

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia melalui beberapa tahap kehidupan, mulai dari lahir, dewasa, hingga lanjut usia. Pada setiap tahapan, manusia memiliki tugas dan kriteria yang harus dipenuhi yang disebut dengan tugas perkembangan. Masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang kritis bagi individu. Pada titik ini, individu mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai, dan membangun hubungan (Papalia dkk., 2014). Tahap eksplorasi ini disebut dengan *emerging adulthood*. Istilah *emerging adulthood* dicetuskan oleh Jefferey Arnett (Arnett, 2001). Tahap ini dialami oleh individu dalam kelompok usia 18-29 tahun. Pada masa *emerging adulthood*, seseorang banyak mengalami krisis emosional mulai dari kecemasan, stress, frustrasi, hingga depresi dan gangguan psikologis lainnya. Krisis emosional ini dikenal sebagai *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Quarter-life crisis belakangan ini menjadi hal yang banyak di perbincangkan. Dari mulai kelas – kelas hingga seminar banyak mengangkat dan membahas tema *Quarter-life crisis*. Istilah *Quarter-life crisis* pertama kali dipopulerkan oleh Alexandra Robbins dan Abbey Wilner pada tahun 2001 melalui bukunya yang berjudul “*Quarter-life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*” (Rossi & Mebert, 2011).

Quarter-life crisis merupakan perasaan cemas, takut, dan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang yang berkuat seputar relasi interpersonal, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20an (Fischer, 2008). Nash dan

Murray (2010) mendukung pernyataan tersebut dengan menyampaikan bahwa yang dihadapi saat mengalami *quarter-life crisis* merupakan masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan akademis, kepercayaan dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier (Nash & Murray, 2010).

Banyak hal yang bisa mengakibatkan *quarter-life crisis*. Umumnya *quarter-life crisis* disebabkan lantaran adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil untuk masa mendatang (Arnett, 2004), stress akibat permasalahan akademik (Slamet dalam Kartika dkk., 2018), serta kompleksnya masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian yang dapat mengakibatkan depresi bagi individu yang mengalami (Haase dkk., 2012). Hal tersebut dapat diperburuk dengan adanya pengalaman negatif seperti berbagai penolakan yang berdampak pada harga diri individu (Robinson, 2018).

Pada tahun 2017, *One Poll* melalui *First Direct Bank* melakukan survei terhadap 2.000 responden dengan usia 20an di Inggris. Hasilnya menunjukkan 56% responden mengalami *quarter-life crisis*. Hasil lainnya menunjukkan 60% responden mempertanyakan situasi kehidupannya dikarenakan adanya tekanan dari lingkungan. Semakin besar tekanan yang diterima, individu semakin merasa putus asa dan memandang negatif dirinya sendiri. Hasil survei juga menunjukkan masalah lain yang menyebabkan *quarter-life crisis* adalah masalah finansial. Lebih dari 30% responden yang mengalami *quarter-life crisis* memiliki pengeluaran yang lebih banyak dibandingkan pemasukan yang diterima (Robinson, 2018).

Krisis dianggap oleh banyak orang sebagai bagian yang tak terpisahkan dari perkembangan manusia sejak Erikson memberikan penekanan pada kehadiran krisis

dalam transisi identitas remaja dan dewasa. Levinson dan Sheehy menyatakan bahwa seseorang yang menghindari krisis mungkin mencoba mengurangi ketidaknyamanan tetapi juga menghindari kesempatan untuk berubah dan berkembang (Robinson & Smith, 2009). Caplan (dalam Robinson & Smith, 2009) berpendapat bahwa setiap krisis menghadirkan peluang untuk perkembangan kemampuan psikologis dan bahaya penurunan kemampuan psikologis. Hal tersebut merupakan dimulainya jalan untuk menjauh atau menuju gangguan mental. Hasil dari krisis tergantung pada resolusi yang kompleks dari kekuatan yang saling bertentangan selama periode ketidakseimbangan.

Menurut Robinson (2018) *quarter-life crisis* dapat diubah menjadi *quarter-life catalyst* apabila dapat melihat *quarter-life crisis* sebagai pesan bagi individu yang mengalaminya untuk mengeksplorasi hal baru dan mengubah masa depan ke arah yang lebih baik. Hal tersebut membuat individu menjadi semakin matang dan berkembang serta lebih siap menghadapi tantangan yang berikutnya. Sebaliknya jika individu tidak mampu melalui *quarter-life crisis* dengan baik, maka dirinya akan mendapat dampak negatif kedepannya. Seperti yang disampaikan oleh Rossi & Mebert (2011), masa krisis tidak hanya dapat memunculkan emosi positif tetapi juga dapat mengarah pada kemunculan berbagai macam emosi negatif seperti sedih, kecewa, dan sebagainya. Bahkan depresi dapat dengan mudah terjadi pada individu yang sedang mengalami masa krisis sebagai akibat dari emosi negatif yang secara konstan dialami.

Jika individu terlalu lama terlarut dalam *quarter-life crisis*, hal tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan mentalnya (Nevy & Wahyu, 2022). Dikutip dari

dktv, dengan adanya perkembangan media sosial yang semakin terbuka, orang-orang menjadi lebih sadar dengan adanya *quarter-life crisis*. Namun di sisi lain hal tersebut juga membawa isu-isu penyakit mental terkhusus yang dialami oleh anak muda saat ini atau sering disebut Gen-Z. Hal ini dapat mengakibatkan kesehatan mental terganggu dan dampak terburuknya dapat memunculkan keinginan untuk bunuh diri (Harahap, 2022).

Satria (dalam Dyah dkk., 2021) jika *quarter-life crisis* dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti *anxiety* atau kecemasan berlebihan. Dikutip dari gamedia.com, Orang yang mengalami *quarter-life crisis* biasanya akan mengalami kekhawatiran berlebih, depresi, bahkan frustrasi karena merasa terjebak dalam ketakutan akan masa depan (Atap, 2022). Hal tersebut sejalan dengan tanda-tanda dan faktor penyebab *quarter-life crisis*. Jika kondisi tersebut tidak diatasi dengan baik, hal tersebut dapat berujung pada depresi dan hingga bahkan memicu bunuh diri (Inspigo, 2022).

Dikutip dari satupersen.net, *quarter-life crisis* yang tidak ditangani dengan baik membawa beberapa dampak negatif bagi individu, diantaranya; (1) kepercayaan diri menurun; (2) Stress dan cemas berlebih; (3) kesepian; dan (4) kehilangan motivasi (Tambunan, 2021). Dari kutipan tersebut, dapat dilihat bahwa dampak *quarter-life crisis* dapat terasa secara langsung dan dapat berkepanjangan.

Dampak dari *quarter-life crisis* juga telah beberapa kali diuji. Menurut penelitian Darminto, terdapat korelasi dengan arah negatif antara *quarter-life crisis* dengan *self-efficacy*. Artinya semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dialami, maka *self-efficacy* akan semakin rendah. Serta terdapat korelasi dengan arah positif antara *quarter-life crisis*

dengan prokastinasi. Semakin tinggi *quarter-life crisis*, maka semakin tinggi pula tingkat prokastinasi yang dialami (Darminto & Anugrah, 2021).

Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa *quarter-life crisis* secara signifikan berkorelasi dengan subjective well-being yang meliputi 3 aspek, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Tingkat kepuasan hidup dan afek positif yang rendah serta tingginya afek negatif dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul dari *quarter-life crisis* (Suyono dkk., 2021).

Mahasiswa saat ini tergolong pada generasi milenial dan gen-z aktif dalam sosial media. Hal tersebut membuat mahasiswa juga terpapar dampak sosial media terhadap *quarter-life crisis*. Dikutip dari mediaparahyangan.com, mahasiswa merupakan golongan yang rentan mengalami *quarter-life crisis*. Hal tersebut dikarenakan mayoritas mahasiswa yang tergolong pada individu rentang usia 21-25 tahun kesulitan dalam merealisasikan tujuan yang diinginkan untuk masa depannya di usia dewasa dan menginginkan perkembangan dari *emerging adulthood*, namun pada saat yang bersamaan mahasiswa masih ingin menyelesaikan tugas perkembangannya sebagai remaja. Menurut Robinson (dalam Dyah dkk., 2021) terdapat pemisah antara kehidupan mahasiswa dan kehidupan dewasa, namun juga sulit ditemukan solusi untuk mengatasi hal tersebut.

Santrock (2019) mendefinisikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang sudah memasuki semester delapan atau lebih dan sedang dalam proses menuntaskan tugas akhir perguruan tinggi. Saat berada pada tingkat akhir, mahasiswa dihadapkan pada banyak pilihan yang menentukan masa depannya dan

diharuskan untuk menentukan keputusannya sendiri. Pilihan-pilihan tersebut contohnya melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial pada lingkungannya.

Masalah seperti hubungan, keluarga, dan karir dikombinasikan dengan tuntutan pendidikan dapat memberikan tekanan pada mahasiswa dan stres mereka selama persiapan skripsi (Augesti dkk. dalam Suyono dkk., 2021). Selanjutnya, sebuah studi oleh Timmins dkk. (Suyono dkk., 2021) menemukan bahwa status kesehatan psikologis mahasiswa tingkat akhir lebih buruk daripada mahasiswa tahun pertama. Hal ini bisa disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang dihadapi. Mulai dari masalah akademik, hingga keputusan tentang pekerjaan yang ingin dilakukan, hingga hubungan interpersonal (Martin dalam Suyono dkk., 2021). Robbins dan Wilner (dalam Rossi & Mebert, 2011) berpendapat bahwa depresi lebih sering terjadi pada dewasa muda yang mengalami krisis karena identitas dan emosi pribadi mereka terdefinisi dengan baik dalam menanggapi tantangan hidup yang selalu ada.

Peneliti melakukan wawancara kecil dan FGD dengan 3 orang sejawat yang juga mahasiswa dalam rangka untuk mengetahui apa yang dirasakan ketika mengalami quarter-life crisis. Wawancara dan FGD dilakukan sebanyak 3 kali pada tanggal 7, 11, dan 14 Oktober 2022. Narasumber untuk wawancara dan FGD adalah P, A, dan K yang merupakan mahasiswa semester akhir dari Unika Soegijapranata Semarang. Permasalahan yang dihadapi oleh ketiga narasumber secara garis besar sama, yaitu terjebak pada situasi antara karir dan akhir studi.

P (25 tahun) saat ini merasa terjebak antara menyelesaikan studinya sebagai mahasiswa dan pekerjaannya sebagai wirausaha. P sangat menginginkan keduanya

berjalan beriringan namun pada kenyataannya hal tersebut sangat sulit. Menurut P tantangan yang dihadapi untuk menyelesaikan studinya terletak pada hubungan dengan dosen pembimbing yang sulit dihubungi atau lama dalam merespon, dorongan dari orang tua yang terlalu berlebihan, beban kerja pada usahanya, dan kehilangan semangat atau momentum untuk mengerjakan sehingga membuat P semakin tenggelam pada prokstinasi untuk menyelesaikan studinya. Selain itu P merasa hubungannya dengan orang tua menjadi renggang karena permasalahan tersebut.

Permasalahan yang dihadapi A (24 tahun) kurang lebih sama dengan P. A yang bekerja di bidang training dan *event organizer* kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan studinya. A merasa bahwa studi dan pekerjaannya bias diatur sedemikian rupa agar keduanya bisa berjalan dengan baik. Namun kenyataannya tidak bisa. Mau tidak mau A harus mengurangi porsi dari salah satunya dan akhirnya A memutuskan untuk mengurangi porsi pekerjaannya terlebih dahulu untuk sementara waktu agar studinya bisa segera diselesaikan. Hal tersebut berakibat renggangnya hubungan A dengan rekan kerjanya dan juga A kehilangan beberapa kesempatan dalam pekerjaannya yang berdampak pada kurangnya pemasukan.

Begitu juga dengan K (24 tahun), yang dihadapi tidak jauh berbeda. Namun K mengeluhkan dampaknya terkait relasi dengan pasangannya. K mengeluhkan hubungan dengan pasangannya menjadi renggang akibat usahanya dalam menyelesaikan studi sekaligus bekerja untuk menambah uang saku. Hal tersebut mengakibatkan K menjadi stress sehingga menghambat proses studinya dan juga berdampak pada pekerjaannya yang tidak maksimal.

Dari ketiga narasumber didapati bahwa quarter-life crisis yang dialami berdampak pada hal-hal yang fundamental. Meskipun belum sampai di tahap depresi, ketiga narasumber mengeluhkan hal yang kurang lebih sama yaitu terhambatnya suatu hal. Baik itu terhambat dalam studinya, karirnya, atau relasinya yang kemudian mengakibatkan hal yang dialami tidak sesuai dengan harapan atau keinginan. Hal tersebut membuat stress atau munculnya perasaan sedih dan kecewa terhadap diri sendiri.

Hasil dari wawancara dan FGD di atas sejalan dengan hasil penelitian Rossi dan Mebert. Rossi dan Mebert (2011) melakukan penelitian untuk meneliti kecemasan yang dialami pada sejumlah responden yang dibagi menjadi empat kelompok sesuai kriteria masing-masing. Empat kelompok tersebut adalah 'sekolah menengah ke pekerjaan', 'sekolah menengah ke perguruan tinggi', 'perguruan tinggi ke pekerjaan', dan 'perguruan tinggi ke sekolah pasca sarjana'. Hasil penelitian menunjukkan dari keempat kelompok tersebut, kelompok 'perguruan tinggi ke pekerjaan' memiliki kecemasan paling tinggi dibandingkan kelompok yang lain [$M=17,21$; $SD=2,41$ < $0,01$]. Hal ini dapat disebabkan oleh transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja yang sangat berbeda. Individu menghadapi begitu banyak perubahan yang menimbulkan kecemasan (Rossi & Mebert, 2011).

Menurut Arnett (2004), ada lima faktor internal dan tiga faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter-life crisis*. Lima faktor internal tersebut adalah; (1) *identity exploration*, (2) *instability*, (3) *being self-focused*, (4) *feeling in between*, dan (5) *the age of possibilities*. Tiga faktor eksternal yaitu; (1) masalah relasi interpersonal

yang mencakup relasi dengan teman, pasangan dan keluarga, (2) kehidupan pekerjaan dan karir, serta (3) tantangan di bidang akademis.

Mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungannya. Dukungan sosial dari lingkungan baik berupa dorongan, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang dapat mendorong mahasiswa untuk percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan dukungan sosial sebagai mekanisme pertahanannya agar terhindar dari dampak negatif stress.

Dukungan sosial merupakan dukungan atau bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial. House dan Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, dukungan instrumental, dan evaluasi positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Ganster (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) menambahkan jika dukungan sosial adalah tersedianya interaksi yang bersifat tolong menolong dan memiliki nilai special bagi individu yang menerimanya.

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam tatanan masyarakat. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 1992 Tentang Perkembangan Kependudukan Dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, 1992) keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat dan terdiri dari suami istri, atau suami istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Keluarga terdiri dari beberapa orang yang tinggal di bawah satu atap dan saling bergantung satu sama lain. keluarga adalah lingkungan sosial dimana seseorang memiliki hubungan yang sangat erat. Melalui keluarga seseorang tumbuh,

hidup, berinteraksi satu sama lain, membentuk nilai-nilai, pola pikir dan kebiasaan mereka, membentuk budaya dan berfungsi menjadi mediasi hubungan anak dengan lingkungannya (Bussard & Ball dalam Sukma dkk., 2015).

Namun disisi lain, keluarga juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi seseorang. Tidak jarang yang bercerita melalui media sosial bagaimana interaksi dalam keluarganya menimbulkan permasalahan bagi orang tersebut. Dalam hal ini, keluarga juga dapat menjadi sumber pemicu *Quarter-life crisis* bagi seseorang seperti dikutip dalam tirta.id (Kirnandita, 2019).

Melihat adanya keterkaitan antara keluarga dengan *quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa yang mana membawa dampak negatif bagi yang mengalami. Maka penting bagi peneliti untuk mengkaji bagaimana hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter-life crisis*.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan dukungan sosial keluarga dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1.3.1. Manfaat Teoritis:

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi pembaca terkait dengan pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis*.

1.3.2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi pembaca diharapkan dapat memberikan dukungan sosial kepada salah satu kerabat atau anggota keluarga khususnya mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*.
- b. Bagi mahasiswa agar dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter-life crisis*.
- c. Bagi peneliti agar dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan serta pertimbangan jika diadakan penelitian selanjutnya.