

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada umumnya menghadapi perkembangan serta pertumbuhan, selama rentang kehidupannya. Dalam proses perkembangan serta pertumbuhan tersebut akan ada dimana menginjak masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa dewasa awal ini biasanya menemui banyak kesulitan, menurut Hurlock diantaranya; masa pengaturan, reproduktif, bermasalah, ketegangan emosional, keterasingan sosial, ketergantungan, komitmen, dan perubahan nilai. bahkan orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru dengan maksud dapat mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas nya. Usia masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, dimana saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.¹

Adapun tugas-tugas perkembangan dewasa awal adalah harapan-harapan dari orang terdekat individu tersebut yang mencakup pekerjaan, memilih pasangan, kemandirian secara finansial, serta mampu bertanggung jawab. atas dirinya sendiri. Puncak tersebut ada pada bidang pendidikan, karir, relasi dengan orang lain, dan diakui secara sosial.² Tingkat penguasaan dalam tugas-tugas perkembangan akan menentukan kesejahteraan di kehidupan yang akan datang. Sehingga individu di usia dewasa awal bisa saja merasa terbebani dan khawatir dengan banyaknya tugas-tugas perkembangan. Sehingga seorang dewasa awal sangat memungkinkan dalam merasakan *quarter life crisis*.

¹ Elizabeth B. Hurluck, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Eirlangga, 2011), h. 246.

² Elizabeth B. Hurluck, *Psikologi Perkembangan*,, h. 252.

Kata *Quarter Life Crisis* adalah sebuah istilah yang baru populer di awal tahun 2001, yang diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berjudul *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge of Life in your twenties*". Istilah ini muncul dari hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika yang sering diberi julukan "*twentysomethings*".³ Adapun Robbins dan Wilner menyatakan bahwa *quarter life crisis* sebagai periode ketika individu kurang mampu merespon secara layak berbagai persoalan yang sedang dihadapinya serta individu merasakan tantangan dan kesengsaraan ketika mereka harus membuat keputusan penting dalam hidupnya. Mengenai *model of early adult, quarter life crisis* ini biasanya terjadi di usia 18-28 tahun. Ketika seseorang masuk ke seperempat abad usianya, ia akan menghadapi banyak tantangan baru.⁴ Pada faktanya ada beberapa respon individu ketika memasuki masa dewasa awal, ada individu yang merasa senang, bersemangat, dan tertantang untuk menemukan cara hidup baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Namun ada juga individu yang merasa bingung ketika dihadapkan dengan pilihan-pilihan baru dalam hidup hingga mengalami cemas, stress, dan hampa. Hal tersebut diperkirakan mampu menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti merasa bimbang dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis*. Dalam perspektif islam, bahwasannya Allah bersumpah kepada orang-orang beriman bahwa Dia akan menguji hambanya dengan beberapa jenis cobaan, ada pada surah Al-Baqarah ayat 155 yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

³ Ferlita Sari, *Parenting Your Adult Children*, (Jakarta: Elex Media Komputindo. 2022), h. 52.

⁴ Indah Puspitasari, *Quarter Life Crisis: Tantangan Unik Generasi Milenial Saat Memasuki Dunia Kerja*, (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2022), h. 106.

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Mahasiswa secara psikologis adalah individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Oleh karena itu, mahasiswa yang umumnya berumur kisaran 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi atau disebut juga dewasa awal. Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal menyebabkan individu harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan tersebut.⁵ Hal di atas, dapat diartikan bahwa mahasiswa harus mampu dalam menghadapi berbagai masalah dalam dunia pendidikan terlebih khususnya di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa sudah mempunyai bekal ketika memasuki dunia kerja. Akan tetapi masih banyak mahasiswa yang belum mampu mengontrol serta belum mampu mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam dunia pendidikan terlebih khusus di perguruan tinggi, sehingga memungkinkan bahwa mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* yang disebabkan dari banyak faktor permasalahan tersebut.

Adapun pada survei *One Poll First* dalam *First Direct Bank* yang dilakukan kepada 2.000 responden milenial yang berada di Inggris menemukan bahwa 56% individu berada dalam *quarter life crisis* atau krisis hidup seperempat abad. Hampir 60% melaporkan bahwa individu mempertanyakan keadaan hidup mereka, karena banyaknya tekanan dari lingkungan pada lingkup keluarga dan pertemanan. Tekanan yang mereka terima misalnya pada pencapaian karier yang mungkin masih belum baik, atau tuntutan untuk segera melangsungkan pernikahan. Sehingga individu yang berada di bawah tekanan tersebut, merasa frustrasi dan memandang negatif terhadap dirinya sendiri. Kesulitan keuangan merupakan penyebab

⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Konseling dalam Berbagai latar Belakang Kehidupan (Edisi Revisi)*, (Bandung: PT. Refika Aditama. 2014), h. 29

kedua dalam *quarter life crisis*, karena didapati lebih dari 30% individu yang menghabiskan lebih banyak uang dibanding pendapatan yang mereka peroleh.⁶

Dalam survei awal yang peneliti sebar pada mahasiswa akhir program studi bimbingan konseling islam angkatan 2019, dengan mengirimkan link *google form* melalui *WhatsApp* dengan jumlah sampel 15 mahasiswa, ditemukan hampir semua mereka mengalami *quarter life crisis*. Kemudian peneliti melanjutkan dengan mewawancarai sebanyak 10 mahasiswa akhir program studi bimbingan konseling islam angkatan 2019, ditemukan bahwa 7 dari 10 orang benar mengalami *quarter life crisis*. Hal ini terlihat pada responden yang mengungkapkan kecemasannya ketika memikirkan masa depan karena dihantui kegagalan, responden juga mengaku sulit menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain khususnya hubungan keluarga, percintaan, dan pertemanan karena lingkungan pertemanan menjadi menyempit. Kemudian terkait pendidikan dan karir, responden merasa putus asa dan *insecure* ketika melihat pencapaian teman-temanya lebih baik dari pada dirinya. Responden juga mengaku bahwa memandang diri sendiri menjadi negatif, karena mereka cenderung merasa bahwa dirinya ini lebih rendah dari pada orang lain. Responden juga merasa terjebak dalam situasi yang sulit karena susah menentukan jalan pikirannya sendiri, dan responden merasa tertekan akan tuntutan dari keluarga ataupun dari lingkungan sekitar. Bersamaan dengan fakta tersebut ternyata berbagai macam masalah kecemasan dan kebingungan yang responden rasakan dapat terasa ringan dirasakan atau bahkan dapat teratasi dengan adanya dukungan orang sekitar (diantaranya, keluarga, teman, maupun pasangan) yang dapat kita sebut dengan dukungan sosial. Adanya rasa dicintai, dihargai, dan diakui membuat seseorang merasakan kehadiran dirinya dianggap ada dan dapat membantu keluar dari permasalahan yang dirasakan.

⁶ Indah Puspitasari, *Quarter Life Crisis*,, h. 110.

Selain itu, adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Cut Nazira dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry” dari hasil penelitian menunjukkan kekuatan dukungan sosial dari relasi terdekat seperti teman, keluarga, atau dosen kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami *quarter life crisis* dapat mengurangi kecemasan dan membantu meringankan apa yang dikhawatirkan, sehingga lebih percaya diri dan kompeten.⁷

Menurut Arnett ada faktor internal yang berasal dari dalam individu dan juga faktor eksternal yang berasal di luar individu, dan kedua faktor tersebut dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Faktor internal yang memengaruhi yakni *being self-focused, feeling in between, instability, identity exploration, dan the age of possibilities*. Sedangkan untuk faktor eksternalnya yakni, hubungan interpersonal (keluarga, teman, pasangan), kehidupan kerja dan juga karier, serta tantangan dalam bidang akademis. Hal tersebut dapat diartikan dengan dukungan sosial.⁸ Berdasarkan beberapa faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* di atas, peneliti memilih faktor dukungan sosial. Dukungan sosial dirasa menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi atau meminimalisir *quarter life crisis*.

Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah mahasiswa tingkat akhir yang berusia sekitar 20-25 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif. Maka sebagaimana dengan pembahasan di atas mahasiswa

⁷ Cut Nazirrah Sabila, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Loife Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry*. (Skripsi: UIN Ar-Raniry Banda Aceh. 2022).

⁸ Rahajeng dan Azmia Lusianos, *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Yang Bekerja*. (Skripsi thesis: Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022), h. 7. (24 Jan, 2023).

tingkat akhir sudah dapat dikategorikan sebagai dewasa awal yang terindikasi mengalami *quarter life crisis*. Dari dinamika tersebut ada keterkaitan yang menghubungkan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*. Di mana dalam hal ini dukungan sosial dapat memengaruhi fenomena yang dirasakan antara tingkat tinggi atau rendahnya *quarter life crisis*. Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi yang ada pada mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan konseling islam, yaitu:

1. Usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa yang mengalami banyak perubahan besar dalam hidupnya.
2. Banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang masih belum memahami dirinya sendiri akan kemampuan yang di milikinya.
3. Belum bisa memahami diri sendiri menimbulkan keraguan pada diri sendiri yang berdampak pada menurunnya rasa kepercayaan diri seseorang.
4. Dewasa awal menjadi fase ketidakpastian dan banyaknya pilihan hidup pada kehidupan mendatang terkait relasi, karir, dan kehidupan sosial.
5. Adanya krisis emosional (perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan dalam fase *quarter life crisis*).

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, terlihat bahwa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan konseling islam sudah dapat dikategorikan dalam individu yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis*. Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuannya, maka fokus penelitian adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah dalam skripsi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam?
2. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
2. Untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
3. Untuk melihat terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas maka, manfaat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan tambahan pengetahuan dan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti berikutnya dari segi ilmiah dengan topik yang yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman dalam mempraktekkan ilmu yang diperoleh semasa kuliah di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran serta besar tingkatan mengenai *quarter life crisis* yang bisa saja terjadi pada mahasiswa tingkat akhir atau dewasa awal, sehingga jika mereka merasakan fenomena tersebut dapat mengetahui bagaimana cara menghadapinya.

c. Lembaga Akademik

Adapun pada lembaga akademik diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan teori dalam pengembangan penulisan karya ilmiah program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah batasan pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu aktivitas pekerjaan seperti penelitian.⁹ Maka tujuan dari definisi operasional ini yaitu agar tidak menimbulkan kesalahpahaman tentang istilah-istilah yang ada pada judul

⁹ Widjono, HS, *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. (Jakarta: Grasindo, 2007), h. 120.

penelitian ini. Sesuai dengan judul penelitian yakni “*Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*”. Maka dari itu definisi operasional yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Dukungan Sosial

Dikutip dari buku I Ketut Swarjana dalam buku Konsep dukung sosial, Cobb mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang mengarahkan subyek untuk percaya bahwa dia dicintai, dihargai, dan termasuk dalam jaringan kewajiban bersama.¹⁰ Dalam buku Edward P.Sarafino dan Timothy W. Smith yang berjudul *Health Psychology Biopsychosocial Interactionsm*, mendefinisikan dukungan sosial adalah “*Social support refers to comfort, caring, esteem, or help available to a person from others people or groups*” (Uchino, 2004). Yang dalam bahasa indonesia yaitu, Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang dimiliki seseorang dari orang lain atau kelompok lain. Selain itu juga mengatakan “*So, social support refers to actions actually performed by others, or received suppor. But it also refers to one’s sense or perception that comfort, caring, and help are avilable*. Yang berarti bahwa dukungan sosial itu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dan tindakan ini dapat memberikan dukungan bagi yang lain. Dukungan sosial bagi seseorang yang sedang mengalami mental health adalah sesuatu yang mereka butuhkan dan dukungan ini adalah dukungan yang dirasakan.¹¹

¹⁰ I Ketut Swarjana, *Konsep Dukungan Sosial*, (Yogyakarta: CV Andi Offset. 2022), h. 120.

¹¹ Edward P.Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactionsm*, (New York: Ninth Edition. 2017), h. 83

2. Quarter Life Crisis

Kata *Quarter Life Crisis* adalah sebuah istilah yang baru populer di awal tahun 2001, yang diperkenalkan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner dalam bukunya yang berjudul *Quarter Life Crisis : The Unique Challenge of Life in your twenties*". Istilah ini muncul dari hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika yang sering diberi julukan "*twentysomethings*".¹² Adapun Robbins dan Wilner menyatakan bahwa *quarter life crisis* sebagai periode ketika individu kurang mampu merespon secara layak berbagai persoalan yang sedang dihadapinya serta individu merasakan tantangan dan kesengsaraan ketika mereka harus membuat keputusan penting dalam hidupnya. Mengenai *model of early adult, quarter life crisis* ini biasanya terjadi di usia 18-28 tahun. Ketika seseorang masuk ke seperempat abad usianya, ia akan menghadapi banyak tantangan baru. Individu harus membuat berbagai pilihan penting baik mengenai karir, keuangan, pengaturan hidup, agama dan spiritualis maupun hubungan baik dengan lawan jenis atau dalam penempatan diri di lingkungan.¹³ Oleh karena itu, ada tujuh aspek pertanda atau ciri-ciri seseorang individu yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* menurut Robbins dan Willner diantaranya adalah sebagai berikut; (a) Bimbang dalam pengambilan keputusan, (b) Putus asa, (c) Penilaian negatif terhadap diri sendiri, (d) Terjebak dalam situasi sulit, (e) Cemas, (f) Tertekan, (g) Khawatir terhadap hubungan interpersonal yang menyangkut teman, keluarga, dan pasangan.¹⁴

¹² Ferlita Sari, *Parenting Your Adult Children,*, h. 52.

¹³ Indah Puspitasari, *Quarter Life Crisis,*, h. 107.

¹⁴ Jewellius Kistom. M, *Berdamai dengan Quarter Life Crisis : Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, Dan Melanjutkan Hidup*, (Yogyakarta: Psikologi Corner. 2022), h. 3.