

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk yang sedang mengalami perubahan dimana selama kehidupannya melalui beberapa fase-fase kehidupan dan perkembangan yang dalam prosesnya mengalami interaksi antara kemampuan dasar dengan kemampuan yang diperoleh dari hasil belajar dari lingkungan. Dalam siklus kehidupan, manusia mengalami proses perkembangan baik secara fisik maupun psikologisnya, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia. Perkembangan manusia merupakan suatu studi ilmiah tentang pola-pola perubahan dan stabilitas di sepanjang rentang kehidupan manusia. Hal itu menunjukkan bahwa manusia mengalami perubahan dalam beberapa hal, misalnya dalam hal tinggi dan berat badan, perbendaharaan kata, dan kematangan berpikir. Akan tetapi, ada pula hal-hal yang cenderung menetap, seperti temperamen dan kepribadian. Setiap tahap perkembangan tersebut memiliki proses pembelajaran serta kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah secara kreatif dan kritis (Hildayani, 2015). Seperti contoh peralihan transisi pada masa remaja ke masa dewasa awal.

Masa remaja merupakan masa yang berlangsung sekitar usia 11 hingga 18 tahun, periode ini mengawali transisi individu ke masa dewasa awal. Individu yang berada pada fase ini mulai berpikir menjadi lebih abstrak dan idealis,

mempersiapkan pendidikan di bangku kuliah dan dunia kerja. Remaja juga mulai membangun kemandirian dari keluarga dan mulai menetapkan nilai-nilai dan tujuan pribadi. Tugas perkembangan utama pada masa ini adalah pencapaian identitas dan kemandirian (Papalia dkk dalam Hildayani, 2015).

Setelah berakhirnya batas perkembangan masa remaja, tuntutan, tugas dan tekanan individu bertambah banyak dan sulit karena individu akan melalui tahap perkembangan selanjutnya yaitu dewasa. Dalam kajian ilmu psikologi perkembangan tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja. Pada masa dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar menurut Halfon dkk (dalam Herawati & Hidayat, 2020).

Arnett (dalam Amalia, Suroso, 2021) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan peralihan dari remaja akhir dimana pada masa-masa peralihan tersebut terjadi karena adanya ketergantungan ditahap anak-anak dan remaja, namun disisi lain belum tumbuh kemampuan individu untuk memikul tanggung jawab sebagai orang yang sudah memasuki usia dewasa membuat individu mengembangkan kemampuannya dalam bidang pendidikan, pekerjaan, relasi dengan orang lain, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya (Wood dkk dalam Cahya & Ningsih, 2020). Bahkan dikemukakan Tanner dkk

bahwa pada masa dewasa awal ternyata individu mengalami peralihan dalam hal pendidikan, karir hingga hubungan dengan lawan jenis. Menurut Papalia dan Feldman (dalam Habibie dkk, 2019) pada masa ini seseorang sudah mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya dan kebingungan dalam memutuskan pilihan hidup seperti contohnya yang terjadi pada mahasiswa.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji dalam Zelika dkk, 2017). Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mana tugas perkembangannya yaitu mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, mencapai peran sosial, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial dan mencapai kemandirian secara emosional (Harlock dalam Putri, 2019).

Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat individu merasa stress. Individu dituntut untuk lebih kuat dan lebih baik dalam menghadapi tantangan agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan individu yang berada pada masa dewasa awal menjadi stress dan merasa terbebani. Individu yang merasa tidak mampu mengatasi tantangan dan juga perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal kemudian memunculkan

krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri individu, istilah ini disebut dengan *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz dalam Soedarto, 2019 ). *Quarter life crisis* adalah suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner dalam Amalia, Suroso, 2021). Nash dan Murray (2010) mengatakan *quarter life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karier. Permasalahan-permasalahan tersebut muncul ketika individu masuk pada usia 18-29 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, contohnya mahasiswa.

Masalah pada individu yang mengalami *quarter life crisis* secara khusus ingin mencapai dan mewujudkan keinginan dan mimpi orang tua, membangun karier, membentuk identitas yang disukai, menjadi bagian dari kelompok atau komunitas, memilih pasangan, menyesuaikan diri dilingkungan social dan mengembangkan stabilitas emosi. Salah satu masalah yang dialami oleh individu biasanya disebabkan oleh tuntutan orang tua untuk mengambil langkah apa di masa depan (Arnett dalam Cahya & Ningsih, 2020), serta stress terkait pendidikan (dalam Cahya & Ningsih, 2020). Hal ini juga menjadi tuntutan serta masalah yang terjadi pada hampir semua individu di negara berkembang termasuk Indonesia, dimana sesuatu yang mampu mempengaruhi individu dalam berperilaku adalah penilaian dan tanggapan dari lingkungan.

Menurut Noor, H (dalam Herawati & Hidayat, 2020) mengatakan seseorang

yang ada dalam krisis ini kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, kehilangan kepercayaan diri dan makna hidup, bahkan menarik diri dari pergaulan. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarter life crisis* adalah kegalauan akan hidupnya yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan dan menyesali serta mempertanyakan keputusan hidup yang sudah diambil, rumitnya masa peralihan yang penuh keraguan dan ketidakpastian hingga menyebabkan depresi bagi individu yang mengalami masa peralihan ini sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.

Santrock (dalam Mutiara, 2018) mendefinisikan mahasiswa tingkat akhir sebagai mahasiswa yang sudah semester delapan atau lebih dan sedang dalam proses menyelesaikan tugas akhir pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Masa transisi dari sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan melibatkan banyak perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi memunculkan kondisi stress.

*Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir biasanya terjadi karena banyaknya pertanyaan yang muncul dari masyarakat, seperti kapan wisuda, kapan menikah, kapan mendapatkan pekerjaan, dan kapan lainnya yang sepertinya tidak akan pernah habis. Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang dan stres karena masalah akademik menurut Slamet (dalam Musradinur, 2016). Individu yang melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang

dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Herawati dan Hidayat dalam Cahya & Ningsih, 2020).

Robinson (dalam Amalia, Suroso, 2021) mengemukakan bahwa, sebenarnya *quarter life crisis* yang dialami oleh seseorang individu selama kurang lebih dua tahun bisa menjadi sebuah pengalaman yang positif. Pasalnya, *quarter life crisis* memiliki beberapa fase yang akan membentuk pribadi seseorang. Pada fase pertama seorang individu akan merasa terperangkap dalam sebuah masalah besar, dimana ia tidak mengetahui apa yang terjadi, fase kedua, ia mengetahui keadaan tersebut dan berusaha untuk keluar dari perangkap keadaan, fase ketiga, orang tersebut akan memulai dan membangun kembali kehidupannya dengan cara yang lebih baik, berdasarkan pengalaman dan pelajaran yang didapat saat ia memasuki fase awal, terakhir adalah fase ke empat, dimana orang yang mengalami *quarter life crisis* memperkuat kehidupannya.

Individu yang mengalami krisis ini umumnya belum memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah tersebut, yang mengakibatkan individu akan merasa ragu terkait kemampuan diri mereka apakah mereka mampu melaluinya dengan baik (Safriyanti dalam Amalia, Suroso, 2021). Jennyfer (dalam halo sehat, 2019) menyatakan bahwa individu yang berada diusia dewasa awal rentan terhadap keraguan, cemas, stres, bingung dan gelisah terhadap pilihan hidupnya dan khawatir akan masa mendatang.

Pada dasarnya *quarter life crisis* merupakan periode umum yang dapat

dialami oleh hampir semua individu dan memiliki peran dalam proses perkembangannya, namun ketika individu tidak mampu menghadapi periode krisis secara adaptif, maka dapat mendorong timbulnya simptom-simtom negatif seperti kecemasan ringan, serangan panik dan juga depresi. Kondisi yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir bisa menyebabkan mereka rentan pada permasalahan yang mengakibatkan stress dan perilaku maladaptif. Menurut Arnett & Allison (dalam Mutiara, 2018) terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. 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. Ketika mempunyai hubungan dengan teman dan keluarga individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* sangat membutuhkan peran mereka sebagai bantuan dari luar diri individu untuk mengurangi *quarter life crisis* yang dialami yang berupa dukungan sosial dari keluarga dan teman.

Menurut Taylor dkk (dalam Juniastari, 2018) dukungan sosial merupakan suatu pertukaran interpersonal dimana seorang individu memberikan bantuan kepada individu lain. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. Dukungan sosial merupakan dukungan emosional ketika suatu masalah muncul yang berasal dari anggota keluarga, pertemanan dan lingkungan sosial. Individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional terbukti lebih sehat dari pada individu yang tidak

mendapat dukungan. Hubungan sosial yang bermakna dengan keluarga atau teman terbukti memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu. Unsur esensial dari perbaikan hasil tersebut adalah keluarga atau teman berespon dengan memberi dukungan ketika hal tersebut diminta (Astuti & Hartati, 2013).

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa *emotional support* dan *informational support*. *Emotional support* merupakan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu (Sarafino dalam Puspito, 2019) Sedangkan *informational support* merupakan dukungan berupa saran, nasehat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu (Sarafino dalam Maslihah, 2011). Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan dari lingkungan, dimana dukungan sosial yang diterima dari lingkungan itu berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan, dan kasih sayang, dan itu membuat mahasiswa tingkat akhir menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja dalam berhubungan dengan orang lain demi berlangsungnya hidup di tengah-tengah masyarakat karena manusia di ciptakan sebagai makhluk sosial (Kumalasari, 2012).

Peneliti telah melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa akhir pada jurusan akuntansi dan didapatkan hasil bahwa beberapa mahasiswa merasakan kecemasan, stress dan sulit untuk mendapatkan ketenangan dikarenakan permasalahan yang bermunculan dan tugas perkuliahan yang belum terselesaikan, perasaan bimbang dalam membuat keputusan apakah harus melanjutkan studi atau

bekerja ketika sudah lulus dari perguruan tinggi, adanya keinginan untuk melanjutkan studi tetapi tidak didukung oleh perekonomian keluarga, adanya perasaan putus asa dengan progres skripsi yang tidak berjalan sesuai dengan keinginan dan juga nilai-nilai selama perkuliahan yang tidak memuaskan membuat mahasiswa merasa tidak bersemangat dan kecewa terhadap diri sendiri. Tak hanya itu mahasiswa juga merasakan penyesalan dan kekecewaan karena selama perkuliahan tidak pernah meraih suatu prestasi atau pencapaian baik secara akademik maupun dalam lingkup organisasi sehingga mahasiswa sering membanding-bandingkan diri dengan teman-temannya yang lain. Munculnya perasaan tidak bersemangat dalam membuat tugas akhir perkuliahan, perasaan tersebut dirasakan dan disadari sendiri tetapi mahasiswa tidak tahu bagaimana keluar dari zona nyaman tersebut. Perasaan-perasaan cemas dan khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dengan baik, tidak dapat membanggakan orang tua, tidak sukses dikemudian hari, tidak dapat membantu perekonomian keluarga dan kekhawatiran lain yang menyangkut masa depan salah satunya seperti hubungan baik dengan orang lain dan membangun hubungan dengan lawan jenis karena semakin dewasa untuk membangun hubungan dengan lawan jenis merupakan sesuatu yang sulit.

Ketika mendapatkan permasalahan tersebut mahasiswa memilih dan mencari dukungan yang berada disekitar mereka seperti orang tua dan teman dekat, dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat sangat berarti bagi kesehatan jiwa dan pikiran. Mahasiswa menganggap bahwa dukungan yang paling penting ketika berada pada fase-fase sulit dalam kehidupan berupa keberadaan

dari orang-orang terkasih. Dukungan yang didapat tidak hanya berupa keberadaan tetapi juga secara finansial dan orang tua lah yang sangat berperan dalam hal ini. Mahasiswa lain mengatakan bahwa ketika merasakan kesulitan ekonomi mahasiswa lebih memilih untuk bekerja separuh waktu tujuannya adalah untuk merigankan beban orang dalam membantu biaya pendidikan sendiri. Penelitian yang akan dilakukan sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti. Seperti Skripsi yang disusun oleh Ameliya Rahmawati Putri yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Kemudian skripsi yang disusun oleh Mardianti yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi *Quarter-Life Crisis* Pada Individu Dewasa Awal. Selanjutnya Naskah Publikasi yang disusun oleh Purnamasari yang berjudul Hubungan Kemampuan dalam Mengatasi Krisis Paruh Baya Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknanaan Hidup Pada Dewasa Madya Yang Bekerja.

Diantara penelitian diatas terdapat perbedaan-perbedaan dengan judul yang peneliti angkat. Perbedaan tersebut terdapat pada tempat dan subyek yang sedang mengalami *quarter life crisis* dan membutuhkan dukungan sosial sebagai mekanisme coping yang berasal dari luar diri individu. Dengan ini peneliti menyatakan bahwa penelitian yang akan dilakukan dalam pembuatan skripsi ini tidak originalitas dan bersumber pada beberapa peneliti sebelumnya melalui Skripsi dan naskah publikasi yang sudah pernah ditulis.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul Hubungan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Akuntansi UPI “YPTK” Padang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas , maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah dukungan sosial memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini secara teoritis dapat menambah wawasan dalam keilmuan di bidang psikologi sosial, terutama mengenai krisis perkembangan (*Quarter Life Crisis*) di usia dewasa awal yang sangat umum di alami oleh mahasiswa tingkat akhir.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai

gambaran periode krisis perkembangan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir yang berhubungan dengan dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua dan teman dekat.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang *quarter life crisis* dan dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi fenomena ini krisis seperempat abada ini.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam mengenai faktor penyebab dan penanganan *quarter life crisis* yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal.