

## **Bab I Pendahuluan**

### **Latar Belakang**

Setiap individu akan melewati tahapan perkembangan dalam hidupnya, dimulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa lanjut usia. Pada dasarnya setiap tahapan ini memiliki karakteristik, dan tugas perkembangan yang berbeda-beda. Setiap tahapan perkembangan tersebut haruslah dipenuhi oleh setiap individu.

Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Desmita, 2017) menyebutkan terdapat delapan tahapan perkembangan yang dilalui oleh setiap individu. Empat tahapan pertama terjadi ketika masa bayi sampai kanak-kanak, tahapan kelima pada masa remaja, dan tahapan keenam sampai kedelapan terjadi ketika masa dewasa hingga usia lanjut. Dari delapan tahapan ini, Erikson memberikan penegasan pada masa remaja, sebab masa remaja tersebut merupakan masa akan mengalami peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Bersamaan dengan berakhirnya masa remaja tugas perkembangan dan tuntutan individu semakin pelik karena akan memasuki tahapan perkembangan selanjutnya yaitu masa dewasa.

Dimasa-masa peralihan ini individu akan berada di posisi dilematis, disatu sisi individu akan merasa sudah melewati masa remaja yang matang. Namun, disisi lain individu juga merasa dirinya belum cukup siap untuk menjadi dewasa sepenuhnya. Erikson (dalam Desmita, 2017) menyebutkan pada masa ini individu akan dihadapkan dengan pencarian jati diri. Namun menurut Habibie et al., (2019) jika individu yang pada tahapan perkembangannya tidak mampu merespon berbagai permasalahan yang dihadapinya dengan baik, maka diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologi. Jika pada masa remaja ke masa dewasa mengalami kesulitan maka seseorang akan mengalami krisis identitas., (Desmita, 2015)

Tanner et al., (2009) memperkenalkan masa diantara masa remaja dan dewasa tersebut dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang harus dipersiapkan individu dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa. Pada masa *emerging adulthood*, individu akan mulai menyadari bahwa mereka memiliki perbedaan tanggapan, nilai cara pandang dan mereka akan merasa keberadaanya berbeda zaman dengan para orang tua. Individu akan mengalami kebingungan, ketidakstabilan, dan yang terberat adalah keputusan. Oleh Atwood & Scholtz, (2008) masa *emerging adulthood* disebut juga masa dimana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya.

Sejalan dengan hal tersebut LinkedIn, telah melakukan survei terhadap ribuan orang di dunia yang berusia 25-33 tahun. Hasil survei menunjukkan 75% dari responden pernah mengalami krisis atau permasalahan, dengan rata-rata pada usia 27 tahun (Rahmiasri, 2019). Habibie et al., (2019) menyebutkan, bila krisis tidak segera diatasi, maka individu akan mengalami krisis emosional atau respon negatif dari dalam individu terhadap suatu persoalan. Akibatnya individu akan mengalami kebingungan peran, yang dapat menyebabkan individu merasa terisolasi, cemas, hampa, bimbang, dan bahkan keputusan. Dalam psikologi, fenomena di atas dikenal dengan istilah *quarterlife crisis*.

Menurut Robinson., (2019) *quarterlife crisis* merupakan sebuah perasaan pada saat transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal mulai dari usia 18-29 tahun. Dengan demikian *quarter life crisis* sebuah situasi dimana perasaan negatif terhadap diri muncul, rasa khawatir, kebingungan akan masa depan yang dirasakan oleh individu di usia 19-29 tahun. Sementara Menurut Fischer (2008) *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, kehidupan sosial, dan karir yang terjadi sekitar usia 20 tahun. Menurut fenomena *quarter life crisis* sangat erat kaitanya dengan krisis identitas.

Menurut Erikson (dalam (Alwisol, 2004) menyebutkan bahwa krisis identitas merupakan proses pencarian identitas diri. Krisis identitas adalah tahap dimana individu bersiap untuk membuat keputusan terhadap permasalahan-permasalahan penting yang berkaitan dengan pertanyaan tentang identitas dirinya. Sementara menurut Hamim, (2015) krisis identitas bermakna individu yang lupa akan peran dan fungsinya. Krisis identitas muncul sebagai efek atau dampak seseorang yang mengalami degradasi konsep diri yang terkikis oleh masukan dan saran yang terkesan bagus tetapi sebenarnya merusak konsep diri.

(Desmita, 2015) menyebutkan bahwa krisis identitas lebih berfokus pada permasalahan mengenai perubahan atau penurunan konsep diri yang dipengaruhi oleh faktor eksternal. Istilah krisis identitas ini bahasannya hanya berfokus pada diri yang mengalami perubahan konsep diri. Sementara pada penelitian ini lebih fokus pada permasalahan-permasalahan yang terjadi karena dampak dari krisis identitas pada masa dewasa awal atau pada usia 19-29 tahun. Sehingga *quarter life crisis* lebih relevan dalam menjelaskan fenomena yang ada.

Erikson menjelaskan bahwa tahapan dewasa awal yaitu pada usia 20 tahun sampai dengan 30 tahun dan mahasiswa berada pada dalam usia perkembangan tahapan dewasa awal, yang diawali dengan periode keakraban yaitu kemampuan untuk menyatukan identitas diri dengan identitas orang lain tanpa ketakutan kehilangan identitas dirinya sendiri. Karena keintiman hanya dapat dilakukan sesudah individu membentuk ego yang stabil, dimana individu harus memiliki pemahaman mengenai dirinya (Alwisol, 2004). Ketika individu tidak dapat memahami dirinya, maka individu tidak dapat bekerja sama dengan orang lain sehingga akan menimbulkan isolasi sosial, munculnya masalah, serta ketegangan emosional. Dengan demikian hal ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memiliki emosi yang belum stabil, dan pada proses pematangan diri sehingga rentan bagi mereka mendapatkan permasalahan dan mempengaruhi keadaan psikologisnya.

Agustin (2012) mengatakan *quarter life* crisis dapat terjadi pada mahasiswa dikarenakan faktor eksternal, seperti pertemanan, keluarga yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap masalah yang sedang dihadapi. Semakin sering mendapatkan tekanan, maka seseorang dapat membentuk pandangan yang negatif terhadap dirinya. Kondisi seseorang yang sedang melajang, adanya konflik dalam keluarga, dan memiliki hubungan dengan lawan jenis, dapat menyebabkan seseorang mengalami *quarterlife crisis*. Seperti pada penelitian Sujudi & Ginting, (2020) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ini memiliki eksistensi di mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara, sekitar 96% dari jumlah responden merasakan *quarterlife crisis*. Hasil dari penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kemalasan diri sendiri, dan prokrastinasi atau kecenderungan menunda pekerjaan. Sementara faktor eksternal seperti, permasalahan keluarga, pengerjaan tugas akhir, pembiayaan hidup dan pembiayaan keluarga, serta tekanan orang tua.

Habibie et al., (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami krisis penyebabnya adalah berbagai tuntutan yang dihadapi. Umumnya penyebab krisis adalah karena adanya tuntutan dari orang tua mengenai langkah apa yang akan diambil dimasa yang akan datang (Arnett, 2004).

Karakteristik individu yang merasakan *quarterlife* crisis yaitu merasa bingung menentukan tahapan selanjutnya, merasa terlalu banyak pilihan yang membuat individu menjadi panik, merasa ragu-ragu atas keputusan yang dipilih, merasa putus asa dengan realita atau kenyataan yang dijalani, dan cemas dalam memikirkan masa depan (Putri, 2019).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 50 orang mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, didapatkan 84% hasil bahwa pada usia 18-25 tahun berada dalam kondisi *quarterlife crisis*, terdapat subjek yang

menyebutkan mereka bingung akan masa depan, keraguan yang terus dirasakan, tertekan dalam aspek sosial, merasa jauh dari hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan beragama, merasa cemas, dan bahkan putus asa. Dapat disimpulkan bahwa pada usia tersebut umumnya merasakan hal-hal yang menunjukkan pada masa *quarterlife crisis*.

Robbins & Wilner, (2001) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *quarterlife crisis*, yaitu faktor yang muncul dari dalam diri individu atau internal dan juga dari luar diri individu atau eksternal. Faktor internal terdiri dari *identity explanation, instability, being self-focused, feeling in between*, dan *the age of possibilities*. Sementara faktor eksternal yaitu, teman, keluarga, percintaan atau pasangan, kehidupan karir, pekerjaan, dan tantangan di bidang akademis.

Untuk mendukung teori yang telah dipaparkan, ada beberapa penelitian yang telah dilakukan. Robinson (2019) melakukan penelitian yang berfokus pada dampak yang akan terjadi pada *quarter life crisis*. Karakteristik seseorang yang mengalami *quarterlife crisis* dipaparkan seperti kebingungan identitas, kebingungan penentuan karir, kebingungan dalam melakukan hubungan interpersonal, kemandirian, kehidupan sosial dalam masyarakat, memiliki pasangan dan melakukan pernikahan. Dampak dari *quarter life crisis* adalah putus asa, kebingungan dalam mengambil keputusan, self regulation yang buruk, penilaian diri yang negatif, rasa cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi.

Menurut Arinda dalam Maulana & Hidayatullah (2019) menjelaskan bahwa *quarterlife crisis* adalah masalah yang terjadi di usia 25 tahun, istilah ini banyak digunakan untuk menggambarkan situasi yang menekan, dan tidak menyenangkan.

Berdasarkan penelitian Balzarie et al., (2020) dengan hasil bahwa tingkat resiliensi mahasiswa Bandung yang mengalami *Quarter Life Crisis* berada pada tingkat rata-rata. Yang

artinya mahasiswa Bandung sudah memiliki hampir seluruh karakteristik resiliensi, namun masih perlu memperkuat resiliensi tersebut.

Dari penelitian-penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa pada fase dewasa awal pada umur 18-29 tahun, merupakan masa-masa dimana individu akan dihadapkan pada permasalahan yang baru, permasalahan yang membuat individu berada dalam suatu krisis. Krisis dapat didefinisikan sebagai situasi stres yang berlebihan, juga disertai dengan rasa cemas dan putus asa. Hal demikian dirasakan oleh orang-orang yang berada dalam fase ini, selain itu menurut (Wibowo A. S., 2017) menyebutkan keterasingan dari kelompok spiritualitas yang artinya menjauh dari kegiatan agama menjadi salah satu aspek yang muncul pada fase ini. Sejalan dengan hal tersebut, Habibie et al., (2019) melakukan penelitian dengan hasil dari penelitian ini adalah religiusitas secara signifikan berperan terhadap *quarter life crisis*, artinya religiusitas dianggap menjadi aspek penting yang dapat mempengaruhi mahasiswa di dalam menghadapi fase *quarterlife crisis*.

Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *quarterlife crisis* pada kaum milenial atau individu yang berada di usia 20-30 tahun, yaitu pengaruh media sosial, latar belakang pendidikan, pekerjaan yang sedang ditekuni, dukungan keluarga, tuntutan dari lingkungan, dan keselarasan antara keinginan pribadi dengan tuntutan dari lingkungan.

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan survei lanjutan dengan cara wawancara, mendapatkan hasil dari 5 orang subjek mengatakan bahwa perasaan yang mereka alami salah satunya adalah keterasingan dalam hubungan pribadi dengan Tuhan (religiusitas). Selain itu 10 orang subjek menyebutkan adanya faktor yang mempengaruhi dalam menghadapi krisis ini yaitu dukungan dari sosial salah satunya adalah dari keluarga.

Berdasarkan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan dan berdasarkan hasil studi awal yang telah dipaparkan di atas, bahwa *quarterlife crisis* merupakan isu yang penting untuk terus dikaji meski disertai dengan variabel yang berbeda-beda. Dengan demikian melihat adanya keterkaitan antara krisis emosional dan penghayatan keagamaan yang dianut, serta dukungan sosial keluarga dalam menghadapi *quarterlife crisis*. Yang mana dianggap penting untuk dikaji lebih dalam mengenai pengaruh religiusitas dan dukungan keluarga terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik adalah:

Bagaimana pengaruh pengaruh religiusitas dan dukungan keluarga terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah:

Untuk mengetahui pengaruh religiusitas dan dukungan keluarga terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa.

### **Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini, dalam segi manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian yang telah ada, serta untuk menambah pengetahuan dan keilmuan tentang religiusitas, dukungan orang tua, dan *quarterlife crisis* di bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Agama, dan Psikologi Sosial. Sementara manfaat praktis pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai pengaruh religiusitas



dan dukungan keluarga terhadap *quarterlife crisis* pada mahasiswa. Sehingga individu dapat memahami dan melakukan penanganan yang tepat dan efektif dalam menghadapi *quarter life crisis*.

