

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Setiap individu pasti butuh seseorang yang dapat memberikan motivasi dalam menjalani hidupnya.<sup>1</sup> Orang-orang tidak menyadari bahwa mereka terhubung dengan lingkungannya dan dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup mereka. Tentu saja karena manusia adalah makhluk hidup sosial yang mana manusia cenderung untuk berinteraksi kepada sesama dan membentuk kelompok sosial.<sup>2</sup> Dengan itu adanya kelompok-kelompok sosial membentuk hubungan sosial di masyarakat. Pada dasarnya manusia tidak bisa hidup sendiri dan tidak dapat dipisahkan dari konteks sosialnya.<sup>3</sup>

Dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Erikson menyatakan bahwa manusia dapat melalui delapan tahapan perkembangan: masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak pertengahan dan masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa pertengahan, dan masa dewasa akhir<sup>4</sup>. Seiring bertambahnya usia, lingkaran sosial mereka menyempit dan individu cenderung membentuk hubungan yang lebih dalam ketika mereka menemukan 2 orang yang cocok. Biasanya terjadi mulai pada

---

<sup>1</sup> Hiya Choudhary et al., "The Impact of Perceived Social Support on Academic Motivation: A Comparative Study of Single Parented and Both Parented Children," *World Journal of Advanced Research and Reviews* 26, no. 1 (2025): 3317–3324, <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.1137>.

<sup>2</sup> Salastia Paramita et al., "Hakikat Manusia Sebagai Makhluk Sosial Dalam Pandangan Islam," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 6 (2023): 684–690, <https://doi.org/10.62379/jishs.v1i6.943>.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton & Company, 1963).

masa dewasa awal yang mana sebelumnya mereka memiliki ikatan yang solid dengan teman sebayanya, tetapi saat menginjak fase dewasa awal individu mulai longgar dalam hubungan sosialnya terlebih lagi pada teman sebayanya baik teman main, teman sekolah, teman kuliah maupun teman kerja.<sup>5</sup>

Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja menuju kehidupan yang lebih bertanggung jawab.<sup>6</sup> Masa dewasa awal dikenal sebagai masa problematis yang di dalamnya banyak bermunculan persoalan-persoalan baru yang memerlukan tanggung jawab. Pada masa dewasa awal, banyak orang mengalami perubahan fisik dan emosional pada periode ini.<sup>7</sup> Pada fase ini individu memiliki kecenderungan rasa cuek, karena di masa ini individu merasa bebas, sehingga dapat seenaknya tanpa memperdulikan lingkungannya baik sahabat, teman maupun keluarga dan tetangga.<sup>8</sup> Ini adalah tahap perkembangan dimana terjadi perubahan terbesar, dari masa remaja akhir hingga masa dewasa awal. Tentu saja keadaan ini juga menimbulkan permasalahan bagi individu. Sebab permasalahan yang muncul sangat erat kaitannya dengan kepribadian dan cara berpikir seseorang. Persepsi mereka terhadap lingkungan bahkan dapat mempengaruhi perilaku mereka.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development* (New York: McGraw-Hill Education, 2012).

<sup>6</sup> Muhammad Rafi Rahadiansyah and Achmad Chusairi, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 2 (2021): 1290–1297, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>.

<sup>7</sup> Afnan, Rahmi Fauzia, and Meydisa Utami Tanau, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis," *Jurnal Kognisia* 3, no. 1 (2020): 23–29, <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>.

<sup>8</sup> Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1996).

<sup>9</sup> Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, "Resiliensi dan Quarter Life-Crisis Pada

Setiap orang mengalami tahapan perkembangan masa dewasa dengan cara yang berbeda-beda. Pada masa dewasa awal atau *emerging adulthood* yang dimana dalam rentang usia ini individu mengalami masa transisi baik secara fisik, intelektual maupun peran sosial<sup>10</sup>. *Emerging Adulthood* adalah masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Perasaan tidak berarti adalah tanda kedewasaan.<sup>11</sup>

Orang tersebut mulai bertanya-tanya apakah hidupnya berada di jalur yang benar dan merasa kesulitan menghadapi dunia luar.<sup>12</sup> Setiap orang berperilaku berbeda seiring bertambahnya usia. Karena banyak pilihan yang tersedia, orang-orang sulit menentukan mana yang terbaik bagi mereka. Meski begitu, ada juga yang menikmatinya dan tertarik mencoba hal-hal baru yang belum pernah mereka alami. Fase *quarter life crisis* ini di mana orang dewasa muda terus bertanya-tanya tentang masa depan, bingung dengan apa yang terjadi, dan cenderung melihat ke masa lalu untuk melihat apakah hidupnya sesuai dengan bayangan.<sup>13</sup> Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* selama tahap perkembangan, mereka mengalami masalah psikologis, menjadi tidak yakin, dan tidak dapat menangani semua masalah

---

Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 5 (2023): 2103–2124, <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>.

<sup>10</sup> Jeffrey Jensen Arnett, “Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties,” *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

<sup>11</sup> Zainab Faatimah Haider and Sophie von Stumm, “Predicting Educational and Social-Emotional Outcomes in Emerging Adulthood from Intelligence, Personality, and Socioeconomic Status,” *Journal of personality and social psychology* 123, no. 6 (2022): 1386–1406, <https://doi.org/10.1037/pspp0000421>.

<sup>12</sup> A. Viernandi, “Quarter Life Crisis: Krisis Emosional Pada Masa Dewasa Awal,” *Academia* (2023).

<sup>13</sup> Alisa Munaya Asrar and Taufani Taufani, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal,” *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (2022): 1–11, <https://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>.

dengan baik.<sup>14</sup> Istilah baru untuk tahapan perkembangan sosial emosional manusia adalah *quarter life crisis*.

Ketika seseorang mencapai usia 20-an, mereka menghadapi kehidupan baru yang sering kali mencakup pekerjaan baru, status perkawinan, dan perubahan pemikiran yang lebih matang dibandingkan saat remaja atau dewasa.<sup>15</sup> Selain itu, ketika dia melihat seseorang berusia 20-an, dia mulai menghargai hidupnya, meragukan pilihannya, melihat pengalamannya, memikirkan masa lalunya dan apa yang telah dia lakukan, serta memikirkan apa yang harus dia lakukan di masa depan.<sup>16</sup> Pada fase transisi menuju dewasa awal individu mulai mengeksplorasi berbagai peluang hidup, membentuk komitmen, serta berupaya mencapai kemandirian dari orang tua. Masa perkuliahan menjadi tahap penting karena melibatkan berbagai proses penyesuaian, seperti berpindah tempat tinggal, hidup mandiri, hingga membangun relasi sosial baru.<sup>17</sup> Mahasiswa juga menghadapi tantangan akademik dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi, pengelolaan waktu, serta pengembangan identitas diri. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa masa dewasa awal ditandai oleh eksplorasi identitas dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan

---

<sup>14</sup> Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, and Zainul Anwar, "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

<sup>15</sup> Santrock, *Life-Span Development*, 3.

<sup>16</sup> 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, <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.

<sup>17</sup> Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties."

interpersonal.<sup>18</sup> Selain menghadapi tekanan akademik serta tuntutan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan masyarakat, mahasiswa juga sangat memerlukan dukungan teman sebaya sebagai penopang emosional dan sosial. Dukungan ini memainkan peran penting dalam menciptakan rasa diterima, mengurangi perasaan terisolasi, dan mempermudah proses adaptasi di lingkungan perkuliahan.<sup>19</sup> Relasi yang sehat dengan sesama mahasiswa turut berkontribusi dalam membangun motivasi belajar serta memperkuat kepercayaan diri.<sup>20</sup> Dukungan tersebut berperan penting dalam membantu mahasiswa merasa diterima, mengurangi rasa keterasingan, serta memudahkan proses adaptasi di lingkungan kampus.

Mahasiswa kerap mengalami berbagai emosi negatif, seperti kebingungan, kesedihan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri, serta tekanan terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Selain itu, mereka juga dapat kehilangan harapan terkait masa depannya.<sup>21</sup> Mahasiswa FUAD juga menghadapi tantangan serupa, terutama mereka yang khawatir dengan apa yang akan dilakukan setelah lulus. Selain itu, mereka kerap mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan nilai-nilai agama dengan realitas kehidupan sehari-hari yang terus berubah. Banyak hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami *quarter life crisis*, salah satunya adalah kurangnya

---

<sup>18</sup> Ibid., 5.

<sup>19</sup> Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, ed. C Johnson, 7 th. (John Wiley & Sons, Inc., 2011).

<sup>20</sup> Rebecca Beals et al., "Activating Social Capital: How Peer and Socio-Emotional Mentoring Facilitate Resilience and Success for Community College Students," *Frontiers in Education* 6, no. September (2021): 1–16, <https://doi.org/10.3389/educ.2021.667869>.

<sup>21</sup> Joan 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, <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.

dukungan sosial. Tidak jarang, orang bingung, tertekan, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya karena tuntutan tentang pendidikan dan tindakan hidup yang harus diambil di masa depan. Berbagai dinamika psikologis yang ditunjukkan oleh keadaan *quarter life crisis* termasuk perasaan dilema, cemas, panik, dan gelisah karena mempertimbangkan kelanjutan pendidikan, karir, dan kehidupan di masa mendatang.<sup>22</sup> Fase perkembangan antara akhir masa remaja hingga usia dua puluhan yang ditandai dengan pencarian identitas, ketidakpastian arah hidup, dan pengambilan keputusan penting terkait karier serta hubungan sosial.<sup>23</sup>

Berdasarkan observasi awal terhadap subjek penelitian, terlihat adanya kebingungan dan ketidakpastian dalam menentukan arah hidup, disertai dengan rendahnya kepercayaan diri. Data hasil wawancara menunjukkan bahwa responden mengalami keraguan dalam pengambilan keputusan, ketakutan terhadap masa depan, serta kekhawatiran dalam membangun hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks hubungan romantis. Namun demikian, responden juga mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan oleh teman sebaya membantu mereka dalam mengurangi rasa kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional dan sosial, khususnya selama masa transisi kehidupan. Hal ini sejalan dengan

---

<sup>22</sup> Rahmi Agustiarini, "Quarter Life Crisis : Exploring The Challenges and Coping Strategies of Young Adults in Their Twenties," *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 8, no. 10 (2023): 5632–5638, <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i10.13721>.

<sup>23</sup> Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties," 7.

konsep bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan hubungan dengan orang lain guna menjaga keseimbangan hidup dalam lingkungan masyarakat. Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bantuan yang diberikan oleh sesama mahasiswa, baik secara fisik maupun emosional, yang membuat mahasiswa rantau di tahun pertama merasa diterima, dihargai, dan termotivasi untuk mencapai tujuan yang mereka harapkan.<sup>24</sup>

Teman sebaya di kampus dapat memberikan dukungan sosial, seperti perasaan senasib yang memungkinkan saling mengerti, yang tidak diberikan oleh orang tua.<sup>25</sup> Mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dalam lingkungan kampus, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun.<sup>26</sup> Dukungan sosial dalam penelitian ini memfokuskan pada dukungan sosial teman sebaya. Teman sebaya merupakan sekelompok yang mempunyai kesamaan baik usia, cara berfikir serta dalam bertindak. Teman sebaya adalah lingkaran pergaulan, biasa anak muda menyebutnya *circle*. *Circle* berisikan orang yang memiliki kesamaan akan suatu hal atau satu frekuensi dalam hal apapun.<sup>27</sup> Setelah terjadinya interaksi sosial antar

---

<sup>24</sup> Alya Dwi Anggraeni and Diana Savitri Hidayati, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama," *Cognicia* 12, no. 1 (2024): 15–24, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>.

<sup>25</sup> Julia Pointon-Haas et al., "A Systematic Review of Peer Support Interventions for Student Mental Health and Well-Being in Higher Education," *BJPsych Open* 10, no. 1 (2024): 1–16, <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>.

<sup>26</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.

<sup>27</sup> Sri Novita, Fifi Hasmawati, and Hartika Utami Fitri, "Analisi Komunikasi Circle Pertemanan Siswa dalam Perubahan Konsep Diri," *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)* 3, no. 1 (2023): 160, <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v3i1.567>.

individu terdapat dukungan sosial yang diyakini dapat menjadi sumber kekuatan untuk membantu individu menghadapi tantangan yang mereka hadapi di masa *emerging adulthood*. Dalam dukungan sosial dapat berupa bantuan langsung, saran, dorongan emosional, maupun kasih sayang.<sup>28</sup> Dan Penelitian yang dilakukan oleh Khopidah Adlu pada tahun 2024, menguatkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap bagaimana individu menghadapi *quarter life crisis*, terutama pada masa dewasa awal, yang ditandai oleh individu merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya dan cenderung mampu mengelola tekanan psikologis.<sup>29</sup>

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk memahami bagaimana persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima dari teman sebayanya, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka dalam menghadapi masa dewasa awal ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN SATU Tulungagung.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

*Quarter life crisis* adalah fase ketidakpastian dan kecemasan yang sering dialami oleh usia dewasa muda, terutama mahasiswa. Ini terkait dengan karier, hubungan sosial, dan identitas diri, dan dukungan sosial dari

---

<sup>28</sup> Khopidah Adlu, Nuram Mubina, and Citra Leometa, "Menggali Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Emerging Adulthood di Indonesia," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 14, no. 4 (2024): 779, <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.11014>.

<sup>29</sup> Ibid.



teman sebaya adalah faktor penting dalam menghadapi fase ini. Meskipun demikian, ada perbedaan dalam cara individu dalam melihat dukungan sosial ini. Beberapa merasa didukung secara instrumental dan emosional, sementara yang lain merasa tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan meskipun berada dalam lingkungan sosial yang sama. Meskipun dukungan sosial teman sebaya sering dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis, perbedaan persepsi terhadap dukungan sosial ini dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi dan melewati fase ini, baik dengan lebih mudah maupun dengan lebih sulit. Penelitian ini membahas apakah dukungan sosial teman sebaya dalam konteks mahasiswa dapat membantu saat individu tersebut berada dalam fase *quarter life crisis*. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung dengan usia 20-25 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini hanya berfokus pada dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* dan penelitian ini tidak mencakup faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yakni :

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial teman sebaya

terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh persepsi dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Satu Tulungagung.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas ada beberapa manfaat secara teoritis dan secara praktis yaitu :

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Pengembangan teori penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai persepsi dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*, khususnya pada mahasiswa.

- b. Memperluas pemahaman tentang *quarter life crisis* : penelitian ini bisa memberikan pandangan baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa.

## 2. Kegunaan Praktis

Strategi intervensi psikologis, hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan program intervensi yang menekankan peningkatan dukungan sosial teman sebaya sebagai mengurangi fase *quarter life crisis*

## 3. Kegunaan bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* agar selalu berada di lingkungan yang positif sehingga dapat mendukung dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN SATU Tulungagung. Subjek penelitian dipilih dengan usia 20-25 tahun. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial dan *quarter life crisis* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung terdapat 12 program studi antara lain: Psikologi Islam (PI), Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam (IPII), Manajemen Dakwah (MD), Ilmu Hadist (IH), Sosiologi Agama (SA),

Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Konseling Islam (BKI), Sejarah Peradaban Islam (SPI), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Aqidah dan Filsafat Islam (AFI), Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Bahasa dan Sastra Arab (BSA). Pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner sebagai alat untuk mengukur variabel- variabel dalam penelitian ini. Dan pengumpulan data seperti usia dan jenis kelamin dikumpulkan sebagai informasi tambahan. Dengan ruang lingkup ini penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang dinamika psikologis para mahasiswa.

## **G. Penegasan Variabel**

### **1. Penegasan variabel Secara Konseptual**

#### *a. Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan masa transisi menuju fase penting dalam perkembangan manusia yakni menuju kedewasaan. Oleh karena itu, individu perlu mempersiapkan dirinya untuk menjalankan tugas sebagai orang dewasa. Saat memasuki dewasa awal banyak sekali tuntutan dalam hidup dan tanggung jawab semakin meningkat. Dewasa awal ditandai oleh banyaknya tantangan, ketidakpastian, serta ketidakpuasan terhadap capaian hidup.<sup>30</sup>

#### **b. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah cara yang baik untuk merasa diterima dalam lingkungan sosial dan merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan

---

<sup>30</sup> Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Tarcher Penguin, 2001).

dibantu oleh seseorang atau sekelompok orang.<sup>31</sup>

## 2. Penegasan Variabel Secara Operasional

### a. *Quarter Life Crisis*

Dalam penelitian ini *quarter life crisis* diartikan sebagai periode yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, dimana mereka mengalami ketidakpastian, kebingungan, dan kecemasan karena adanya masa transisi dalam hidupnya, seperti kebingungan membangun karir, membangun suatu hubungan yang lebih serius dan masalah lainnya. Gejala tersebut menjadikan individu mengalami perasaan tidak puas akan hidup mereka, perasaan kesepian serta kebingungan akan arah tujuan hidup. *Quarter life crisis* diukur melalui beberapa indikator seperti : ketidakmampuan mengambil keputusan, ketakutan terhadap hasil yang dicapai, merasa gagal menjalani hidup dan lainnya.

### b. Dukungan Sosial

Dalam penelitian ini dukungan sosial diartikan sebagai bentuk bantuan yang diterima oleh mahasiswa dari orang-orang sekitarnya, tetapi dalam penelitian ini peneliti mengukur dukungan sosial dari teman sebaya. Karena dukungan sosial berperan sebagai perlindungan terhadap stress dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis maupun non-akademis. Dukungan sosial diukur melalui beberapa indikator seperti : bantuan secara

---

<sup>31</sup> Sarafino and Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.

langsung, bantuan secara materi dan bantuan memberikan nasihat dan lain sebagainya.

### 3. Sistematika Penulisan

Penyajian skripsi ini menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut :

#### a. Bagian Awal

Bagian awal memuat halaman persetujuan sampul judul, halaman judul, lembar persetujuan, lembar penegasan, pernyataan keaslian, motto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, dan abstrak.

#### b. Bagian Utama Skripsi

Bagian utama terdiri dari bab dan sub bab sebagai berikut :

- i. Bab I Pendahuluan, bab ini terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.
- ii. Bab II Landasan Teori, bab ini terdiri dari teori-teori yang membahas variabel atau sub variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, hipotesis penelitian.
- iii. Bab III Metode Penelitian, bab ini berisi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran,

populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, tahapan penelitian.

iv. Bab IV Hasil Penelitian, bab ini berisi deskripsi data dan temuan penelitian.

v. Bab V Pembahasan, berisi pembahasan rumusan masalah.

vi. Bab VI Penutup, berisi simpulan dan saran.

c. Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi berisi tentang daftar pustaka dan daftar lampiran.