

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu akan mengalami suatu siklus kehidupan yang berjalan dengan seiringnya waktu. Siklus kehidupan ini meliputi proses perkembangan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini terjadi mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia. Individu dalam setiap tahapan perkembangannya, memiliki karakteristik yang beragam dalam proses belajarnya. Kapasitas individu untuk memecahkan masalah, memperluas wawasan dalam berfikir dan mengubah perilakunya, semuanya bergantung pada proses belajar. Menurut Harlock, proses pendewasaan yang terjadi dari masa remaja menuju masa dewasa merupakan bagian yang sangat penting bagi individu. Tahap ini terjadi pada individu dengan rentang usia 18 hingga 29 tahun (Hidayati & Farid, 2016). Fase remaja menuju dewasa merupakan tahap peralihan di mana individu memiliki peningkatan kapasitas berfikir yang abstrak, bersikap mandiri, dan bertanggung jawab. Dibandingkan dengan kehidupan sebelumnya, individu pada usia dewasa sudah mulai memiliki tanggung jawab yang lebih besar terhadap kehidupannya Papalia (dalam Putri & Febriyanti 2020).

Peralihan masa remaja menuju dewasa ditandai dengan kemampuan individu dalam mengenali dirinya, mengatasi permasalahan hidupnya, bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, hidup mandiri, dan menjalin hubungan baik dengan individu lain (Papalia & Feldman, 2014). Masa peralihan ini disebut dengan fase *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* yaitu suatu periode perkembangan individu berfokus secara spesifik diusia 18 hingga 25 tahun. Pada usia akhir remaja hingga pertengahan dua puluh tahun individu akan merasa bahwa dirinya belum mencapai kedewasaan Arnett (dalam Ihksani, 2020). *Emerging adulthood* terjadi ketika individu memiliki banyak pilihan terhadap arah kehidupan seperti cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup terhadap dunia. Tahapan ini merupakan suatu tahapan yang

menentukan proses yang dapat menentukan arah kehidupan individu karena mereka memiliki banyak pilihan untuk kehidupannya di masa depan.

Ketika memutuskan pilihan-pilihan yang baik untuk dirinya, individu akan merasa kebingungan. Hal ini terjadi karena banyaknya pilihan yang ditemui oleh individu dari lingkungan internal dan eksternal. Pilihan-pilihan yang dihadapkan cenderung membuat individu tersebut memiliki tingkat stress yang tinggi. Individu dituntut untuk memiliki pencapaian yang lebih baik dari orang lain agar bisa bertahan hidup. Hal tersebut membuat individu merasa terbebani. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, akan memunculkan respon negatif dari dalam diri individu tersebut serta dapat mengakibatkan krisis emosional. Krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*, merupakan terjadinya kegelisahan dalam hidup individu, kekhawatiran terhadap kehidupan dimasa depan, serta kembali mempertanyakan keputusan-keputusan yang telah direncanakan sebelumnya (Herawati & Hidayat, 2020).

Black (dalam Aristiawati dkk, 2021) mendefinisikan *quarter life Crisis* sebagai sikap individu dalam menghadapi kondisi mental yang tidak stabil sebagai dampak dari perubahan dan berbagai pilihan yang disertai dengan perasaan panik dan kurang berdaya. Permasalahan sosial menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi individu yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*. Pertanyaan kapan menikah, kapan wisuda, kapan bekerja, kapan punya anak, dan pertanyaan lain yang selalu ditanyakan orang dewasa (Herawati & Hidayat, 2020). Pertanyaan yang terus menerus muncul akan menambah tekanan sehingga individu rentan mengalami stress. Hal tersebut akan membuat individu merasa stress, mengalami kecemasan, dan tidak memiliki semangat hidup (Habibie dkk., 2019). Perasaan negatif akan bermunculan, nasib yang tidak menentu, khawatir apabila mengalami kegagalan, dan meragukan potensi yang ada pada diri sendiri (Rosalinda & Michael, 2019).

Muttaqien & Hidayati (2020) mengatakan bahwa individu yang tidak mampu melewati masa krisis maka individu tersebut akan menjalani kehidupan dengan kecemasan, kekhawatiran, dan mengalami stress. Hal

tersebut disebabkan karena pada masa *quarter life crisis* individu mengalami berbagai persoalan yang rumit seperti emosi yang tidak stabil dan pikiran yang rumit. Terdapat beberapa fase dalam *quarter life crisis*, fase pertama terjadi ketika individu memiliki berbagai keraguan dalam memutuskan sebuah komitmen, fase kedua individu tersebut memilih untuk keluar dari komitmen yang telah dibuatnya, fase ketiga individu memulai untuk mencoba hal baru dan kembali bereksplorasi, fase keempat yaitu individu mampu berkomitmen dengan peran yang ia pilih Robinson (dalam Sinaga, 2020).

Dalam fenomena *quarter life crisis* ditemukan penelitian yang berkaitan dengan fenomena tersebut. One Poll for First Direct Bank mensurvei 2.000 generasi milenial Inggris pada tahun 2017 dan menemukan bahwa 56% dari mereka pernah mengalami krisis seperempat kehidupan. Dijelaskan bahwa hampir 60% responden, sering merasa bingung tentang kehidupan mereka karena tekanan sosial, frustrasi, dan penilaian diri yang negatif. Selain itu, lebih dari 30% individu memiliki pengeluaran yang melebihi pendapatannya sehingga menambah tekanan keuangan mereka (Robinson, 2017). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Herawati & Hidayat, 2020) terkait dengan fenomena *quarter life crisis* menunjukkan data individu dewasa awal dengan tahap sedang yaitu 43,22% dan tahap tertinggi yaitu 27,97%. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan data bahwa terdapat korelasi antara posisi sosial ekonomi, kelompok pekerjaan, dan gender pada individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Noor (2018) mengatakan individu yang berada dalam masa krisis cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, kehilangan kepercayaan dirinya, dan memiliki perasaan putus asa terhadap masa depannya. Salah satu hal yang nyata ketika individu sedang berada pada masa krisis ini biasanya merasa bahwa hidupnya sangat monoton, memiliki rasa khawatir yang berlebihan terhadap masa depannya, serta menyesali keputusan hidup yang telah dibuat. Sementara itu, Primala (2017) menyatakan bahwa terdapat mitos dan fakta yang terjadi pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* seperti memiliki rasa cemas akan kehidupan, anggapan bahwa seorang

perempuan tidak perlu sekolah tinggi-tinggi, memulai untuk berkomitmen, dan berteman secara kualitas bukan kuantitas.

Quarter life crisis sering terjadi pada kehidupan seorang mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan. Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang secara aktif terlibat dalam perolehan pengetahuan dan terdaftar dalam program pendidikan akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa yang mengambil keputusan untuk memasuki dunia perguruan tinggi yang diharapkan akan mendapat pencapaian dan kesuksesan yang sesuai terhadap apa yang sedang ia jalankan dibidangnya. Namun, sejalan dengan perkembangan zaman, mahasiswa dituntut untuk memperoleh kemahiran dalam suatu disiplin ilmu diluar bidang keahlian yang dimiliki. Oleh karena itu, banyak mahasiswa yang bekerja diluar dari pendidikan formalnya Olivia (dalam Sinaga 2023). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Allison (dalam Afnan dkk., 2020) memaparkan pengalaman pada seorang mahasiswa dengan rentang usia 18-29 tahun untuk mengidentifikasi stressor yang sering mempengaruhi mahasiswa. Penelitian ini menyajikan kajian terhadap hasil dan respon individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, seperti kecemasan, frustrasi, dan kecemasan yang biasa terjadi dikalangan mahasiswa.

Allison (dalam Mutiara, 2018) mengatakan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis*. Faktor internal terdiri dari *identity, eksplorasi, instability, being self focused, feeling in between, the age of possibilities*. Sedangkan faktor eksternal meliputi kisah pertemanan, percintaan, hubungan, karir, pekerjaan, dan keluarga. Menurut Robbins (dalam Sumartha, 2020) Adanya pertanyaan individu terhadap dirinya sendiri yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan menjadi ciri dari faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* mengatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, diantaranya yakni : (1) *Hopes and Dream* hal ini berkaitan dengan harapan dan mimpi yang ditanyakan karena hal ini berkaitan dengan kehidupannya di masa depan. (2) *Religion and Sprituality* hal ini berkaitan

terhadap agama dan spiritualitas yang diyakini sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang kedekatan dirinya dengan Tuhan.

Tingkat *quarter life crisis* yang tinggi dikalangan mahasiswa disebabkan karena banyaknya permasalahan yang terjadi serta tuntutan yang dihadapi oleh lingkungannya (Permatasari, 2021). Jika tidak ditangani secara efektif, maka akan terjadi krisis emosional. Ketika krisis emosional berlangsung terlalu lama maka dapat menyebabkan stres dan depresi dalam kehidupan individu. Krisis emosional merupakan hal yang sering terjadi dikalangan mahasiswa. Tanda-tanda stress biasanya terjadi jika individu mengalami hal seperti kesulitan fokus, penarikan diri dari lingkungan, kehilangan nafsu makan dan kehilangan arah Safrin (dalam Aristiawati dkk., 2021).

Fenomena mahasiswa yang memiliki lebih banyak waktu berinteraksi dengan teman sebaya. Karena dari teman sebaya mereka bisa saling memberikan dukungan melalui proses pertemanan, mendiskusikan masalah karier, dan pekerjaan. Oleh karena itu, penelitian ini lebih difokuskan kepada faktor eksternal. Hal-hal tersebut membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial tersebut dapat diterima dalam berbagai bentuk, seperti perhatian, dorongan semangat, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang. Hal tersebut membuat mahasiswa akan merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial biasanya berasal dari orang tua, pasangan, dan teman. Dukungan sosial biasanya dibutuhkan oleh setiap individu demi berlangsungnya kehidupan, karena sejatinya setiap individu merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan serta saling mengasihi, menyayangi, dan senantiasa tolong menolong dalam kebaikan. (Habibie dkk., 2019).

Dengan memberikan kenyamanan dalam bentuk fisik maupun psikologis yang didapatkan melalui suatu interaksi antara individu dengan orang lain yang membuat individu tersebut merasakan adanya kasih sayang, perhatian, penghargaan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial adalah kehadiran individu tertentu yang dapat mendorong, memotivasi, dan

mengarahkan individu ke arah yang benar ketika mereka membutuhkan bantuan. Dukungan sosial adalah rasa nyaman, perhatian, dan bantuan yang diterima dari orang lain untuk diri sendiri. Sarafino (dalam Tarigan, 2018). Dukungan sosial dapat diterima dari berbagai pihak seperti orang tua, pasangan, keluarga, dan sahabat Uchino (dalam Santo & Alfian, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah teman, percintaan, dan keluarga. Dalam melewati masa krisis mahasiswa sangat membutuhkan adanya dukungan sosial, karena hal ini berperan penting dalam proses perkembangan belajar mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis individu dan dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahannya (Asrar & Taufani, 2022). Dukungan sosial sebaya adalah bantuan dari teman sebaya, dan dapat memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan di lingkungan mereka dan memberi mereka kesempatan untuk mencoba peran yang berbeda selama masa-masa sulit untuk mengembangkan identitas diri yang ideal (Saputro & Sugiarti, 2021). Dukungan teman sebaya dianggap membawa pengaruh yang cukup kuat terhadap kehidupan mahasiswa dibandingkan dengan keluarganya. Sehingga dalam perkembangan proses belajarnya, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya (Asrar & Taufani, 2022).

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon terkait Dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* yang mereka alami. Berikut ini adalah kutipan hasil wawancara (September, 2023):

“Usia saya sudah 23 tahun, tentu saja banyak kekhawatiran yang terjadi pada diri saya. Khawatir nanti setelah lulus bakal kerja apa, bakal sukses atau tidak, orang tuaku masih ada kesempatan untuk lihat aku sukses, menikah, dan punya cucu dari aku atau tidak dan banyak lagi. Dari banyaknya kekhawatiran yang terjadi pada diri aku, selain aku butuh dukungan dari orang tua, dukungan dan semangat dari teman pun sangat penting buatku.”

“Di usia saya yang sudah memasuki usia 20 tahun, saya merasa bahwa banyak sekali tuntutan dari orang tua dan juga lingkungan sekitar. Saya merasa cemas terhadap masa depan saya dan juga kebingungan dalam menentukan nantinya akan menjadi seperti apa. Banyak sekali hal yang saya khawatirkan. Ketika menghadapi banyaknya kesulitan biasanya aku lebih suka bercerita pada teman.”

“Menghadapi mahasiswa tingkat akhir banyak sekali kecemasan-kecemasan yang menghampiri saya. Banyak sekali ketakutan, dan berfikir nanti apakah saya akan lulus tepat waktu, dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, dapat pekerjaan yang baik setelah lulus kuliah. Saya khawatir jika saya tidak dapat memenuhi ekspektasi keluarga saya.”

Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dalam menghadapi masa-masa krisis saat menjalani perkuliahan. Adanya dukungan dari teman sebaya membuat mahasiswa lebih semangat dalam menghadapi *quarter life crisis*. Bentuk dukungan dari teman sebaya dapat berupa mendengarkan keluhan-keluhan akan kesulitan yang dihadapi, dengan mencurahkan keluhan kepada teman sebaya, hal tersebut dapat melepaskan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut. Dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya, mahasiswa akan merasa diperhatikan, dipedulikan, dihargai dan dicintai.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait penelitian yang berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon”**.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. *Quarter life crisis* yang terjadi dikalangan mahasiswa disebabkan oleh banyaknya permasalahan yang terjadi serta tuntutan yang

dihadapi di lingkungannya sehingga hal ini menyebabkan stress dan depresi dikalangan mahasiswa.

- b. Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya seperti perhatian, dorongan semangat, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang.
- c. Mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* membutuhkan dukungan dari teman sebayanya seperti mendengarkan keluhan akan kesulitan yang dihadapi karena hal tersebut dapat melepaskan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut.

2. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan judul penelitian, peneliti membatasi batasan masalah agar penelitian ini terfokus pada tujuan penelitian dan tidak memperluas ke masalah lain. Berikut pembatasan masalah yang akan menjadi fokus penelitian yaitu berkaitan dengan hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon ?
- c. Bagaimana mana hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
3. Untuk mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan dan referensi data terkait dengan psikologi umum.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa dapat lebih mengenal serta memahami penanganan ketika mengalami *quarter life crisis*.
 - c. Memperluas wawasan serta informasi bagi pembaca terkait konsep dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi khalayak, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan sosial berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang kepada teman sebaya yang mengalami *quarter life crisis*.
 - b. Bagi akademisi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam melakukan penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan fenomena *quarter life crisis*.

- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pemahaman dan pengetahuan baru terkait dukungan sosial teman sebaya dan fenomena *quarter life crisis* yang terjadi dikalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dijadikan acuan serta pertimbangan jika diadakan penelitian selanjutnya dan untuk memperoleh gelar sarjana sosial.

E. Sistematika Penelitian

Bab I Pendahuluan, menguraikan masalah yang terdapat pada latar belakang, selanjutnya pada rumusan masalah terdiri dari indentifikasi masalah, pembatasan masalah, dan pertanyaan penelitian. Serta terdapat tujuan, kegunaan penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II Menguraikan teori-teori pada variabel (x) dan variabel (y). Pada landasan teori mencakup pembahasan mengenai dukungan sosial teman sebaya, fenomena *quarter life crisis*, gambaran umum mahasiswa, serta hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*.

Bab III Menguraikan metode dan pendekatan penelitian, waktu dan tempat penelitian, penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian, Teknik pengumpulan data, instrument penelitian, teknik analisis data dan hipotesis statistik.

Bab IV Hasil penelitian dan Pembahasan, menguraikan mengenai hasil dari pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

Bab V Penutup, peneliti menguraikan kesimpulan dan saran penelitian.