

PENDAHULUAN

Seiring waktu, individu pasti mengalami proses perkembangan dari segi fisik, pengetahuan, bahasa, emosi, dan sosial. Masa perkembangan pada remaja akhir hingga dewasa awal merupakan fase persiapan menuju tahap kedewasaan sebab pada masa ini mengalami dinamika perubahan yang paling besar. Masa tersebut sering dikenal sebagai *emerging adulthood*, dialami seseorang di rentang umur 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2004). Pada fase dewasa awal, seseorang tidak lagi menjadi remaja, namun mereka juga belum mengemban tanggung jawab kedewasaan (Martin, 2016). Hal itu menjadi kesulitan bagi mahasiswa karena permasalahan yang muncul berdampak pada potensi karirnya. Mahasiswa ialah seseorang yang masih menjalani proses belajar di perguruan tinggi. Beberapa mahasiswa menyatakan bila mereka mengalami berbagai emosi negatif antara lain kesedihan, kebingungan, merasa bersalah, marah pada diri sendiri dan situasi yang dialami, merasa tertekan dan putus asa terhadap masa depan. Apabila emosi ini tak ditangani akan menimbulkan *quarter life crisis* dari frustrasi sampai depresi hingga masalah psikologis lain (Atwood & Scholtz, 2008). Tantangan lain yang sering dihadapi mahasiswa seperti krisis emosi yaitu masa transisi yang kompleks dengan penuh ambiguitas, hal ini menyebabkan individu tersebut mengalami depresi. Tekanan dan kebutuhan mahasiswa semakin banyak dan beragam saat mereka mendekati masa dewasa. Mahasiswa sering mengalami persoalan seperti ragu menghadapi realita, takut terhadap perubahan yang terus menerus, bahkan sering berpikir terlalu banyak tentang apa yang terjadi dalam hidup mereka. Ada kekhawatiran terhadap masa depan. Seringkali keputusan yang telah dibuat disebabkan oleh keraguan besar dan perasaan tidak menentu serta ketidakmampuan dalam membuat keputusan sesuai keadaan yang kemudian menimbulkan kebingungan dalam menentukan pilihan mengenai masa depan. Fenomena krisis ini terjadi saat seseorang sedang dalam proses *emerging adulthood* yang dinamakan *quarter life crisis* (Martin, 2016).

Quarter life crisis ialah krisis yang dihadapi setiap orang ketika mengalami ketidakstabilan, merasa cemas dengan kompetensi diri, takut gagal, merasa

terisolasi, sering mengalami perubahan, menghadapi banyak pilihan, serta merasa panik karena tidak berdaya (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter Life Crisis* ialah bagian normal dari pertumbuhan dan pencarian identitas, hal itu bukanlah sesuatu yang harus dihindari. Robbins dan Wilner (2001) mengatakan ada tujuh aspek mengenai krisis ini meliputi 1) kebingungan dalam mengambil keputusan; 2) putus asa; 3) penilaian diri yang negatif; 4) terjebak dalam situasi yang sulit; 5) kecemasan tentang masa depan; 6) tekanan karena tuntutan; 7) khawatir tentang hubungan interpersonal.

Menurut Arnett (2004:9) ada sejumlah faktor yang bisa memengaruhi *quarter life crisis* meliputi faktor internal 1) *instability* yang berarti bahwa orang akan mengalami transformasi terus menerus; 2) *being self focused* berarti seseorang mulai berusaha sendiri tanpa bantuan orang lain; 3) *identity exploration* yang berarti titik perjalanan seseorang menuju dewasa; 4) *the age of possibilities* yaitu semua orang punya pilihan yang berbeda dalam hal karier, pasangan hidup, dan ideologi kehidupan; dan 5) *feeling in between* yaitu seseorang ada ditahap remaja dan dewasa sehingga memerlukan banyak persyaratan untuk menjadi dewasa. Selanjutnya yaitu kesulitan akademik, hubungan dengan keluarga, teman, dan asmara, serta kehidupan kerja dan karir merupakan faktor eksternal. Kemudian menurut Black (2010:72) ada sejumlah faktor dapat memengaruhi *quarter life crisis* meliputi hubungan dengan keluarga, finansial dan pekerjaan, stress akademik, serta perkembangan identitas diri.

Pernyataan dari Robinson (2015) ada empat tahap *quarter life crisis* yang dihadapi seseorang yaitu, 1) *Locked in* yaitu dimana banyak remaja merasa kebingungan dan ragu terhadap komitmen mereka di kehidupan, tetapi hal ini belum dianggap sebagai periode krisis. Kemudian tentang identitas, orang akan bertindak sesuai dengan harapan orang lain, tetapi mereka cenderung mengesampingkan dan membebani perasaan diri sendiri yang kemudian menyebabkan stres dan perasaan terbatas sehingga mereka merasa terjebak dalam peran dewasa; 2) *Separation* adalah ketika orang mulai mengalami krisis emosional yang parah. Saat ini, orang mulai inisiatif mengambil tindakan untuk meninggalkan

komitmen. Pada tahap ini, individu akan mengalami kehilangan identitas dengan mempertanyakan prinsip dan keyakinan yang ada dalam kehidupan dan masyarakat. Mereka juga akan mengalami kesedihan, kehilangan, dan kecemasan sebab tak ada kepastian mengenai masa depan. Mereka akan berusaha untuk mengatasi perubahan emosi dan tekanan ini; 3) *Exploration* yaitu orang-orang mengeksplorasi diri mereka sendiri dan mencoba banyak pilihan. Tetapi, mereka tetap mengalami ketidakstabilan emosi, sering berubah, dan lebih berkonsentrasi di diri sendiri. Di beberapa situasi, krisis yang mereka alami membuat mereka harus mengeksplorasi lebih dalam sebelum memasuki *early adulthood* yang membuat mereka kembali pada *emerging adulthood* untuk sementara waktu; 4) *Rebuilding* yaitu orang-orang akan belajar mengendalikan perasaan, merasa puas, dan memiliki kontrol yang lebih besar atas diri mereka dibanding saat krisis terjadi. Identitas individu akan berbeda dari sebelum krisis pada titik ini. Individu cenderung konsisten dalam nilai, pilihan, perasaan, dan tujuan yang bisa ditinjau dari perilaku mereka. Karena perbedaan pribadi, sebagian orang melihat resolusi dalam tahap *rebuilding* dengan baik.

Penelitian mengenai *quarter life crisis* diteliti oleh Sallata et al. (2023) dengan sampel 15 mahasiswa akhir di Universitas Kristen Satya Wacana ditemukan jawaban dari masing-masing individu yaitu muncul perasaan tidak menentu, cemas, serta merasa tertekan dituntut oleh orang tua dengan ekspektasi yang tinggi. Kemudian penelitian yang dilakukan Black (2010) pada mahasiswa dengan rentang umur 18 –29 tahun yang membuktikan terdapat respon emosi yang muncul ketika *quarter life crisis* yaitu cemas, bimbang, frustrasi, dan gelisah.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan memerlukan dukungan untuk mencapai tujuan mereka. Diharapkan generasi penerus yang berkualitas akan muncul dari seseorang yang tumbuh dan berkembang dengan potensi masing-masing dan dididik di lingkungan yang mendukung. Namun, tidak semua orang dapat hidup dalam lingkungan nyaman, leluasa, dan didukung untuk berkembang dengan optimal (Ameliya, 2020). Kartono (dalam Solehuddin, 2018) menyatakan peran orang tua cukup penting untuk mencukupi kebutuhan meliputi perasaan aman

dan situasi keluarga yang hangat dengan dasar kasih sayang menghasilkan kontribusi pada optimalisasi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Selain peran orang tua, agama juga memberikan panduan dan makna dalam hidup sehingga sangat berpengaruh saat menghadapi *quarter life crisis*.

Terdapat aspek internal dalam memengaruhi *quarter life crisis* ialah religiusitas. Religiusitas ialah bentuk hubungan individu dengan Tuhan yang diyakini dan memunculkan keinginan untuk patuh dengan perintah-NYA dan segala yang dilarang-NYA (Suhardiyanto, 2001). Menurut Huber et al. (2011) religiusitas adalah bagian dari kepribadian seseorang sesuai dengan apa yang diyakini (Tuhan) dan seberapa penting agama yang dianut. Apa yang diyakini disebut dengan konten dan pentingnya agama yang dianut dinamakan sentralitas. Jika agama sangat penting bagi seseorang, maka agama akan sering memengaruhi pikiran dan tindakan sehari-hari. Semakin penting agama bagi seseorang, semakin besar pengaruhnya terhadap cara mereka berpikir dan bertindak. Mendukung pernyataan tersebut, Koenig dan Larson (2001) mengatakan bahwa dengan meningkatkan keyakinan dan praktik agama dapat menghasilkan kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, dan peningkatan moral.

Huber & Huber (2012) mengatakan bahwa aspek-aspek religiusitas antara lain 1) *intellectual* yaitu ilmu yang dipunyai oleh individu perihal agamanya dan kemudian mereka bisa menyebutkan perspektifnya perihal Tuhan, kepercayaan, serta keberagaman; 2) *Ideology* yaitu kepercayaan individu yang berkaitan dengan eksistensi yang maha kuasa, makna dari kehidupan, dan korelasi antara manusia dengan yang maha kuasa; 3) *Public practice* ialah ibadah yang dilakukan individu melalui ritual, upacara, serta kegiatan keagamaan; 4) *Private practice* yaitu ibadah yang dilakukan individu lewat cara melimpahkan dirinya pada yang maha kuasa melalui kegiatan ritual, serta ibadah secara langsung; 5) *Religious experience* merupakan pengalaman di mana individu mempunyai hubungan langsung dengan yang maha kuasa kemudian timbul kondisi emosional pada dirinya.

Menurut Jalaluddin (2012) ada beberapa faktor internal yang memengaruhi religiusitas, seperti berikut: 1) Keturunan merupakan hubungan emosional antara

anak dan kedua orangtuanya; 2) Tingkat usia, karena ada perbedaan pemahaman agama pada berbagai umur; 3) Kepribadian, karena setiap orang memiliki kepribadian berbeda yang mendorong persepsi mereka tentang agama; 4) Kondisi psikologis yaitu persepsi agama dipengaruhi oleh banyak jenis gangguan psikologis. Kemudian faktor eksternal antara lain lingkup keluarga, lingkup pendidikan, dan lingkup masyarakat.

Penelitian mengenai religiusitas dengan *quarter life crisis* dilakukan oleh Habibie et al. (2019) pada 219 mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia ditemukan jawaban bahwa religiusitas berperan ketika *quarter life crisis*. Peran religiusitas pada *quarter life crisis* sebanyak 3,4%, 6,6% dari faktor yang lain. Kemudian penelitian dilakukan oleh Ashari et al. (2022) pada 41 mahasiswa Fakultas Ushuluddin angkatan 2017 IAIN Kendari ditemukan jawaban bahwa terdapat nilai kontribusi signifikan dari religiusitas pada *quarter life crisis* sebanyak 21,5% yang berarah negatif. Kesimpulan tingginya nilai religiusitas seseorang sejalan dengan rendahnya *quarter life crisis* yang dialami.

Ada juga aspek eksternal yang memengaruhi *quarter life crisis* ialah dukungan sosial yaitu sebagai penyangga stressor seseorang terutama saat mengalami masa transisi (Praherso et al., 2017). Dukungan sosial ialah bentuk rasa nyaman, perhatian, serta bantuan dari individu lain agar pribadi tersebut merasakan kasih sayang (Sarafino, 2011). Secara umum dapat diartikan bahwa dukungan sosial merupakan pemberian sesuatu dengan menawarkan bantuan dan memberikan semangat kepada orang lain. Dukungan sosial adalah bukti seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dikasihi, serta merupakan bagian dari aspek hubungan yang menguntungkan (King, 2010). Sedangkan menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial didefinisikan sebagai penerimaan dukungan dari lingkungan terdekat seseorang yang mencakup dukungan dari pertemanan, keluarga, dan orang-orang penting di sekitar individu. Proses yang selalu berubah, kebutuhan seseorang terhadap dukungan, serta bagaimana dukungan itu diberikan dan diterima akan berubah seiring berjalannya waktu ialah dukungan sosial (Sarafino, 2011).

Aspek dukungan sosial dari Sarafino (2011) meliputi 1) Dukungan emosional, bentuk bantuan melalui tindakan atau perkataan agar orang yang bersangkutan dicintai dan diperhatikan, dukungan emosional bisa disalurkan lewat ungkapan kepedulian, kasih sayang, kelekatan, dan empati. Seseorang menjadi percaya bahwa orang lain memiliki kemampuan untuk memberi kasih sayang dan cinta sehingga mereka merasa aman dan nyaman. Merasakan empati, merasakan perhatian, dan merasakan kepedulian sosial adalah indikator dukungan emosional; 2) Dukungan instrumental, bentuk bantuan jasa atau materi untuk membantu orang lain seperti makanan, barang, maupun layanan dalam melakukan aktivitas, hingga menyediakan waktu luang. Mendapatkan bantuan langsung dalam bentuk tindakan dan material serta fasilitas adalah indikator dukungan instrumental; 3) Dukungan informasi, bentuk bantuan pemberian informasi seperti memberi nasehat, arahan, dan keterangan lainnya guna menyelesaikan masalah. Mendapat saran atau nasehat serta mendapat penghargaan/petunjuk dari lingkungan sekitar adalah indikator dukungan informasi; 4) Dukungan penghargaan, suatu dukungan dalam bentuk rasa syukur dan apresiasi atas perbuatan atau prestasi yang telah dilakukan individu tersebut. Ekspresi terlibat pada dukungan ini berupa penilaian positif terhadap ide, perasaan, serta tindakan orang lain. Penghargaan positif, mendapat persetujuan tentang ide maupun pendapat, dan mendapatkan dorongan merupakan indikator dukungan penghargaan.

Kemudian menurut Stanley (dalam Amseke, 2018) ada beberapa faktor yang memengaruhi dukungan sosial antara lain 1) Kebutuhan fisik, meliputi papan, pangan, serta sandang. Jika kebutuhan ini kurang terpenuhi, seseorang akan kurang menerima dukungan sosial; 2) Kebutuhan sosial, melalui manifestasi diri yang baik, individu cenderung dikenal dibanding individu yang tak pernah melakukan sosialisasi dengan masyarakat. Seseorang yang tingkat interaksinya dengan masyarakat tinggi cenderung ingin diakui oleh masyarakat. Oleh karena itu pengakuan dibutuhkan guna mendapat penghargaan; 3) Kebutuhan psikis, ini sangat diperlukan oleh semua individu apalagi ketika individu tersebut memiliki

masalah akan mencari dukungan dari orang sekitar hingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai, dan disayangi.

Penelitian mengenai dukungan sosial dengan *quarter life crisis* oleh Andayani (2020) pada 360 orang Gen Z di Bandung memperoleh jawaban ada hubungan signifikan dan berarah positif antara dukungan sosial dengan koping stres ketika *quarter life crisis*. Kemudian penelitian oleh Ameliya (2020) pada 89 mahasiswa tingkat akhir ditemukan jawaban ada korelasi signifikan dan arahnya negatif antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis*.

Berdasarkan survei awal yang telah saya lakukan terhadap 22 mahasiswa salah satu PTS di Surakarta membuktikan adanya *quarter life crisis* bahwa menjalani proses akademik di perguruan tinggi selalu ada tantangan, salah satu tantangannya yaitu rasa kecemasan dalam menghadapi proses akademik, dari 22 mahasiswa yang telah di survei oleh peneliti, sebanyak 81,8% merasa cemas terhadap hasil akademik yang mereka jalani. Bahkan ketika ditanya apakah yakin dapat menyelesaikan kuliah dengan baik, sebanyak 50% merasakan keraguan untuk berhasil dalam menyelesaikan studinya. Kemudian sebanyak 68,2% merasa takut gagal dalam studi meskipun rasa takut gagal itu justru menjadi energi untuk semakin giat belajar. Sebanyak 72,7% merasakan kesepian seakan-akan tidak memiliki teman di kampus. Tak hanya itu, terdapat pula indikasi lain yaitu sebanyak 59,1% merasakan situasi yang sering berubah hingga menghambat target yang ingin dicapai. Sebanyak 72,7% kebingungan dalam menentukan pilihan untuk melanjutkan studi atau bekerja. Merasa tidak berdaya hingga berhenti dari aktivitas yang berkaitan dengan kuliah dirasakan oleh 54,5% dari 22 mahasiswa. Bisa dinyatakan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan survei awal dan fenomena tersebut mendukung keterkaitan bahwa religiusitas dan dukungan sosial merupakan dua variabel penting yang memengaruhi *quarter life crisis* individu. Peneliti tertarik meneliti masalah tersebut dengan judul “Peran Religiusitas dan Dukungan sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”.

Penelitian ini dilakukan guna mengamati *quarter life crisis* mahasiswa yang difokuskan pada pendekatan kontekstual dalam faktor internal dan eksternal pada mahasiswa. Pendekatan ini akan memperhatikan bagaimana cara religiusitas memengaruhi dinamika psikologis di kehidupan mahasiswa. Kemudian bagaimana bentuk dukungan sosial turut berperan seperti dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dan bagaimana hal ini berdampak pada *quarter life crisis* mahasiswa.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir diatas, terdapat hipotesis di penelitian ini ialah hipotesis mayor, terdapat peran antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Lalu, hipotesis minor yang pertama terdapat peran negatif antara religiusitas (X1) terhadap *quarter life crisis* (Y). Kemudian hipotesis minor yang kedua terdapat peran negatif antara dukungan sosial (X2) terhadap *quarter life crisis* (Y).

Rumusan masalahnya, apakah terdapat peran antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Surakarta?

Tujuan di penelitian ini guna mengkaji dan menguji hipotesis antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Surakarta.

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat di bidang keilmuan yaitu: 1) Menambah ilmu pengetahuan bagi Perguruan Tinggi di Surakarta dan memberikan kontribusi ide, kritik, dan saran untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi. 2) Memberikan wawasan mengenai peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Hukum salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Surakarta. Selanjutnya, manfaat untuk keilmuan, penelitian ini juga mempunyai manfaat praktis yaitu: 1) Bagi mahasiswa bisa memahami bagaimana peran religiusitas dengan dukungan sosial terhadap *quarter*

life crisis agar kedepannya dapat mengatasi *quarter life crisis*. 2) Bagi peneliti selanjutnya untuk sumber atau referensi apabila akan melakukan penelitian dengan metode lainnya.