

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu karena menjadi periode transisi dari masa remaja menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru. Pada tahap ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tanggung jawab yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, kemandirian ekonomi, serta perencanaan masa depan. Berbeda dengan masa remaja yang masih berada dalam tahap eksplorasi dengan ketergantungan yang relatif tinggi terhadap keluarga, masa dewasa awal menuntut individu untuk mulai mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan hidup yang dibuat. Oleh karena itu, fase ini sering kali menjadi periode yang penuh tantangan karena individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan peran dan ekspektasi sosial yang semakin kompleks.

Dalam kajian psikologi perkembangan, Arnett (2020) memperkenalkan konsep *emerging adulthood* sebagai tahap perkembangan yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Tahap ini berada di antara masa remaja dan masa dewasa penuh serta ditandai oleh proses eksplorasi identitas yang intensif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, relasi interpersonal, dan nilai-nilai kehidupan. Menurut Arnett (2020), terdapat lima karakteristik utama yang membedakan *emerging adulthood* dari tahap perkembangan lainnya, yaitu

identity exploration, instability, self-focus, feeling in-between, dan possibilities. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa individu pada fase ini masih berada dalam proses pencarian jati diri dan belum sepenuhnya mencapai stabilitas dalam berbagai aspek kehidupan.

Kondisi tersebut menyebabkan masa *emerging adulthood* sering kali menjadi periode yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis maupun sosial. Individu dituntut untuk membuat keputusan-keputusan penting yang akan memengaruhi masa depannya, seperti memilih pekerjaan, menentukan arah karier, membangun hubungan yang lebih serius, hingga mencapai kemandirian ekonomi. Di sisi lain, tidak semua individu memiliki kesiapan yang sama dalam menghadapi tuntutan tersebut. Ketidaksesuaian antara harapan, kemampuan, dan realitas yang dihadapi sering kali menimbulkan kebingungan, kecemasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Newman dan Newman (2021) menjelaskan bahwa proses transisi menuju dewasa merupakan fase yang penuh tantangan karena individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial yang semakin besar sekaligus membangun identitas diri yang stabil.

Selain itu, Havighurst (1972) menjelaskan bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu. Pada masa dewasa awal, tugas perkembangan tersebut meliputi pencapaian kemandirian emosional dan ekonomi, pemilihan karier, pembentukan hubungan interpersonal yang matang, serta persiapan untuk menjalankan berbagai peran sosial sebagai orang dewasa. Keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut akan mendukung proses penyesuaian diri dan

meningkatkan kesejahteraan psikososial. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang berdampak pada kehidupan individu, baik secara psikologis maupun sosial.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase *emerging adulthood* dan sedang berupaya menyelesaikan berbagai tugas perkembangan tersebut secara bersamaan. Pada tahap ini mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan proses akademik melalui penyusunan skripsi atau tugas akhir, tetapi juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, merencanakan masa depan, serta memenuhi berbagai ekspektasi yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sosial. Situasi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap berbagai permasalahan psikososial.

Kerentanan mahasiswa tingkat akhir terhadap berbagai tekanan psikososial juga perlu dipahami dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Statistik Pendidikan Tinggi yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, jumlah mahasiswa aktif di perguruan tinggi Indonesia mencapai jutaan orang yang tersebar pada berbagai program studi dan jenjang pendidikan. Setiap tahun, sebagian besar mahasiswa tersebut memasuki fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Besarnya jumlah mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal menunjukkan bahwa permasalahan psikososial yang muncul selama masa transisi tersebut memiliki dampak yang luas, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan. Oleh karena itu, berbagai

tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesiapan mereka dalam menjalankan peran sebagai lulusan perguruan tinggi dan anggota masyarakat.

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir semakin kompleks karena mereka berada pada persimpangan antara kehidupan sebagai mahasiswa dan kehidupan sebagai orang dewasa yang mandiri. Di satu sisi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studi tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Di sisi lain, mereka mulai menghadapi berbagai pertanyaan mengenai pekerjaan, penghasilan, stabilitas ekonomi, serta arah kehidupan setelah lulus. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa cemas ketika melihat teman-teman sebayanya telah berhasil memperoleh pekerjaan, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, atau mencapai berbagai pencapaian tertentu. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan perasaan tertinggal, tidak percaya diri, dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri.

Kekhawatiran mahasiswa tingkat akhir terhadap masa depan tidak terlepas dari kondisi ketenagakerjaan di Indonesia yang masih menghadapi berbagai tantangan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Indonesia pada Februari 2025 sebesar 4,76 persen dengan jumlah angkatan kerja mencapai lebih dari 153 juta orang. Meskipun angka tersebut menunjukkan tren perbaikan dibandingkan tahun sebelumnya, lulusan perguruan tinggi tetap menghadapi persaingan yang ketat dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kompetensi dan harapan mereka. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tingkat

akhir karena mereka harus bersaing dengan ribuan lulusan baru setiap tahunnya. Ketidakpastian mengenai peluang kerja, kestabilan ekonomi, dan prospek karier setelah lulus menjadi salah satu faktor yang dapat memperkuat munculnya *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa.

Fenomena ini semakin relevan jika dikaitkan dengan kondisi ketenagakerjaan di Indonesia. Persaingan di dunia kerja yang semakin ketat menyebabkan lulusan perguruan tinggi tidak selalu dapat memperoleh pekerjaan dengan mudah setelah menyelesaikan pendidikan. Ketidakpastian mengenai peluang kerja, tingginya tuntutan kompetensi, serta perubahan kebutuhan pasar kerja menjadi faktor yang dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap masa depannya. Selain itu, perkembangan teknologi dan globalisasi juga menyebabkan perubahan yang cepat dalam berbagai sektor pekerjaan sehingga individu dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi agar mampu bersaing dalam dunia kerja yang dinamis.

Dalam konteks tersebut, muncul fenomena yang dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis*. Robbins dan Wilner (2020) menjelaskan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan kondisi krisis yang dialami individu pada rentang usia dewasa awal yang ditandai dengan munculnya perasaan bingung, cemas, tidak pasti, dan khawatir terhadap masa depan. Individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* sering kali mempertanyakan berbagai keputusan hidup yang telah diambil, merasa tidak puas terhadap pencapaian yang dimiliki, serta mengalami kebingungan dalam menentukan arah kehidupan selanjutnya. Fenomena ini menjadi semakin

umum terjadi seiring dengan meningkatnya tuntutan sosial dan kompleksitas kehidupan yang dihadapi generasi muda.

Atwood dan Scholtz (2022) menjelaskan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan bagian dari proses perkembangan dewasa awal yang muncul ketika individu mengalami kesenjangan antara harapan yang dimiliki dengan realitas yang dihadapi. Individu yang sebelumnya memiliki gambaran ideal mengenai masa depan sering kali merasa kecewa ketika kenyataan tidak sesuai dengan ekspektasi yang dibangun. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional, seperti kecemasan, stres, frustrasi, keraguan diri, hingga kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Fenomena *Quarter-Life Crisis* tidak hanya ditemukan di berbagai negara maju, tetapi juga semakin banyak dilaporkan terjadi pada generasi muda di Indonesia. Hasyim, Setyowibowo, dan Purba (2024) melalui kajian literatur sistematis menemukan bahwa faktor-faktor seperti ketidakpastian karier, tekanan akademik, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, serta ekspektasi sosial merupakan pemicu utama munculnya *Quarter-Life Crisis* pada dewasa awal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan isu multidimensional yang melibatkan berbagai aspek kehidupan individu.

Berbagai penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami *Quarter-Life Crisis*. Adellia dan Varadhila (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* menunjukkan berbagai gejala psikososial, seperti kecemasan terhadap masa depan, kebingungan menentukan tujuan hidup,

rendahnya kepercayaan diri, serta kekhawatiran mengenai karier setelah lulus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian studi, tetapi juga dengan ketidakpastian mengenai kehidupan yang akan dijalani setelah memasuki dunia dewasa.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putri dan Hendrastomo (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan akibat adanya tuntutan sosial untuk segera berhasil setelah lulus. Mahasiswa tidak hanya menghadapi harapan dari dirinya sendiri, tetapi juga dari keluarga dan lingkungan sosial. Ketika harapan tersebut tidak dapat dipenuhi sesuai dengan waktu yang diinginkan, individu berpotensi mengalami perasaan gagal, kehilangan arah, serta ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *Quarter-Life Crisis*.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* bukan lagi sekadar persoalan individual, melainkan telah menjadi fenomena sosial yang dialami oleh banyak mahasiswa pada masa transisi menuju dewasa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami konflik antara harapan yang ingin dicapai dengan realitas yang mereka hadapi. Di satu sisi, mereka memiliki keinginan untuk segera menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan, dan mencapai kemandirian. Namun di sisi lain, berbagai keterbatasan dan ketidakpastian yang muncul menyebabkan munculnya perasaan takut gagal, ragu terhadap kemampuan diri, serta kebingungan dalam menentukan

arah kehidupan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan apabila tidak ditangani secara adaptif.

Selain faktor akademik dan karier, perkembangan media sosial turut memperkuat pengalaman *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa. Kemudahan akses informasi memungkinkan individu untuk melihat berbagai pencapaian yang diperoleh oleh teman sebaya secara terus-menerus. Aktivitas membandingkan diri dengan orang lain (*social comparison*) sering kali menyebabkan individu merasa tertinggal dan kurang berhasil dibandingkan dengan kelompok sebayanya. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, ketidakpuasan diri, serta keraguan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas kehidupan individu secara keseluruhan.

Fenomena *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menjadi isu yang penting untuk dikaji karena jumlah mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* terus meningkat dari tahun ke tahun. Selain itu, dampak yang ditimbulkan tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan lainnya. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena *Quarter-Life Crisis* diperlukan untuk mengidentifikasi berbagai konsekuensi yang mungkin muncul serta implikasinya terhadap kehidupan sosial mahasiswa.

Dampak *Quarter-Life Crisis* tidak hanya terbatas pada aspek psikologis individu, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sosialnya. Individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* sering kali mengalami kesulitan

dalam mengelola emosi, mempertahankan motivasi, mengambil keputusan, dan menjalankan peran-peran sosial yang dimilikinya. Kondisi ini dapat menyebabkan terganggunya hubungan interpersonal, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sosial. Dengan kata lain, *Quarter-Life Crisis* tidak hanya menjadi permasalahan internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosialnya secara optimal.

Pada mahasiswa tingkat akhir, dampak tersebut dapat terlihat dalam berbagai bentuk. Mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* sering menunjukkan penurunan semangat dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi, serta munculnya kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Selain itu, tekanan yang berkepanjangan dapat menyebabkan mahasiswa menarik diri dari lingkungan sosial, mengurangi interaksi dengan teman sebaya, dan mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif. Dalam beberapa kasus, kondisi tersebut juga dapat menimbulkan konflik dengan keluarga akibat perbedaan harapan mengenai masa depan dan pencapaian yang diinginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Bintang et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *Quarter-Life Crisis* cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada kehidupan akademik maupun sosial mereka. Mahasiswa menjadi lebih mudah merasa cemas,

pesimis terhadap masa depan, serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* memiliki konsekuensi yang lebih luas dibandingkan sekadar perasaan cemas atau kebingungan mengenai masa depan.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Rahmah dan Masfufah (2023) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* membutuhkan dukungan sosial yang memadai untuk dapat melewati fase tersebut dengan baik. Rendahnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah sosial. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kondisi psikologis dan lingkungan sosial memiliki peranan penting dalam pengalaman *Quarter-Life Crisis* yang dialami seseorang.

Dalam perspektif kesejahteraan sosial, kondisi tersebut dapat dipahami melalui konsep keberfungsian sosial (*social functioning*). Keberfungsian sosial merupakan salah satu konsep utama dalam ilmu kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial yang digunakan untuk memahami kemampuan individu dalam menjalankan peran sosialnya secara efektif. Zastrow (2022) menjelaskan bahwa keberfungsian sosial mengacu pada kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, menjalankan tugas-tugas sosial yang dimiliki, serta berinteraksi secara adaptif dengan lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki keberfungsian sosial yang baik mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan sekaligus mempertahankan kesejahteraan dirinya.

Selain fenomena yang ditemukan dalam berbagai penelitian, indikasi *Quarter-Life Crisis* juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir di Kampus X. Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti dan komunikasi informal dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir, ditemukan adanya kekhawatiran mengenai penyelesaian skripsi, ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus, tuntutan keluarga terkait masa depan, serta perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya yang telah mencapai berbagai pencapaian tertentu. Beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa tekanan tersebut memengaruhi motivasi belajar, hubungan sosial dengan teman maupun keluarga, serta kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa fenomena *Quarter-Life Crisis* menjadi isu yang relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di Kampus X.

Siporin (2021) menjelaskan bahwa keberfungsian sosial mencerminkan kemampuan individu dalam melaksanakan peran sosial yang sesuai dengan harapan masyarakat dan lingkungannya. Keberfungsian sosial tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga mencakup kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif, menyelesaikan masalah kehidupan sehari-hari, serta berpartisipasi dalam kehidupan sosial secara aktif. Oleh karena itu, keberfungsian sosial sering digunakan sebagai indikator untuk menilai sejauh mana individu mampu beradaptasi dan menjalankan kehidupannya secara efektif.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, keberfungsian sosial dapat terlihat melalui kemampuan mahasiswa dalam menjalankan berbagai peran yang

dimilikinya. Sebagai mahasiswa, individu dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik secara optimal. Sebagai anggota keluarga, mahasiswa diharapkan mampu menjaga hubungan yang baik dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Sebagai bagian dari kelompok sebaya, mahasiswa juga dituntut untuk membangun relasi sosial yang sehat dan saling mendukung. Ketika salah satu atau beberapa peran tersebut tidak dapat dijalankan secara efektif akibat tekanan psikologis yang dialami, maka dapat dikatakan bahwa keberfungsian sosial individu mengalami gangguan.

Dari sudut pandang pekerjaan sosial, keberfungsian sosial menjadi aspek yang sangat penting karena tujuan utama intervensi pekerjaan sosial adalah membantu individu, kelompok, maupun masyarakat untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalankan fungsi sosial secara optimal. Huraerah (2021) menjelaskan bahwa berbagai permasalahan sosial pada dasarnya dapat dipahami sebagai kondisi yang menghambat individu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan menjalankan peran sosial yang dimiliki. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi keberfungsian sosial menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat.

Hubungan antara *Quarter-Life Crisis* dan keberfungsian sosial dapat dijelaskan melalui perspektif sistem ekologi Bronfenbrenner. Bronfenbrenner (2005) menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi antara individu dengan berbagai sistem lingkungan yang mengelilinginya, mulai dari keluarga, teman sebaya, institusi pendidikan, hingga kondisi sosial yang lebih luas. Dalam perspektif ini, permasalahan yang dialami

individu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh berbagai faktor lingkungan yang saling berinteraksi.

Mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* sering kali menghadapi tekanan yang berasal dari berbagai sistem lingkungan tersebut secara bersamaan. Misalnya, tuntutan akademik dari kampus, harapan keluarga mengenai masa depan, persaingan dengan teman sebaya, serta kondisi pasar kerja yang tidak menentu. Ketika tekanan dari berbagai lingkungan tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, individu dapat mengalami gangguan dalam menjalankan berbagai fungsi sosialnya. Dengan demikian, *Quarter-Life Crisis* tidak hanya dapat dipahami sebagai permasalahan psikologis individual, tetapi juga sebagai fenomena psikososial yang berpotensi memengaruhi keberfungsian sosial mahasiswa.

Berbagai penelitian mengenai *Quarter-Life Crisis* telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar penelitian berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *Quarter-Life Crisis*, seperti kecerdasan emosional, dukungan sosial, spiritualitas, identitas diri, dan resiliensi. Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan tingkat *Quarter-Life Crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Urrahma et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas juga memiliki hubungan dengan pengalaman *Quarter-*

Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang lebih baik cenderung lebih mampu memaknai berbagai tantangan kehidupan sehingga lebih mampu menghadapi ketidakpastian yang muncul pada masa dewasa awal. Sementara itu, Rahmah dan Masfufah (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu melewati fase *Quarter-Life Crisis* dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkannya.

Selain penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Quarter-Life Crisis*, beberapa penelitian juga mengkaji dampaknya terhadap kondisi psikologis individu. Hasyim et al. (2024) menemukan bahwa *Quarter-Life Crisis* berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, stres, ketidakpuasan hidup, serta kebingungan identitas pada dewasa awal. Robinson et al. (2025) melalui penelitian lintas negara juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis* cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatnya ketidakpastian mengenai masa depan.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan fenomena yang banyak dialami mahasiswa pada fase dewasa awal. Adellia dan Varadhila (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *Quarter-Life Crisis* cenderung mengalami kecemasan terhadap masa depan, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, serta ketidakpastian mengenai karier. Putri dan Hendrastomo (2024) menjelaskan bahwa tekanan akademik dan tuntutan sosial menjadi faktor penting yang memicu munculnya *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa. Sementara itu, Fatchurrahmi dan Urbayatun

(2022) menemukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Penelitian Rahmah dan Masfufah (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa. Selain itu, Urrahma et al. (2022) menemukan bahwa spiritualitas juga memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang telah dilakukan masih berfokus pada aspek psikologis individu. Kajian mengenai bagaimana *Quarter-Life Crisis* memengaruhi keberfungsian sosial mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial. Padahal, dampak yang ditimbulkan oleh *Quarter-Life Crisis* tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional individu, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan peran sosial, membangun relasi interpersonal, memenuhi tanggung jawab akademik, serta beradaptasi dengan lingkungan sosialnya.

Keterbatasan penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Sebagian besar penelitian terdahulu berupaya menjelaskan penyebab dan kondisi psikologis yang berkaitan dengan *Quarter-Life Crisis*, sementara penelitian yang secara khusus mengkaji dampaknya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa

tingkat akhir masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana *Quarter-Life Crisis* memengaruhi keberfungsian sosial mahasiswa dalam menjalankan berbagai peran sosial yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak *Quarter-Life Crisis* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu kesejahteraan sosial, khususnya yang berkaitan dengan permasalahan psikososial pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi sosial, layanan konseling, serta strategi pendampingan yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan keberfungsian sosialnya ketika menghadapi *Quarter-Life Crisis*. Dengan demikian, penelitian yang berjudul **“Dampak *Quarter-Life Crisis* terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kampus X”** diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik maupun praktis dalam upaya memahami dan menangani fenomena *Quarter-Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir secara lebih komprehensif.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana Dampak *Quarter-Life Crisis* Terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kampus X?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat Dampak *Quarter-Life Crisis* Terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kampus X?
3. Implikasi Teoretis dan Praktisi Pekerja Sosial Dampak *Quarter-Life Crisis* Terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kampus X?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan penelitian

1. Mendeksripsikan Dampak *Quarter-Life Crisis* Terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kampus X.
2. Mendeksripsikan Faktor Pendukung dan Penghambat Dampak *Quarter-Life Crisis* Terhadap Hambatan Keberfungsian Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kampus X.

3. Mendeksripsikan Implikasi Teoritis Praktis bagi Pekerja Sosial dan Informasi Dasar untuk Pengembangan Intervensi atau Program Pencegahan.

1.3.2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis:

a. Manfaat Teoritis

1. Menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang *Quarter-Life Crisis* dan dampaknya terhadap keberfungsian sosial Dikalangan Mahasiswa Bandung.
2. Memperkuat teori yang ada tentang *Quarter-Life Crisis* dan dampaknya terhadap kesejahteraan sosial.
3. Memperkenalkan teori baru yang dapat digunakan untuk menganalisis masalah *Quarter-Life Crisis* pada remaja di Indonesia
4. Memberikan dasar teoritis untuk penelitian selanjutnya tentang *Quarter-Life Crisis* dan kesejahteraan sosial.

b. Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi yang berguna bagi pemerintah dalam mengatasi masalah *Quarter-Life Crisis* pada remaja di Indonesia.
2. Memberikan solusi yang dapat digunakan oleh pemerintah dan masyarakat untuk mengatasi masalah quarter life crisi pada remaja di Indonesia.

3. Memberikan dasar untuk pengembangan program-program preventif dan intervensi yang ditujukan untuk remaja yang terlibat dalam *Quarter-Life Crisis*.
4. Memberikan masukan kepada institusi pendidikan dan keluarga dalam mengatasi masalah *Quarter-Life Crisis* pada remaja di Indonesia.

1.4. Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

NO	Komponen	Keterangan
1	Nama Penulis	Putri Resha & Grendi Hendrastomo (2024)
	Judul Artikel	Quarter Life Crisis Among College Students
	Nama Jurnal	SASKARA: Indonesian Journal of Society Studies
	Metode	Kualitatif Deskriptif
	Hasil	<i>Quarter-Life Crisis</i> pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti karier, keuangan, pendidikan, dan hubungan interpersonal. Dampaknya terlihat pada perubahan suasana hati dan penurunan kepercayaan diri.
	URL	https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/ijrs/article/view/44489
2	Nama Penulis	Rifka Fatchurrahmi & Siti Urbayatun (2022)
	Judul Artikel	Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir
	Nama Jurnal	Jurnal Psikologi Teori dan Terapan
	Metode	Kualitatif Korelasional
	Hasil	Kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif dengan <i>Quarter-Life Crisis</i> . Semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin rendah tingkat <i>Quarter-Life Crisis</i> mahasiswa.

	URL	https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt
3	Nama Penulis	Naimi Syifa Urrahma, Sri Wahyuni, & Wasisto Utomo (2022)
	Judul Artikel	Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir
	Nama Jurnal	Jurnal Kesehatan Komunitas
	Metode	Kuantitatif Cross Sectional
	Hasil	Tingkat spiritual yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat <i>Quarter-Life Crisis</i> yang lebih rendah pada mahasiswa tingkat akhir.
	URL	https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom
4	Nama Penulis	Oliver C. Robinson, Maria Rodrigues, Graham Fisher, & Hyejin Lee (2025)
	Judul Artikel	<i>Quarter-Life Crisis</i> Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries
	Nama Jurnal	Emerging Adulthood
	Metode	Mixed Methods
	Hasil	<i>Quarter-Life Crisis</i> muncul akibat ketidakpastian identitas, karier, relasi interpersonal, dan transisi menuju kehidupan dewasa.
	URL	https://journals.sagepub.com
5	Nama Penulis	Salsabilla & Nio (2023)
	Judul Artikel	Perbedaan <i>Quarter-Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration
	Nama Jurnal	Jurnal Pendidikan Tambusai
	Metode	Kuantitatif Komparatif
	Hasil	Tingkat eksplorasi identitas berhubungan dengan tingkat <i>Quarter-Life Crisis</i> yang dialami mahasiswa tingkat akhir.
	URL	https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5863
6	Nama Penulis	Rahma Adellia & Sheilla Varadhila (2023)
	Judul Artikel	Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa
	Nama Jurnal	PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi
	Metode	Kualitatif Studi Kasus
	Hasil	<i>Quarter-Life Crisis</i> menimbulkan kecemasan,

		stres, kebingungan identitas, dan hambatan dalam relasi sosial mahasiswa.
	URL	https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/5316
7	Nama Penulis	Ferani Amira Salsabila Bintang, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, & Yulina Eva Riany (2023)
	Judul Artikel	The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students
	Nama Jurnal	Journal of Family Sciences
	Metode	Kualitatif
	Hasil	Mahasiswa tingkat akhir mengalami <i>Quarter-Life Crisis</i> dalam berbagai bentuk dan menggunakan strategi coping yang berbeda untuk mengatasinya.
	URL	https://journal.ipb.ac.id/index.php/jfs/article/view/42751
8	Nama Penulis	Amelia Dwi Rahmah & Ulfa Masfufah (2023)
	Judul Artikel	Krisis pada Quarter-Life, Peran Dukungan Sosial dalam Membantu Melewatinya
	Nama Jurnal	Flourishing Journal
	Metode	Studi Literatur
	Hasil	Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi <i>Quarter-Life Crisis</i> .
	URL	https://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/view/4428
9	Nama Penulis	Permana & Sulastri (2025)
	Judul Artikel	Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood
	Nama Jurnal	Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi
	Metode	Studi Literatur
	Hasil	Emerging adulthood merupakan fase yang rentan terhadap <i>Quarter-Life Crisis</i> karena adanya tuntutan perkembangan dan ketidakpastian masa depan.
	URL	https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO
10	Nama Penulis	Ridha Amelia Rivanda & Fatma Nofriza (2024)

	Judul Artikel	Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir
	Nama Jurnal	Journal on Education
	Metode	Kuantitatif Korelasional
	Hasil	Kecerdasan emosi berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, kecemasan, dan ketidakpastian yang muncul selama <i>Quarter-Life Crisis</i> .
	URL	https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/6186

1.4.1. Analisis Penelitian Terdahulu dan Kesenjangan Penelitian (*Research Gap*)

Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kajian mengenai Quarter-Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir telah berkembang dengan berbagai fokus penelitian. Penelitian Resha dan Hendrastomo (2024), Robinson et al. (2025), serta Permana dan Sulastri (2025) menjelaskan bahwa Quarter-Life Crisis dipengaruhi oleh ketidakpastian masa depan, tekanan akademik, karier, kondisi ekonomi, serta proses transisi menuju kehidupan dewasa. Sementara itu, penelitian Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022), Urrahma et al. (2022), Rivanda dan Nofriza (2024), serta Salsabilla dan Nio (2023) lebih menekankan faktor-faktor yang berhubungan dengan Quarter-Life Crisis, seperti kecerdasan emosi, spiritualitas, dan eksplorasi identitas. Adapun penelitian Adellia dan Varadhila (2023), Bintang et al. (2023), serta Rahmah dan Masfufah (2023) mengkaji dampak Quarter-Life Crisis terhadap kondisi psikologis individu serta pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu menghadapi fase tersebut.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas fenomena Quarter-Life Crisis pada mahasiswa atau individu dewasa awal. Selain itu, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa Quarter-Life Crisis merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal serta berdampak terhadap kehidupan individu.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan mendasar antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan Quarter-Life Crisis sebagai fenomena psikologis dengan fokus pada faktor penyebab, tingkat Quarter-Life Crisis, kecemasan, stres, kesejahteraan psikologis, strategi coping, maupun faktor protektif seperti kecerdasan emosi, spiritualitas, dan dukungan sosial. Kajian-kajian tersebut belum secara spesifik menganalisis bagaimana pengalaman Quarter-Life Crisis memengaruhi keberfungsian sosial mahasiswa tingkat akhir dalam menjalankan peran akademik, mempertahankan hubungan sosial, memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa, serta beradaptasi dengan tuntutan lingkungan.

Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan keberfungsian sosial sebagai fokus utama analisis dengan menggunakan perspektif Kesejahteraan Sosial. Penelitian ini berupaya memahami dampak Quarter-Life Crisis terhadap kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menjalankan fungsi sosialnya serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat keberfungsian sosial selama menghadapi Quarter-Life Crisis.

Dengan demikian, research gap penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang menghubungkan Quarter-Life Crisis dengan keberfungsian sosial mahasiswa tingkat akhir dalam perspektif Kesejahteraan Sosial. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya dengan memberikan pemahaman mengenai bagaimana Quarter-Life Crisis tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu menjalankan fungsi sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.