

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa yang sedang menjalani studi di perguruan tinggi akan menghadapi semester akhir sebagai puncak dari proses pendidikan yang telah ditempuh. Mahasiswa semester akhir berada pada fase dewasa awal, yang sering disebut dengan periode *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2020), *emerging adulthood* adalah masa yang penuh dengan eksplorasi karier, dinamika hubungan dan pembentukan komitmen jangka panjang, dimana individu mulai mendefinisikan dirinya secara lebih mandiri dan terpisah dari struktur keluarga maupun institusi pendidikan.

Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai keputusan besar yang dapat memengaruhi masa depan mereka secara fundamental, mulai dari pemilihan karier hingga pembentukan hubungan romantis yang serius. Ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan serta meningkatnya kompetisi kerja di era globalisasi dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis yang kompleks (Maghfiroh, 2023).

Arnett (2020) menegaskan bahwa ketidakstabilan dan ketidakpastian merupakan karakteristik utama fase dewasa awal yang berpotensi memicu krisis perkembangan yang disebut *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh Alexandar Robbins dan

juga Abbey Wilner pada tahun 2001 untuk mendeskripsikan kebingungan tentang masa depan setelah lulus dari perguruan tinggi. Pada buku *“Quarter life crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties”*, *quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode kehidupan usia 20-35 tahun yang menjadi fase transisi dari *“academic world”* menuju *“real world”*, dimana seseorang akan merasa cemas pada pencapaian dimasa depan seperti perencanaan karier, finansial, hubungan interpersonal, kurangnya *support system* dan merasa kecewa terhadap ekspektasi yang berlebihan sehingga menyebabkan gangguan psikologis (Nash & Murray, 2010).

Adapun aspek dalam *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001) berupa bingung dalam mengambil keputusan, putus asa, menilai dirinya negatif, terjebak pada kondisi yang sulit, merasakan cemas, merasa tertekan, dan mengkhawatirkan hubungan interpersonal.

Aspek-aspek tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan berkembang seiring dengan tekanan yang dirasakan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Akumulasi dari berbagai tekanan inilah yang pada akhirnya mendorong munculnya pemicu yang memperparah kondisi tersebut (Muslimin, z, 2021).

Quarter life crisis dipicu oleh berbagai faktor baik eksternal maupun internal. Pemicu faktor eksternal berupa masalah pertemanan, percintaan, keluarga, organisasi dan sekolah. Sedangkan faktor internal berupa ketakutan dan kegelisahan yang timbul dari diri sendiri. Tekanan

akademik pada mahasiswa tingkat akhir juga menjadi faktor kumulatif yang memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa fase akhir perkuliahan merupakan masa kritis yang memerlukan perhatian khusus dari sisi psikologis, bukan hanya akademis karena keduanya saling memengaruhi dalam membentuk kondisi mental mahasiswa (Muna et al., 2025).

Studi lintas delapan negara menemukan bahwa lebih dari 40% individu usia 18-30 tahun mengalami fase *quarter life crisis* yang berkaitan dengan stres karier dan identitas diri, dimana episode krisis sering muncul pada usia 24-27 tahun. Meskipun sampel tidak hanya mahasiswa, rentang usia 18-29 sudah mencakup mayoritas mahasiswa (Robinson et al., 2025). Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 04 Februari 2026 kepada tiga orang mahasiswa, hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga responden tersebut merasa di usia sekarang mendapat banyak tekanan dari berbagai arah, responden merasa khawatir apakah bisa mendapatkan pekerjaan dengan mudah setelah lulus kuliah dan apakah pekerjaan yang didapatkan sesuai dengan pendidikan yang sudah ditempuh.

Salah satu faktor internal yang paling berpengaruh yang menentukan bagaimana individu menghadapi krisis perkembangan adalah *self efficacy* (Barus, 2022). *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengatasi hambatan dan menghadapi tantangan dalam situasi tertentu. Individu dengan *self*

efficacy tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif, persistensi yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan dan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam merespon stres (Bandura, 1997). *Self efficacy* membuat mahasiswa lebih tahu sejauh mana usahanya dalam menyelesaikan tugas, seberapa besar mahasiswa benar-benar bersungguh-sungguh dan yakin dalam menghadapi situasi yang sulit difase *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan sebagai faktor protektif yang kuat terhadap tekanan psikologis pada fase akhir perkuliahan yang penuh ketidakpastian (Sari, 2022).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 04 Februari 2026 kepada tiga orang mahasiswa, hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga responden tersebut cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan menilai diri negatif. Responden merasa takut dan tidak percaya diri, baik dalam menyelesaikan skripsi maupun menghadapi dosen, karena cemas tulisannya tidak memuaskan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Firdaus dan Fina (2020) dengan judul “Hubungan *Self efficacy* dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa” mendapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *quarter life crisis* dengan memperoleh presentasi 94,7% dari jumlah responden sebanyak 57 orang. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, mampu menghadapi *quarter life crisis* (Sholikhah & Fauzan, 2025).

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial keluarga juga menjadi salah satu yang berperan penting sebagai penyangga psikologis. Dukungan sosial berupa energi positif yang diberikan dari orang lain kepada individu yang menunjukkan bahwa orang tersebut hadir, dapat memotivasi, menasehati, dan menunjukkan arahan yang baik serta memberikan jalan keluar. Dukungan keluarga juga dapat memberikan rasa aman secara emosional, memvalidasi pengalaman, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi stres melalui penguatan rasa memiliki dan penerimaan tanpa syarat (Oktaviani & Soetjningsih, 2023).

Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang suportif memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi dan mengatasi *quarter life crisis* (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023). Suprayogi dan Santoso (2024), menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*. Individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 04 Februari 2026 kepada tiga orang mahasiswa, hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga responden tersebut merasa sangat membutuhkan dukungan dan arahan dari keluarga agar bisa menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian dari Rahmadian (2022), menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate* psikologi dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 8,2%. Penelitian dari Milenia Irhan Nur Fitri (2022), juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, yang berarti semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa akhir. Sebaliknya, jika dukungan sosial keluarga rendah, maka kemungkinan besar tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akan tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis pada fase *quarter life crisis*. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional, tetapi juga sebagai sarana pemberian informasi, penghargaan, serta bantuan nyata yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres dan ketidakpastian hidup. Dengan adanya dukungan sosial keluarga yang memadai, individu cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik serta mampu memaknai permasalahan hidup secara lebih positif (Alawiyah et al., 2022).

Konsep dukungan sosial tidak hanya relevan dalam konteks psikologi modern, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan nilai-nilai spiritual yang menekankan pentingnya dukungan dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Alawiyah et al., 2022). Dalam jurnal Arlotas (2019), Allah SWT memberikan berbagai bentuk dukungan sosial kepada Rasulullah SAW bersama dengan manfaat yang dihasilkannya. Dukungan sosial ini meliputi dukungan emosional, dukungan jaringan, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Manfaat yang dirasakan oleh Rasulullah SAW setelah mendapat dukungan ini termasuk peningkatan *Psychological Well-Being*. Ketenangan hati, perasaan lapang dalam menghadapi tantangan, serta mengurangi beban dalam menjalankan misi kenabian. Dengan dukungan yang diberikan Allah SWT ini, Rasulullah SAW dapat menjalankan tugasnya dengan lebih efektif dan memberikan teladan yang inspiratif bagi umat manusia.

Hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga juga bersifat dinamis. Dukungan sosial yang memadai dapat meningkatkan *self efficacy* melalui penguatan verbal, modeling, dan pengalaman keberhasilan yang difasilitasi lingkungan (Melkman & Sulimani-Aidan, 2025). Sandaputri dan Mariyati (2024) menemukan bahwa kombinasi dukungan sosial dan *self efficacy* secara simultan berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi psikologis

individu. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga tidak hanya berpengaruh langsung terhadap *quarter life crisis*, tetapi juga secara tidak langsung melalui peningkatan *self efficacy* mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat mahasiswa tingkat akhir sedang menghadapi masa yang cukup berat, mulai dari persiapan menuju dunia karier, proses penyusunan skripsi, hingga berbagai tekanan sosial di sekitarnya. Apabila *quarter life crisis* yang dialami tidak ditangani dengan tepat, hal ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, memicu kebiasaan menunda-nunda tugas akademik (prokrastinasi), bahkan dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai faktor protektif yang dapat meminimalkan resiko krisis tersebut. Penelitian ini hadir untuk memberikan kontribusi berupa secara empiris peran *self efficacy* dan dukungan sosial keluarga sebagai faktor protektif terhadap *quarter life crisis*. Pendekatan ini diharapkan mampu menurunkan tingkat krisis dan meningkatkan kesiapan transisi mahasiswa menuju dunia kerja.

Berdasarkan hasil dari permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Imam Bonjol Padang serta hasil penelitian sebelumnya, penulis merasa penting untuk melanjutkan penelitian lebih dalam mengenai **“Pengaruh *Self efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi yang telah diuraikan, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. *Quarter life crisis* yang melanda mahasiswa akhir sering kali ditandai dengan kecemasan terhadap karier, ragu apakah pilihan studi selama ini sudah tepat, kesulitan dalam mengambil keputusan untuk masa depannya, serta tekanan beban akademik. Mereka juga merasa ragu dengan pilihan jurusan yang tidak sesuai dengan impian, serta khawatir tidak dapat memenuhi harapan orang tua dan lingkungan sekitar.
2. Banyak kasus mahasiswa akhir yang mengalami stres dan frustrasi karena sering kali terjebak oleh perasaan antara harapan dan kenyataan, serta keraguan terhadap keputusan hidup yang telah mereka ambil. Rendahnya *self efficacy* pada sebagian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan merencanakan masa depan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

Apakah Terdapat Pengaruh *Self efficacy* dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir UIN Imam Bonjol Padang?

1.4 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas dan lebih terarah, maka peneliti memfokuskan batasan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa tinggi *self efficacy* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
2. Seberapa tinggi dukungan sosial keluarga pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
3. Seberapa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
4. Apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
5. Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
6. Apakah ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

1.5 Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan penelitian yang harus dicapai berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas :

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi *self efficacy* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi dukungan sosial keluarga pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

3. Untuk mengetahui seberapa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UIN Imam Bonjol Padang.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baru dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya ilmu psikologi sosial dan psikologi perkembangan, sehingga dapat menjadi masukan dan evaluasi kedepannya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tingkat akhir seberapa pentingnya *self efficacy* serta dukungan sosial keluarga di masa *quarter life crisis*.

b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam memahami fenomena serta penanganan

yang tepat dalam menghadapi fase *quarter life crisis*. Hasil dari penelitian ini bisa digunakan pembaca untuk meningkatkan *self efficacy* saat mengalami *quarter life crisis* serta bagi orang tua agar dapat memberikan dukungan sosial berupa perhatian, semangat, bantuan, serta kasih sayang kepada putra-putrinya yang mengalami fase *quarter life crisis*. Dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan serta pertimbangan jika diadakan penelitian selanjutnya.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

BAB IV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Kesimpulan dan saran