

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu dalam perjalanan hidupnya akan melewati berbagai tahapan perkembangan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Tahap perkembangan dimulai dari bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, hingga usia lanjut. Setiap tahap perkembangan pasti memiliki karakteristik yang beragam dalam proses belajarnya. Menurut Hurlock, masa transisi dari remaja menuju dewasa merupakan masa penting bagi seorang individu. Tahap perkembangan ini dialami individu dengan rentang waktu 18-29 tahun. (Hidayati & Farid M, 2016) pada masa ini individu tengah beradaptasi dengan tuntutan peran dewasa. Ciri yang unik pada fase ini ialah individu mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan nilai-nilai. Namun, di balik kebebasan dan fleksibilitas yang ditawarkan, masa dewasa awal ini seringkali diwarnai oleh perasaan yang bingung, kecemasan, dan ketidakpastian yang memicu munculnya krisis emosional. Pada masa ini seorang individu akan mengeksplorasi diri, hidup mandiri jauh dari orang tua, membangun hubungan, dan sebagian dari mereka menjadi mahasiswa dan menjalani perkuliahan.

Kehidupan mahasiswa di perkuliahan tidak hanya kegiatan rutinitas. Tetapi, ia juga harus mampu bersosialisasi dengan orang-orang baru, mengembangkan relasi, bekerja, dan memenuhi tuntutan orang tua dan masyarakat di sekelilingnya. Mahasiswa sangat berpotensi mengalami stres karena banyak tuntutan dari lingkungan dan tanggung jawab sebagai individu dewasa yang lebih kompleks dibandingkan individu remaja. Tekanan sosial menentukan masa depan, serta ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan sekitar serta ketidaksesuaian antara harapan dan realitas juga menjadi pemicu munculnya krisis emosional ini pada mahasiswa tingkat akhir. Selaras dengan pendapat (Robbins dan Wilner, 2001), *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai krisis identitas yang muncul akibat ketidakpastian dalam menghadapi peralihan dari masa remaja menuju dewasa.

Mahasiswa mengalami kebingungan akan tujuan hidup, pilihan karier, serta ketidakpastiannya terhadap masa depan. Seperti yang terlihat pada data dari KompasTV (Sabandar, 2022), mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, merupakan masalah yang umum terjadi dan dihadapi oleh generasi muda saat ini. Banyak tuntutan, tanggung jawab dan pilihan dari lingkungan serta kebingungan untuk memutuskan pilihan cenderung membuat mahasiswa mengalami stres.

Setiap mahasiswa pasti mempunyai reaksi yang berbeda-beda terhadap masa dewasa awal ini. Sebagian mahasiswa ada yang merasa tertantang untuk mengalami pengalaman baru. Hal ini, mereka belum pernah mengalami sebelumnya. Di samping itu, mahasiswa yang tidak mampu menerima dengan baik masalah-masalah yang muncul saat dewasa, menyebabkan berbagai permasalahan psikologis. Sebagai contoh, perasaan cemas berlebihan, tertekan, hampa, ragu terhadap kemampuan diri, serta mengalami gejala emosional dan terjebak dalam runtutan pertanyaan tentang hidup dan identitas diri menjadi semakin mendasar pada dewasa awal.

Beban emosional dan kecemasan akan dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Seperti keraguan dalam mencapai karier, dan persaingan yang semakin ketat dalam suatu kelompok. Ketidakpastian akan masa depan memicu keraguan diri yang mendalam, serta ketakutan akan kegagalan yang turut memperburuk kondisi ini. Tekanan dari lingkungan sosial, seperti tuntutan keluarga, teman, dan masyarakat semakin meningkatkan fase *quarter life crisis* ini. (Allison S., 2010) telah mengemukakan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial yang kurang memadai, baik dalam hubungan percintaan, keluarga, maupun pekerjaan dapat menjadi pemicu utama terjadinya *quarter life crisis*.

Ketidakpastian akan masa depan, ditambah dengan tekanan untuk menyelesaikan skripsi, termasuk kesulitan mencari judul, keterbatasan biaya, dan interaksi dengan dosen pembimbing, menjadi beban berat yang harus mereka hadapi. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan berbagai pilihan mengenai tuntutan setelah lulus, apakah mereka akan menikah, melanjutkan studi, mencari pekerjaan. Kondisi seperti ini menimbulkan *quarter life*

crisis dalam diri individu. Oleh karena itu, dukungan sosial dari lingkungan akan membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* ini.

Dalam fenomena ini telah dilakukan survei oleh Robinson yang bertemakan *One Poll* dalam *First Direct Bank* terhadap 2.000 responden millennial di Inggris. Hal ini mengindikasikan bahwa 56% individu sedang mengalami *quarter life crisis*. Dan hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan situasi kehidupan mereka yang dikarenakan adanya tekanan dari lingkungan. Semakin banyak tekanan, individu akan frustrasi dan memandang diri negatif. Kesulitan finansial merupakan faktor penyebab ke-2 *quarter life crisis*. Dengan lebih dari 30% individu yang mengalami *quarter life crisis* mengeluarkan uang lebih banyak dibandingkan dengan yang mereka hasilkan (O. Robinson, 2018).

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh (Juliani, 2022) terkait fenomena *quarter life crisis* menunjukkan data mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Purwakarta yang mengalami *quarter life crisis* berada di kategori sedang yaitu sebanyak 63 mahasiswa (63%), dan tahap tertinggi sebanyak 16 mahasiswa (16%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa pada kategori sedang mengalami *quarter life crisis*, yang berarti mahasiswa cenderung berada pada situasi yang cukup berat yang ditandai dengan kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir terhadap hubungan interpersonal, cemas, tertekan, menilai negatif diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, dan merasa putus asa.

Fenomena *quarter life crisis* juga ditemukan pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Berikut merupakan beberapa komunikasi personal yang dilakukan peneliti sebagai studi pendahuluan terkait Dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* yang mereka alami:

Hasil wawancara 1 :

“Sebagai mahasiswa tingkat akhir, seringkali Kecemasan menghampiri saya, kecemasan akan ketertinggalan dengan teman yang lain. Ketika teman saya telah melakukan sempro, dan saya belum dan saya tidak yakin terhadap diri saya sendiri yang bisa lulus tahun ini. Saya juga merasa cemas terhadap masa depan saya dan juga kebingungan dalam menentukan karir. Karena saya masih bingung

passion saya apa. Saya masih ragu untuk menampilkan kemampuan saya di depan banyak orang. Selain itu, tekanan dari orang tua yang mengharuskan saya lulus tahun ini. Ditambah lagi saya sebagai anak pertama harus menghidupi keluarga saya dan dituntut untuk dapat mengulahi adik saya. Karena kedua orang tua saya kemungkinan tidak bisa membiayainya. Dan itu menjadi tuntutan besar bagi saya” (SAP/KPI, 12 Agustus 2024)

Hasil Wawancara 2 :

“Sebagai anak terakhir, saya merasa takut gagal, saya juga merasa tidak yakin bisa lulus tepat waktu. Bagaimana kalau saya tidak lulus tepat waktu? Sedangkan orang tua dan kakak saya menuntut saya untuk lulus tepat waktu. Saya merasa lebih lambat dibandingkan teman-teman saya. Saya juga bingung setelah lulus saya menjadi apa. setiap hari saya berpikir ingin buka usaha kecil, tetapi saya juga tidak memiliki modal. Saya tidak ingin terus-terusan menumpang dan membebani kakak, orang tua saya.” (N/BKI, 15 Agustus 2024)

Hasil wawancara 3:

“Teman-teman seumuran kita kok sudah ada yang berhasil, sudah ada yang sidang. Tapi kenapa saya begini aja, kenapa saya belum bisa dan seperti ini aja? Apa ada yang salah dari usaha saya? Dan kenapa semua yang saya rencanakan selalu gagal? Mengapa yang saya inginkan selalu tidak bisa didapatkan? Itu yang membuat saya merasa khawatir terhadap diri sendiri” (SN/ KPI/ 18 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa responden SAP mengalami *quarter life crisis* yakni kecemasan akan ketertinggalan dengan teman-teman lainnya, terlihat dari kutipan *“Ketika teman saya telah melakukan sempro, dan saya belum dan saya tidak yakin terhadap diri saya sendiri yang bisa lulus tahun ini.”* Selain itu, responden N juga tampak membandingkan dirinya dengan teman-temannya *“Saya merasa lebih lambat dibandingkan teman-teman saya.”* Sama seperti responden N, responden SN juga mengalami *quarter life crisis* yang berupa keraguan terhadap diri sendiri. Seperti yang terlihat pada kutipan *“teman-teman seumuran kita kok sudah ada yang berhasil, sudah ada yang sidang. Tapi kenapa saya begini aja, kenapa saya belum bisa dan seperti ini aja?”*

Apa ada yang salah dari usaha saya? Dan kenapa semua yang saya rencanakan selalu gagal? Mengapa yang saya inginkan selalu tidak bisa didapatkan?"

Friedman telah mengemukakan bahwa (dalam Fradani, 2016) dukungan keluarga terdiri dari sikap, tindakan dan penerimaan terhadap keluarga. Keluarga berfungsi sebagai pendukung bagi anggota, dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap membantu jika diperlukan bantuan. Mahasiswa tingkat akhir akan lebih menjadi optimis dan termotivasi untuk melewati fase *quarter life crisis*. Mahasiswa akan lebih mampu mengatasi dan beradaptasi dengan stres yang mereka alami jika mereka menerima dukungan dan motivasi dari keluarga mereka. Ada beberapa cara yang dapat keluarga berikan sebagai dukungan, yaitu dukungan emosional, instrumental, penghargaan, informasional, dan pendampingan.

Al-Qur'an telah membimbing tentang pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu bentuk rahmat Allah SWT. Tepatnya dalam Surah Al-Insyirah ayat 1 hingga 8, kita melihat bagaimana Allah SWT memberikan dukungan kepada Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi berbagai tantangan. Prinsip ini juga sejalan dalam konteks kehidupan manusia pada zaman modern saat ini. Melalui dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dan psikologis yang dapat membantu individu dalam mengembangkan kepercayaan diri, meningkatkan keterampilan coping.

Dukungan sosial keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu dalam mengatasi *quarter life crisis*. Dengan memberikan rasa aman, empati, serta bantuan konkret, dukungan sosial keluarga dapat mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kesehatan mental dan memfasilitasi proses adaptasi terhadap perubahan. Seperti yang dipaparkan Menurut Donenberg & Maryland (dalam Anand, 2006), bahwa dukungan sosial dapat menjadi benteng pertahanan yang efektif dalam melawan perasaan negatif, seperti kecemasan, stress, dan ketidakberdayaan yang seringkali dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis* (Wijaya & Saprowi, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan sosial keluarga dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dengan adanya dukungan sosial keluarga pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang merasa cemas, ragu, dan insecure terhadap hidup dan masa depannya, mahasiswa akan merasa diperhatikan, dipedulikan, dihargai, dicintai dan lebih percaya diri dan kompeten dalam menjalankan aktivitasnya. Bentuk dukungan dari keluarga dapat berupa mendengarkan curahan keluhan kesulitan yang dihadapi; hal tersebut dapat melepaskan kecemasan yang dihadapinya.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait dan ingin mengetahui lebih dalam lagi terkait penelitian yang berjudul **“Dampak Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”**

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa disebabkan oleh lingkungan perkuliahan yang kompetitif dan banyaknya tuntutan dari lingkungan, sehingga hal ini seringkali mahasiswa mengalami stress dan depresi.
- b. Dukungan sosial yang meliputi perhatian, dorongan semangat, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mengatasi *quarter life crisis*.
- c. Dukungan dari keluarga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi *quarter life crisis* seperti mendengarkan keluhan dan memberikan dukungan emosional.

2. Pembatasan Masalah

Dalam upaya memfokuskan judul penelitian, peneliti membatasi Batasan masalah agar penelitian ini terfokus pada permasalahan pada dampak dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir sebagai berikut:

- a. Dukungan keluarga terdiri dari sikap, tindakan dan penerimaan terhadap keluarga. Keluarga berfungsi sebagai pendukung bagi anggotanya, dan anggota keluarga memandang bahwa individu yang bersifat mendukung selalu siap membantu jika diperlukan bantuan.
- b. *Quarter Life Crisis* ialah periode dimana individu akan terus mempertanyakan masa depan mereka, seperti cemas tentang karir, keuangan, cinta, dan kehidupan sosial.
- c. Subjek pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon yang sedang mengerjakan skripsi pada semester 8.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, berikut ini rumusan pertanyaan penelitian yaitu :

- a. Bagaimana bentuk dukungan sosial yang diberikan keluarga pada mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- b. Bagaimana gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana dampak dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti paparkan, maka bisa disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mengetahui bentuk dukungan sosial keluarga yang diberikan pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

- b. Mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- c. Mengetahui dampak dukungan sosial keluarga terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Mahasiswa diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021. Dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 yang menghadapi masa transisi ke dunia kerja dan kehidupan dewasa awal. Penelitian lebih lanjut dapat menggali aspek-aspek lain dari dukungan sosial dan dukungan keluarga yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis*, serta melibatkan sampel yang lebih luas dan diversifikasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi khalayak, penelitian ini diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan sosial berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang kepada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.
- b. Bagi Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, melalui penelitian ini dapat mengetahui dampak dukungan sosial dan dukungan keluarga untuk menghadapi dan mengatasi *Quarter Life Crisis* bagi Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Dan sebagai pengingat bagi mahasiswa akan pentingnya dukungan keluarga dalam kehidupan mereka.

- c. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini peneliti bisa mengatasi fenomena *Quarter life crisis* dengan dukungan sosial dan dukungan keluarga. Dan memberikan kontribusi baru bagi literatur ilmiah tentang *Quarter life crisis*.

E. Sistematika Penelitian

Bab I: Pendahuluan, Pada bab satu ini yaitu pendahuluan, yang berisikan mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah, mengidentifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori, metode penelitian, sistematika penelitian, dan rencana waktu penelitian.

Bab II: Landasan Teori, Bab dua ini sebagai landasan teoritis atau pemikiran, yang menguraikan secara umum tentang konsep pemahaman Dampak dukungan sosial keluarga terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021.

Bab III: Metode Penelitian, Bab ketiga menjelaskan tentang metode penelitian, lokasi penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Dan bab ini akan menjelaskan sumber data, dan teknik pengumpulan data, serta validasi data.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, Bab ini terdiri dari pemaparan hasil analisis data terkait penelitian mengenai pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Semester 8 Angkatan 2021 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Bab V : Kesimpulan dan Saran, Bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran dari penulis atas penelitian yang telah dilakukan.