

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa seseorang dalam merencanakan masa depan, Mahasiswa akan menemui tugas akademik yang lebih sulit, sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya, dan aktivitas yang lebih padat. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Ketika mahasiswa memasuki semester akhir mahasiswa akan dihadapkan pada tanggung jawab dan tekanan yang lebih besar, seperti tuntutan dalam menyelesaikan skripsi dan mulai memikirkan masa depannya. Saat menyelesaikan tugas akademik mahasiswa akan menghadapi rintangan dimana rintangan tersebut bertambah seiring bertambahnya semester (Pamawang dkk., 2023). Ketika mencapai tahap akhir pendidikan, mahasiswa juga dihadapkan pada sejumlah pilihan, termasuk meneruskan pendidikan ke tingkat selanjutnya, memulai karir, menjalani relasi asmara dan fungsi sosialnya.(Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) Mahasiswa tingkat akhir, yang berada di ambang transisi dari dunia perkuliahan ke dunia profesional, seringkali mengalami tekanan besar dalam menghadapi berbagai ekspektasi, baik dari diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar, mahasiswa akan mulai merasakan kegelisahan dan kekhawatiran mengenai apa yang akan terjadi kedepannya. Individu akan menjadi lebih sering mempertanyakan masa depannya (Jewellius Kistom.m, 2022). Kondisi ini biasa dikenal *quarter life crisis*.

Quarter life Crisis muncul pada seseorang dengan kisaran berusia antara $\pm 18 - \pm 29$ tahun yang merasakan ketidakstabilan emosi, merasa panik terhadap perubahan dan banyaknya pilihan. Istilah *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Alexander Robbins & Abby Wilner ditahun 2001 mereka menyebutnya dengan istilah generasi muda dikenal sebagai "*twenty somethings*" yaitu seseorang yang berpisah dengan rasa nyaman dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa dan mulai menghadapi kenyataan hidup berupa tuntutan pekerjaan dan hubungan percintaan (Sujudi & Ginting, 2020). Menurut (Robbins & Wilner, 2001) *quarter life crisis* adalah kondisi tidak stabil yang dirasakan oleh seseorang ketika transisi dari akhir remaja ke dewasa karena ketidaksiapan mereka pada suatu perubahan. *Quarter life crisis* merujuk pada periode peralihan dari dunia

akademis pada kelompok usia dewasa yang biasa berkisar dari fase akhir remaja ke fase dewasa, serta paling sering terjadi pada individu berusia 20 an (Robbins & Wilner, 2001.). Mahasiswa tingkat akhir lebih beresiko mengalami *quarter life crisis* karena diakibatkan oleh tekanan dan ketidakjelasan masa depan. *Quarter Life crisis* kerap dijumpai pada individu khususnya pada mahasiswa tingkat akhir (Yesika dkk.,2023). Menjadi mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena sudah harus memikirkan pilihan untuk kedepannya. Krisis yang biasa dialami mahasiswa tingkat akhir biasanya dipicu saat sedang mengalami beberapa tantangan seperti saat menentukan judul untuk tugas akhir (skripsi), keterbatasan ekonomi, rasa cemas saat akan berinteraksi dengan dosen yang membimbing skripsi, adanya perbaikan/ revisian skripsi yang berulang kali, adanya tekanan dalam menuntaskan akademik tepat waktu, tekanan dalam menentukan karir, dan menghadapi tekanan setelah lulus (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Tekanan yang dialami individu disebabkan karena khawatir tentang masa yang akan datang, karir, dan relasi dengan orang lain(Munaya Asrar, 2022). Pertanyaan yang secara tidak langsung membuat tekanan pada individu, seperti kapan menikah, wisuda, memulai karier, memiliki anak, dan pertanyaan-pertanyaan sejenis yang nampaknya tak kunjung berakhir, seringkali diajukan kepada individu dewasa (Herawati & Hidayat, 2020a). Krisis ini diakibatkan oleh berbagai macam pilihan, perubahan, dan tanggung jawab yang kemudian menciptakan perasaan kebingungan, rasa panik, dan ketidakstabilan (Robbins & Wilner, 2001.). Adapun aspek *quarter life crisis* yaitu kebingungan dalam mengambil sebuah keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak pada kondisi yang sulit, merasakan kecemasan terhadap masa depan, tertekan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001). Seseorang dikatakan mengalami *Quarter life crisis* jika mengalami gejala dengan melibatkan perasaan gelisah, adanya kekhawatiran, cemas, dan ketakutan yang timbul dari berbagai aspek kehidupan di masa mendatang, seperti hal-hal akademis, karier, hubungan romantis, dan aspek lainnya (Mahmud dkk., 2021).

Masa *quarter life crisis* ini merupakan sebuah fase dimana lingkungan menuntut seseorang untuk lepas bergantung pada orangtuanya serta mulai hidup mandiri, beberapa individu belum siap dalam menghadapi hal tersebut, sejalan dengan pernyataan (Karpika I & Segel Ni, 2021) Lingkungan sekitar memberikan tekanan pada individu yang berusia antara 20 hingga 30 tahun, fase yang dikenal sebagai *quarter life*, Namun, orang-orang dalam kelompok usia ini sering kali belum mengalami sepenuhnya proses kedewasaan, baik secara emosional dan finansial, Padahal kelompok usia ini penting untuk memiliki kestabilan emosi. Pada fenomena *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang sudah menempuh pendidikan kurang lebih 4 tahun dalam perkuliahan dan pada usia tersebut semestinya sebagai mahasiswa tingkat akhir penting untuk memiliki kestabilan emosi yang kemudian hal tersebut akan memudahkannya dalam mengambil keputusan, tidak bingung, dan cemas akan berbagai hal kedepannya. Menurut Hurlock (2002) dalam (Yus Veda et dkk., 2023) Individu pada tahap dewasa awal umumnya sudah memiliki kestabilan emosi yang memadai dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari Menurut (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022) individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan yang perlu diatasi daripada sebagai ancaman yang harus dihindari, dan mereka juga lebih mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Mahasiswa tingkat akhir seharusnya sudah memiliki rencana terhadap karier masadepannya (Ningrum dkk., 2021). Namun berdasarkan survei awal mahasiswa tingkat akhir masih retan mengalami *quarter life crisis*. Peneliti melakukan 2 kali survei awal melalui *google form*, pada survei pertama terdapat 15 responden yang mengisi kemudian survei kedua diisi oleh 9 mahasiswa tingkat akhir. Pada survei awal pertama responden merasakan ketidakstabilan emosi, perasaan akan ketidakpastian, merasa bingung dengan identitas dirinya dilingkungan sosial, merasa cemas terkait masa depan, merasa bingung dalam mengambil keputusan, dan khawatir terhadap hal yang belum terjadi. Pada survei awal kedua, responden paling banyak merasakan perasaan cemas dan bingung ketika akan mengambil keputusan contohnya seperti perbedaan

keinginan dari dirinya dan orangtua, tekanan ketika mengerjakan skripsi, bingung ingin melakukan apa setelah lulus, dan perasaan cemas. Ditemukan kesimpulan dari survei awal bahwa 15 dan 9 Responden menyatakan mereka merasa ragu terhadap diri sendiri, tidak percaya diri, merasa bingung dengan identitas diri, gelisah, bingung pada sebuah pilihan, cemas, dan takut akan masa depan. Apabila *quarter life crisis* muncul maka dampak emosionalnya dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Krisis pada usia seperempat kehidupan mencakup ketakutan menghadapi masa depan, termasuk dalam hal karier, pendidikan, dan hubungan. Hal ini dapat berpengaruh pada kehidupan seseorang, mulai dari karakteristik emosi seperti rasa panik, kekhawatiran, frustrasi, kesepian, ketidakjelasan arah, hingga potensi depresi dan ketidakpuasan terhadap hidup, bahkan mungkin mengakibatkan gangguan psikis lainnya (Abdi dkk., 2023).

Fenomena tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Fahira dkk., 2023) ditemukan bahwa dari 115 partisipan penelitian, 23 di antaranya memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi, persentase sebesar 20%. Sebanyak 65 subjek berada ditingkat *quarter life crisis* sedang, dengan persentase mencapai 64%, sementara 16 partisipan lainnya ditingkat *quarter-life crisis* yang rendah, persentase 16%. Dari gambaran tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum, subjek penelitian cenderung tingkat yang cukup tinggi. (Fahira dkk., 2023). Adapun penelitian yang dilakukan (Salsabilla & Nio, 2023) penelitian ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 100 hasil penelitian menunjukkan 70% ditingkat kategori yang sedang. Selanjutnya, 23% pada kategori yang rendah, 3% di kategori yang tinggi, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hayati (2019) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati, dari penelitian tersebut ditemukan 73,5% mahasiswa berada di tingkat yang sedang pada *quarter life crisis*nya (Salsabilla & Nio, 2023.). Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Herawati & Hidayat, 2020b) jumlah total peserta dalam penelitian ini mencapai 236 individu, menurut data yang tercantum, mayoritas responden mengalami *quarter-life crisis* di level sedang, yang berjumlah 102 partisipan(43,22%). Selanjutnya, terdapat 66 partisipan (27,97%) dikategori tinggi, diikuti oleh 35 partisipan (14,83%) pada

kategori rendah. Sementara itu, sebanyak 34 partisipan (10,17%) mengalami tingkat sangat tinggi, dan terdapat 9 responden (3,82%) pada tingkat sangat rendah (Herawati & Hidayat, 2020).

Adapun menurut faktor dari *Quarter Life Crisis* ada 2 yang pertama Internal terdiri dari *hopes and dreams*, spiritual & religiusitas, dan yang kedua berasal dari eksternal yaitu dari hubungan percintaan atau asmara, keluarga, teman, & tantangan akademik menurut ((Nash & Murray, 2009) & Nash & Murray, 2010 dalam (Novita Siswanti et al., 2023)). Manusia adalah makhluk sosial, pastinya akan selalu butuh bantuan dari oranglain, dukungan dari sosial akan membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, serta diakui dalam suatu komunitas. Dukungan sosial bisa berupa dukungan dari keluarga, pasangan, dan teman. Teman sebaya sering kali menghadapi tantangan yang sama saat masa tersebut, adanya dukungan tanpa tekanan atau harapan yang terlalu besar membuat individu mampu untuk mengeksplorasi dan menemukan solusinya saat menghadapi kesulitan oleh karena itu focus utama penelitian ini dilakukan pada dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya. Dapat diartikan menurut (Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial teman sebaya adalah sumber dukungan seorang teman kepada seseorang dengan bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, penghargaan, dan bantuan pertemanan (persahabatan) dimana dukungan tersebut membuat seseorang merasakan kenyamanan, rasa dicintai, dan dihargai hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian penelitian (Wira Ababel dkk.,2023). Dukungan sosial dari teman sebaya adalah bantuan yang berasal dari kelompok sejawat untuk memberikan kenyamanan dan psikologis kepada individu. Hal ini bertujuan agar seseorang merasa dicintai, diberikan perhatian, dan adanya rasa dihargai sebagai anggota yang berkontribusi dalam lingkup sosial mereka. Adapun 5 aspek dukungan sosial diantaranya dukungan emosi, penghargaan, instrument, informasi, serta persahabatan ((Sarafino & Smith, 2011) & Sarafino, 1998 dalam (Anggriani dkk., 2022)). Pada penelitian (Munaya Asrar, 2022) menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan dan berkebalikan antara dukungan sosial dari teman sebaya terhadap *quarter-life crisis*, hasil ini mengindikasikan semakin tinggi tingkat

dukungan sosial dari teman sebaya, tingkat *quarter-life crisis* yang dialami akan semakin rendah, dan sebaliknya. Adapun dari penelitian yang dilakukan (Khairin Nisa, 2023) menunjukkan hasil adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebayanya terhadap *quarter life crisis*. Dengan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan terhadap *quarter life crisis*. Menurut (Sarafino & Smith, 2012) Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial mencakup asertif dan kemandirian, keterbukaan emosional, dan kesadaran akan kebutuhan orang lain dalam (Hamonangan Hotma dkk.,2021.).

Selain dukungan sosial teman sebaya hal lain yang berhubungan dengan *quarter life crisis* adalah religiusitas. Religiusitas merupakan keyakinan dan sejauhmana hubungan individu dengan Tuhannya. Religiusitas adalah tingkat keyakinan seseorang terhadap keberadaan Tuhan dan ketetapan-Nya, sejauh mana individu melibatkan diri dalam praktik ibadah, serta sejauh mana mereka mengalami pengalaman bermakna yang terkait dengan kehadiran Tuhan dan merasakan kedekatan dengan-Nya (Amir, 2021). Menurut (Hackney dan Sanders, 2003) dan (Hill dkk .,2000.) aspek religiusitas merupakan Keyakinan (belief), Praktek (practice) dan Pengalaman (experience) hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian (Amir, 2021). Sehingga dalam penelitian ini menggunakan aspek yang telah disebutkan (Amir, 2021). Berdasarkan penelitian (Habibie dkk., 2019), ditemukan tingkat religiusitas berdampak signifikan pada *quarter life crisis*, kontribusi dari pengaruh religiusitas mencapai 3,4%, serta kecenderungannya bersifat negatif yang berarti, maka akan semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin kecil kemungkinan mengalami *quarter-life crisis*. Adapun penelitian yang dilakukan (Devika Dian, 2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan negatif pada tingkat religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan hal tersebut maka bisa ditarik kesimpulan religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan *quarter life crisis*. Adapun faktor yang mempengaruhi religiusitas yaitu adanya kebutuhan. Secara umum, kebutuhan tersebut dapat dikategorikan ke dalam empat kelompok utama, yakni

kebutuhan akan keamanan, kasih sayang, penghargaan diri, dan muncul akibat ancaman terhadap kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat indikator yang dapat memicu tantangan dalam kehidupan seseorang, sehingga nilai-nilai keagamaan dapat menjadi pedoman yang membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi (Radisti, 2023).

Dukungan sosial dari teman sebaya, religiusitas, *quarter life crisis* saling berkaitan. Ketika lingkungan sosial mendukung pembentukan dan penguatan nilai-nilai agama dalam kehidupan individu maka tingkat religiusitas individu akan lebih tinggi. Ketika dukungan teman sebayanya besar, maka akan besar pula religiusitas seseorang (Aryan Paninten dkk, 2020). Disisi lain Dukungan sosial dari teman sebaya mampu membuat individu merasa diterima dan didukung saat menghadapi tantangan masa *quarter life crisis*. Dukungan sosial dari teman sebaya berpotensi untuk meredakan kekhawatiran mengenai kehidupan mendatang pada dewasa muda yang sedang mengalami *quarter-life crisis* (Munaya Asrar, 2022). Dan religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi krisis. Tingkat religiusitas seseorang dapat mempengaruhi berbagai tantangan dan masalah yang muncul dalam kehidupan, termasuk *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa (Habibie dkk., 2019a). Sehingga saat seseorang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan religiusitasnya baik mereka akan lebih mampu mengelola perasaan yang tidak stabil dan ketidakpastian yang dirasakan terkait masa depan, hal tersebut dapat membantu individu dalam mengatasi fase *quarter life crisis*nya.

Pada penelitian sebelumnya yang mengangkat topik mengenai peran kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*, namun selain kecerdasan emosi terdapat variabel yang menjadi prediktor untuk *quarter life crisis*, perlu memperhatikan faktor eksternal seperti kondisi sosial serta dari lingkungan, tingkat pendidikan, serta faktor budaya yang dapat berperan dalam memengaruhi munculnya *quarter life crisis* (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022.). Adapun saran dari penelitian sebelumnya yaitu disarankan dapat lebih mendalam memeriksa faktor-faktor tersebut, seperti religiusitas, harga diri, masa peralihan, strategi

coping, dan pola asuh (Afifah Primala Wijaya & Sofiyana Noor Saprowi, 2022). Oleh karena itu, berdasarkan pemahaman terhadap kekosongan penelitian tersebut, penelitian ini akan difokuskan pada hubungan dukungan sosial dari teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Dengan mengeksplorasi, diharapkan penelitian ini dapat memperluas wawasan yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang terlibat dalam pengalaman *quarter life crisis*. Melihat adanya keterkaitan antara *quarter life crisis* yang sering dirasakan mahasiswa semester akhir dan juga memiliki dampak buruk terhadap kondisi psikologisnya, namun disisi lain terdapat hubungan dari dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas maka penting untuk dikaji mengenai keterkaitan dukungan teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Kebaruan dari penelitian ini yaitu mengkaitkan tiga variable yaitu diantaranya dukungan sosial yang berfokus pada teman sebaya, religiusitas dan *quarter life crisis*, lokasi penelitian, dan subjek penelitian yang difokuskan pada mahasiswa UMS.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti merumuskan masalah yaitu : 1) apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. 2) apakah ada hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis*. 3) apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*.

Tujuan penelitian ini yaitu : 1). mengetahui ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* 2). mengetahui ada hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* 3). mengetahui ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis* . Manfaat penelitian ini terdapat 2 manfaat yaitu teoritis dan praktis, manfaat teoritis penelitian ini yaitu diharapkan memberikan kontribusi khususnya pada bidang psikologi mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*. Manfaat praktis penelitian ini yaitu mahasiswa mampu lebih paham mengenai fenomena *quarter life crisis* dan kaitannya dengan dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu hipotesis minor : 1). ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis*. 2). ada hubungan negatif antara religiusitas dengan *quarter life crisis*, dan hipotesis mayor : 3) ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan religiusitas dengan *quarter life crisis*