

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua orang akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis sejak bayi hingga tua. Menurut Hurlock (1989), transisi dari masa remaja ke tahap awal kedewasaan merupakan periode yang penting, biasanya diantara usia 18 dan 29 tahun, sangatlah penting.¹ Selama masa peralihan ini akan ada efek yang dirasakan pada perubahan secara psikologis, fisik, atau emosional. Hal tersebut akan mengakibatkan munculnya rasa cemas serta rasa kurang nyaman dalam menjalani kehidupan. Fase ini biasanya disebut juga dengan fase yang penuh dengan rasa bimbang, penuh dengan tekanan, dan permasalahan.² Pada masa transisi ini individu perlu mampu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang akan dialami. Perubahan ini sering kali memunculkan perasaan yang emosional di dalam diri individu.³ Pada masa inilah individu mulai mengeksplorasi kehidupannya dengan belajar hidup mandiri, menjalin hubungan dengan lawan jenis, memulai karir, serta menjadi mahasiswa untuk menunjang pendidikan yang lebih baik.

Hurlock berpendapa bahwa masa dewasa awal ditandai pula oleh tanggung jawab memenuhi harapan sosial dan pribadi, termasuk karier, hubungan pasangan, keluarga, pengasuhan anak, partisipasi warga negara, serta keanggotaan dalam organisasi terkait.⁴ Mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi memiliki harapan-harapan ini. Setelah lulus, mahasiswa akan menghadapi kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan atau tujuan mereka sejak awal.⁵

¹ Elizabeth B Hurlock, *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5th ed. (Jakarta: Airlangga, 1989).

² Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103–2124.

³ (Wijaya & Muslim, 2021)

⁴ Ibid

⁵ Nita Oliviyanti Syuhadak, Hardjono, and Zahrina Mardhiyah, "Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 7, no. 2 (2022): 76–85.

Menurut Jannini et al dalam artikel mereka, kehilangan motivasi dapat memengaruhi kecemasan di masa mendatang.⁶

Seiring dengan adanya kesempatan yang begitu besar, mahasiswa bukan hanya menghadapi tantangan akademik saja, tetapi juga di bidang non akademik yang akan memicu kondisi emosional yang tidak stabil. Selain itu, tuntutan dari orang tua untuk cepat lulus kemudian mencari pekerjaan dan membantu menopang ekonomi keluarga⁷.

Banyaknya tuntutan serta tanggung jawab yang berasal dari faktor eksternal ini membuat individu merasa bingung untuk memutuskan mana yang sesuai dengan keadaannya. Hal ini bisa memicu munculnya gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa atau individu dewasa awal. Individu dewasa awal ini akan selalu dituntut untuk menjadi yang lebih baik dalam bertahan hidup, tidak jarang banyak individu dewasa awal yang mengalami gangguan stres yang berujung pada depresi.⁸ Individu yang tidak mampu atau merasa kurang bisa dalam mengatasi permasalahan ataupun tantangan di fase peralihan ini atau fase *emerging adulthood*.⁹ Istilah *emerging adulthood* ini pertama kali digunakan oleh Arnett yang menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan mulai remaja akhir sampai dewasa awal atau terjadi direntang usia 18-25 tahun.¹⁰ Umumnya, di masa-masa tersebut individu sudah menikah, mempunyai anak, karir yang cemerlang. Hal ini sejalan dengan pendapat¹¹ bahwa saat individu berusia 20-an, umumnya seseorang telah mencapai kemandirian finansial, memiliki pekerjaan tetap, dan berkeluarga, serta tidak lagi tinggal dengan orang tuanya.

⁶ Tommaso B. Jannini et al., "Validation of the Dark Future Scale (DFS) for Future Anxiety on an Italian Sample," *Journal of Psychopathology* 28, no. 2 (2022): 86–93.

⁷ Milenia Irhan Nur Fitri and Lukman, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Repository* 3, no. 2 (2023): 1–116, http://repository.radenintan.ac.id/12581/1/SKRIPSI_PERPUS.pdf.

⁸ Joan D. Atwood and Corinne Scholtz, "The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?," *Contemporary Family Therapy* 30, no. 4 (2008): 233–250.

⁹ Mashdaria Huwaina and Khoironi Khoironi, "Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa," *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2021): 80–92.

¹⁰ Jeffery Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press, 2nd Editio., 2019.

¹¹ Robinson (2019)

Jika seseorang mampu melewati fase *emerging adulthood* ini, maka akan memberikan dampak yang positif bagi individu tersebut sehingga akan mengubah arah perkembangannya menjadi lebih baik.¹² Selain itu, aspek-aspek penting yang ada dalam kehidupan akan dicapai dengan mudah. Akan tetapi setiap individu berbeda-beda dalam merespons fase ini. Jika individu mampu meresponsnya dengan positif maka akan lebih mudah dalam mengatasi segala bentuk tantangan, dapat menyesuaikan diri dengan baik serta menjadikan bekal untuk kehidupan yang lebih dewasa.¹³ Disisi lain, jika individu gagal melewati fase ini maka akan muncul perasaan cemas, khawatir, takut, bingung, serta susah dalam beradaptasi.¹⁴ Krisis emosional yang terjadi selama fase *emerging adulthood* ini sering dikenal sebagai krisis 25-an, atau yang biasa disebut sebagai *quarter life crisis*. Istilah "*quarter life crisis*" sendiri pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner pada sekitar tahun 2001.¹⁵ *Quarter life crisis* merupakan reaksi seseorang terhadap suatu kejadian, perubahan yang terus-menerus, dan ketidakstabilan emosi akibat banyaknya pilihan. Krisis ini menyebabkan individu berusia 20-25 tahun mengalami kecemasan, ketidakpercayaan, dan ketidakberdayaan.¹⁶ Setiap individu berusia 20-an memiliki visi tentang masa depannya. Individu dewasa awal juga akan merespons perubahan dan harapan yang didorong oleh faktor eksternal.¹⁷ Sujudi & Ginting menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir terjadi periode *quarter life crisis* ini memiliki gejala-gejala seperti khawatir tentang masa depan, takut akan persaingan di tempat kerja atau merasa cemas menghadapi hal-hal tak

¹² Getry Febriani and Fikry Zulian, "Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume 3* (2023): 1472–1487, <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.

¹³ Natasha Gandhi and Nurlita Indah Karunia, "Hubungan Antara Keterlibatan Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Emerging Adulthood Universitas X Di Surabaya," *Psikologi Konseling* 19, no. 2 (2021): 1065.

¹⁴ Alexander Robbins and A Wilner, *Quarter Life Crisis : The Unique Challengepapas of Life in Your Twenties*. (New York: Tarcher Penguin, 2001).

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Fitri and Lukman, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

¹⁷ Ibid.

terduga dalam kehidupan.¹⁸ Menemukan bahwa gejala *quarter life crisis* meliputi khawatir tentang masa depan, takut gagal, takut membuat pilihan, dan beban lingkungan.¹⁹ Pada tahun 2020 GenSindo melakukan survei kepada 31 responden tentang *quarter life crisis* dengan kriteria berusia 18 – 25 tahun. Dari 31 responden tersebut 95% merupakan mahasiswa, sedangkan sisanya seorang pekerja atau karyawan. Survei tersebut menunjukkan hasil bahwa ada beberapa hal yang dicemaskan ketika memasuki dewasa awal yaitu pendidikan, karir, dan pasangan.²⁰

Sesuai dengan penelitian dari Herawati dan Hidayat yang menghasilkan sebanyak 43,22% dewasa awal terjadi *quarter life crisis* dengan kategori sedang, sisanya 27,97% dengan kategori tinggi.²¹ Penelitian ini dilakukan di wilayah Pekanbaru dengan menunjukkan kecemasan terhadap pekerjaan, pendidikan, serta pasangan. Studi Robinson tahun 2017 lainnya berfokus pada satu jajak pendapat di *First Direct Bank* dengan 2.000 milenial Inggris. Temuan tersebut menunjukkan bahwa 56% orang mengalami krisis seperempat baya, 60% menghadapi kondisi kehidupan di bawah tekanan lingkungan yang besar, dan lebih dari 30% menghabiskan lebih banyak daripada yang mereka peroleh.²² Krisis seperempat baya ini memengaruhi siswa di dalam dan di luar sekolah. Perubahan selama transisi sekolah ke perguruan tinggi dapat menyebabkan kekhawatiran, ketegangan, dan kesedihan.

Kondisi masa depan yang belum jelas bisa menimbulkan pengaruh negatif ke dalam diri individu seperti gelisah, merasa tidak berdaya, serta

¹⁸ Muhammad Abdullah Sujudi and Bengkel Ginting, "Buddayah : Jurnal Pendidikan Antropologi Quarterlife Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara," *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi* 2, no. 2 (2020): 105–112.

¹⁹ Adillah Adillah, "Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. (Skripsi). Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten" (2021).

²⁰ Afifah Rahmah Nurdifa, "Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis," *SINDONEWS.COM*, May 2020, <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747?showpage=all>.

²¹ Icha Herawati and Ahmad Hidayat, "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–156.

²² Oliver C. Robinson and Gordon R.T. Wright, "The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study," *International Journal of Behavioral Development* 37, no. 5 (2013): 407–416.

bingung dengan arah masa depannya. Dengan demikian, orang tidak dapat mempersiapkan masa depan, sehingga menimbulkan kecemasan.²³ Individu dapat mengurangi kecemasan melalui perilaku atau sikap. Individu memiliki kehidupan atau waktu di masa depan. Banyak orang berharap kehidupan yang baik. Antara usia 20 dan 29 tahun, orang khawatir tentang masa depan.²⁴ Pikiran yang tidak tentang masa depan menimbulkan kecemasan. Sebuah jajak pendapat pada tanggal 9-10 November 2021 menunjukkan bahwa 97,1% dari 35 orang berusia 21-25 tahun merasa khawatir tentang masa depan. Keluarga, hubungan, pekerjaan, pendidikan, dan situasi masa depan menimbulkan kekhawatiran.²⁵

Perasaan cemas yang muncul ini akan memberikan dampak baik secara fisiologis atau secara psikologis. Dampak fisiologisnya adalah menurunnya kekebalan tubuh, gangguan pencernaan, pernapasan, dan kardiovaskular.²⁶ Secara psikologis, kecemasan menimbulkan kegelisahan, kekhawatiran, dan kesedihan.²⁷ Tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu kehidupan sehari-hari dan tidak sesuai dengan bahaya atau rangsangan yang ada.²⁸ Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, dan komunitas, sangatlah penting bagi individu.²⁹ Dukungan sosial merupakan bantuan berupa rasa nyaman, diperhatikan, dihargai yang berasal dari orang lain. Dukungan sosial bisa juga untuk menurunkan tekanan secara psikologis bagi individu yang

²³ Muhammad Ahmed Hammad, "Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization," *Journal of Education and Practice* 7, no. 15 (2016): 54–65, <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>.

²⁴ Ibid.

²⁵ Syuhadak, Hardjono, and Mardhiyah, "Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

²⁶ Ade Chandra Gita Kusuma, "Perbedaan Rasa Cemas (Anxiety) Dan Takut Berlebihan: Dampak Bagi Kesehatan Dan Cara Mengatasinya. Retrieved from Satu Porsen: Indonesia Life Schoo" Oktober 27 (2020), <https://satuporsen.net/blog/cara-membedakan-rasa-cemas-dan-takut%0A>.

²⁷ Richard S Lazarus, *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. (Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, 1976).

²⁸ Ibid.

²⁹ Alif Tri Santo and Ilham Nur Alfian, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 370–378.

mengalami kecemasan saat berada pada fase krisis usia seperempat abad kehidupan ini.³⁰

Oleh karena itu, individu yang tengah melewati fase penuh kebingungan dan penuh tekanan ini sangatlah penting memerlukan dukungan sosial agar mereka dapat pulih dari efek negatif yang ditimbulkan oleh krisis usia seperempat abad ini.³¹ Dari Syuhadak et al, mahasiswa yang mendapatkan bantuan sosial dari lingkungannya seperti di lingkup kampus, serta teman sebayanya berupa perhatian dan rasa dihargai akan menumbuhkan optimis bagi mahasiswa itu sendiri.³² Dalam melewati fase *quarter life crisis* ini mahasiswa sangat membutuhkan adanya dukungan sosial untuk melewati fase-fase sulit serta cemas akan masa depannya. Dukungan sosial yang sangat dibutuhkan mahasiswa yang sedang merasakan kecemasan akan masa depannya ini seperti bentuk perhatian, orang yang bisa mendengarkan keluhannya dan lain-lain. Pada mahasiswa yang sedang cemas akan masa depannya seperti pendidikan, karir, dan pasangan sangat membutuhkan adanya dukungan bisa memberikan dampak positif dan semangat dalam menjalani kehidupan yang akan datang.

Disisi lain, baik laki-laki atau perempuan pasti mempunyai cara tersendiri dalam menghadapi masa depan. Terkadang laki-laki lebih merasa cuek dengan hal yang belum tentu pasti seperti masa depan. Berbeda dengan perempuan terkadang lebih mengkhawatirkan akan masa depannya. Balqis et al, menemukan adanya perbedaan diantara responden perempuan maupun pria pada uji analisis regresi moderasi.³³ Robinson menemukan bahwa di tengah krisis usia seperempat abad ini, perempuan lebih rentan mengalami stres psikologis dibandingkan dengan yang laki-laki.³⁴ Hal ini diperkuat oleh

³⁰ Geri R. Donenberg and Maryland Pao, "Youths and HIV/AIDS: Psychiatry's Role in a Changing Epidemic," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 44, no. 8 (2005): 728–747.

³¹ (Wijaya & Saprowi, 2022)

³² Ibid,

³³ Audita Izza Balqis et al., "Quarter-Life Crisis: Personal Growth Initiative as a Moderator of Uncertainty Intolerance in Psychological Distress," *Psikohumaniora* 8, no. 1 (2023): 19–34.

³⁴ O.C Robinson, "Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century. In *Emerging Adulthood in a European Context*," *Routledge* (2015): 17–20.

penelitian Herwati dan Hidayat bahwa perempuan mengalami ragu-ragu dalam memilih antara menikah atau mengejar karir ketika berusia 30 an. Dalam hal ini inisiatif harus muncul dalam diri individu untuk mengurangi dampak negatif dari fase *quarter life crisis*.³⁵

Dari latar belakang, belum jelas pengaruh diantara dukungan sosial terhadap kecemasan pada masa depan pada jenis kelamin ialah variabel moderator. Maka dibutuhkan penelitian untuk mengetahui pengaruh tersebut. Hal ini dikarenakan hasil wawancara dari beberapa partisipan dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi masa depan ini disebabkan oleh pasangan, pendidikan, serta karir. Sehingga dukungan sosial ini apakah menjadi faktor pendukung bagi mahasiswa yang mengalami fase tersebut. Ini dikarenakan masih belum banyak penelitian terdahulu yang meneliti tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan ketika menghadapi masa depan pada usia seperempat abad, dengan mempertimbangkan jenis kelamin sebagai faktor moderasi.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan hasil uraian latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti telah mengidentifikasi yaitu individu dewasa awal (usia 20-an) atau memasuki usia seperempat abad kehidupan sering dihadapkan dengan pilihan-pilihan berat seperti pendidikan, karir, pasangan yang berkaitan dengan masa depannya. Ketidakpastian masa depan membuat individu mengalami kecemasan, sehingga individu ragu-ragu dalam memilih pilihan yang tepat sesuai dengan keinginannya. Laki-laki dan perempuan cenderung memberikan respons yang berbeda ketika menghadapi suatu permasalahan.

Batasan penelitian ini yaitu responden yang dipilih berusia antara 18-29 tahun karena merupakan fase transisi menuju dewasa awal. Sedangkan variabel yang akan diteliti berupa dukungan sosial sebagai variabel bebas, kecemasan masa depan sebagai variabel terikat, dan jenis kelamin sebagai variabel moderator. Pengumpulan data melalui kuesioner sehingga hasilnya

³⁵Ibid.

tergantung dari persepsi individu yang mengisi. Penelitian ini juga terbatas karena responden dipilih secara acak sehingga tidak bisa digeneralisasi secara umum.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kecemasan individu dalam menghadapi masa depan, khususnya pada krisis usia seperempat abad?
2. Apakah jenis kelamin berperan sebagai faktor moderator yang mempengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam konteks menghadapi masa depan di krisis usia seperempat abad?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa depan pada krisis usia seperempat abad.
2. Menguji apakah jenis kelamin dapat memoderasi pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan yang muncul dalam menghadapi masa depan di tengah krisis umur seperempat abad.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara khusus, studi ini meneliti bagaimana perasaan takut atau cemas akan masa depan bagi individu yang mengalami serta bantuan sosial yang diterima, dalam hal ini gender merupakan mediator antar variabel. Hasil studi ini juga memberi tahu lebih dalam tentang dinamika psikologis individu saat sedang mengalami krisis usia 20 an.

2. Secara Praktis

Harapan dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi para praktisi psikologi, konselor, dan pekerja sosial untuk membuat rancangan intervensi yang tepat. Sehingga bisa membantu individu yang mengalami kecemasan akan masa depan di usia seperempat abad kehidupan. Dengan pertimbangan dukungan sosial serta peran jenis kelamin, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membantu individu dalam fase seperempat abad kehidupan untuk memahami akan pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan mereka.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan pada individu berusia 20-an. Ruang lingkup penelitian ini terbatas hanya pada individu yang berusia antara 18-29 tahun yang mengalami fase *quarter life crisis*. Pemilihan responden dilakukan secara acak bukan berdasarkan domisili tertentu, sehingga hasil dari penelitian tidak bisa digeneralisasi secara umum. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan mulai dari November 2024 hingga Januari 2025. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner.

G. Penegasan variabel

Penelitian ini mengidentifikasi 2 variabel utama dan 1 variabel moderator yaitu dukungan sosial, kecemasan masa depan, dan jenis kelamin. Variabel dukungan sosial mengacu pada 4 aspek utama yang meliputi dukungan sosial yang meliputi dukungan secara emosional, instrumental, penghargaan, dan informasi. Sedangkan variabel kecemasan masa depan mengacu pada 3 aspek utama yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Kedua variabel utama ini saling berkaitan karena dukungan sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan individu pada fase *quarter life crisis*. Jenis kelamin ini digunakan menjadi variabel moderator tujuannya untuk mengetahui apakah perbedaan jenis kelamin ini menjadi pembeda saat individu berada pada fase *quarter life crisis*.

H. Sistematika Variabel

Skripsi ini terdiri dari enam bab yang akan disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Kegunaan Penelitian
- F. Ruang Lingkup Penelitian
- G. Penegasan Variabel
- H. Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Teori-teori yang membahas variabel/sub variabel
- B. Penelitian Terdahulu
- C. Kerangka Teori
- D. Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian
- B. Lokasi Penelitian
- C. Variabel dan Pengukuran
- D. Populasi, Sampling, dan Sampel
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Analisis Data
- H. Tahapan Penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN

- A. Deskripsi Data
- B. Pengujian Hipotesis

BAB V PEMBAHASAN

- A. Pembahasan Penelitian

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran