karena penelitian ini melibatkan responden yang mengalami *quarter life crisis* dalam kurun waktu satu tahun.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang telah dibuat, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas X di Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah di harapkan dapat meberikan sumbangan pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Sosial terkait dengan hubungan dukungan sosial pada pelaku yang mengalami *quarter life crisis.* Lalu penelitian ini juga sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan terutama untuk orang yang mengalami *quarter life crisis* dan juga sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai gambaran dukungan sosial dan *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Pelaku yang mengalami *quarter life crisis* terutama mahasiswa tignkat akhir, dapat memahami kondisi yang dialami dirinya terutama tentang dukungan sosial, selain itu juga agar mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dapat mengetahui dirinya termasuk mengalami *quarter life crisis* atau tidaknya, agar segera mengurangi perilaku tersebut.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian memiliki tujuan yaitu agar dapat melihat serta membandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Kemudian dengan melihatnya penelitian sebelumnya, dapat terlihat apakah adanya perbedaan atau

tidaknya dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini, perbedaannya dapat dilihat dari segi responden, hasil penelitiannya bagaimana, lalu lokasi penelitian, serta variabel penelitian ataupun teknik analisisnya. Kemudian keaslian penelitian ini bertujuan untuk mengurangi plagiarisme dengan penelitian saat ini. Selanjutnya akan disertakan beberapa penelitian tentantang dukungan sosial dan *quarter life crisis* sebagai berikut:

1) Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019), tentang "Peran Religiusitas terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa". Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei. Partisipan pada penelitian ini adalah 219 mahasiswa perguruan tinggi dari berbagai program studi yang ada di Indonesia usia 18-25 tahun.
2) Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020), tentang "Hubunga *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakulatas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malik Malang Angkatan 2015. Penelitian kuantitatif dengan Teknik Korelasional dari hasil perhitungan koefisien korelasi. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015.
3) Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021), tentang "Analisis Deskriptif *Quarter Life Crisis* pada Lulusan Perguruan TInggi Universitas Katolik Musi Charitas". Teknik Analisis yang digunakan adalah analisis deskripsi statistika. Penelitian dilakukan pada mahasiswa baru lulus. Partisipan penelitian adalah 115 mahasiswa lulusan periode 2019 dan 2020 dari Universitas Katolik Musi Charitas.
4) Maziyah, F. I. (2015), tentang "Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban". Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan Teknik Korelasi menggunaka *Pearson Product Moment Correlation*

dan menghasilkan hubungan negatif yang signifikan antar variable. Pada penelitan ini dilakukan pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tubanyang sedang mengerjakan skripsi.

5) Andayani, S. Y. (2020), tentang "Hubungan Dukungan Sosial terhadap Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami Fase Hidup Krisi Seperempat Abad di Kota Bandung". Penelitian ini menggunakan *Multidimensional Of Perceived Social Support* (MPSS) untuk mengukur dukungan sosial, *Brief COPE* (Coping Orientation to Problems Experienced) untuk mengukur koping stres dan skala seleksi *quarter-life crisis.* Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi. Penelitian ini dilakukan pada dewasa awal yang mengalami fase krisis hidup seperempat abad di Kota Bandung.