

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada fase kritis dimana mereka harus menghadapi tantangan besar, baik dalam hal akademis maupun sosial. *Quarter life crisis* mulai banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang ditandai dengan mulai munculnya kecemasan mengenai tugas akhir dan rencana kehidupan setelah lulus kuliah. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Trunojoyo Madura menunjukkan peningkatan keluhan stres dan beberapa diantaranya bahkan mengeluh kesulitan untuk mengatur prioritas antara tuntutan akademik dan persiapan untuk masuk dunia kerja.

Universitas Trunojoyo Madura telah menjadi perhatian terkait isu 'mahasiswa abadi' dan kendala penyelesaian studi tepat waktu. *Brand awereness* kampus yang masih kurang dibandingkan dengan kampus yang ada di kota besar membuat Universitas Trunojoyo Madura kurang dikenal di mata perusahaan, sehingga memungkinkan mahasiswa menghadapi tantangan lebih besar dalam mencari pekerjaan setelah lulus. Kemajemukan asal daerah mahasiswa memaksa mereka beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang berbeda, termasuk budaya masyarakat Madura. Tantangan adaptasi ini, ditambah dengan tekanan akademik dan transisi menuju dunia kerja, seringkali memicu kecemasan, krisis identitas, dan bahkan *quarter life crisis*. Situasi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami lebih dalam dinamika dukungan sosial yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi masa transisi yang penuh tantangan ini.

Penelitian melalui kuisioner dengan menggunakan *google form* yang dilakukan terhadap 104 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura, menunjukkan bahwa 98,1% merasa cemas mengenai masa depan dan kehidupan pribadi saat ini. Hasil kuisioner mengungkap 57,4% responden mengaku sering melakukan komunikasi interpersonal dengan teman mengenai masalah yang mereka hadapi. Diskusi ini mencakup berbagai topik, mulai dari kecemasan tentang tugas akhir, karier, harapan untuk masa depan hingga permasalahan personal lainnya. Mereka merasa bahwa berkomunikasi dengan teman sebaya yang memiliki proses serupa akan memberikan dukungan dan memberikan informasi yang dibutuhkan.

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan komunikasi yang efektif, mahasiswa cenderung mencari dukungan dari teman sebaya. Pengalaman ini menjadi indikasi bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam memberi dukungan terhadap mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis*.

The Guardian (2017), dalam penelitiannya menyatakan bahwa 86% milenial mengalami *quarter life crisis* (Zuni FW, 2023). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) menunjukkan bahwa dari 125 responden, 98% mengaku pernah mengalami *quarter life crisis*. Dari jumlah tersebut, 82% menyebutkan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan tekanan finansial yang tidak stabil, 79% merasa diri mereka tidak pantas untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa terbebani oleh tuntutan kehidupan sebagai orang dewasa (S. M. Agustina et al., 2022). Hasil penelitian dan survey di kalangan remaja dan dewasa muda ini, mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak akan dukungan sosial yang memadai. Salah satu golongan remaja yang sering mengalami *quarter life crisis* adalah mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang secara administratif masih terdaftar di perguruan tinggi, telah menuntaskan seluruh mata kuliah teori, dan sedang berada dalam tahap penyusunan tugas akhir atau skripsi (Febriani & Fikry, 2023). Selain menghadapi tantangan besar dalam hal akademis, mereka juga harus menentukan pilihan hidup setelah lulus kuliah, mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa cenderung lebih rentan mengalami fase krisis dibandingkan dengan siswa, karena mereka mulai memikirkan masa depan secara lebih serius, termasuk mengenai pilihan karier, kemandirian secara finansial, dan arah tujuan hidup. Sementara itu, lulusan baru (*fresh graduate*) dan individu yang sedang mencari pekerjaan umumnya telah melewati sebagian besar proses eksplorasi tersebut dan lebih fokus menghadapi tantangan dunia kerja. Oleh karena itu, mahasiswa berada dalam posisi yang lebih rentan terhadap fenomena *quarter life crisis*.

Quarter life crisis atau krisis seperempat abad, adalah istilah yang merujuk pada fase ketidakpastian yang umumnya dialami oleh individu berusia antara 20 hingga 30 tahun, baik yang masih menjalani pendidikan di perguruan tinggi maupun yang telah menyelesaikan studi sarjana (P. R. Pamungkas & Hendrastomo,

2024). Fenomena ini kerap memicu munculnya rasa cemas, kebingungan dalam menentukan arah karier, ketakutan terhadap masa depan, serta kekhawatiran mengenai pencapaian hidup. Kondisi semacam ini sangat wajar dialami oleh mahasiswa, karena mereka berada dalam fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, yang dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Arnett, 2014). Kondisi ini disebabkan oleh faktor internal, faktor eksternal, dan aspek emosional.

Quarter life crisis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi ekspektasi terhadap diri sendiri serta peralihan peran sosial ketika mahasiswa mulai dituntut untuk menjadi individu yang lebih mandiri dan produktif. Sementara itu, faktor eksternal mencakup tekanan dari keluarga, harapan masyarakat, dinamika kehidupan kampus, pengaruh media sosial, kondisi sosial budaya, serta perubahan zaman. Di samping itu, aspek emosional juga turut berperan, seperti kebingungan dalam mengambil keputusan, mudah merasa putus asa, munculnya pandangan negatif terhadap diri sendiri, ketidakmampuan menemukan solusi atas masalah, kecemasan, tekanan mental, serta kekhawatiran mengenai relasi interpersonal yang secara keseluruhan memperburuk kondisi *quarter life crisis* yang dialami (Fazira et al., 2022). Dalam fase ini, banyak yang mahasiswa berusaha mencari dukungan dari teman, keluarga atau dosen melalui komunikasi interpersonal.

Salah satu faktor penting dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah interaksi antara pembicara dan pendengar yang melibatkan pertukaran pesan, dengan tujuan mencapai pemahaman yang sama dalam suatu situasi dan kondisi tertentu.. Devito menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi verbal dan nonverbal yang dilakukan oleh dua individu atau lebih yang mana mereka saling membutuhkan (A. Pamungkas & Khotimah, 2022). Komunikasi intrapersonal juga berperan penting dalam menghadapi tekanan dalam fase *quarter life crisis*, namun komunikasi ini hanya berfokus pada dialog internal. Komunikasi interpersonal memberikan wadah untuk mahasiswa saling berbagi pengalaman, meredakan rasa gelisah, dan membangun hubungan yang memperkuat rasa kebersamaan karena melibatkan interaksi langsung dengan orang lain yang dapat memberikan dukungan emosional, solusi, dan perspektif baru. Dukungan dari lingkungan sosial ini sangat

penting untuk memberikan validasi emosi dan memotivasi individu menghadapi tantangan hidup secara lebih terarah. Komunikasi interpersonal yang bisa terjadi kerana adanya hubungan interpersonal yang baik pula dan hal tersebut dapat menaikkan rasa percaya diri sehingga memperkecil gejala cemas atau stress yang berupa tekanan-tekanan hidup yang dialami seseorang (Yulia et al., 2016).

Hubungan interpersonal yang baik dapat membantu mahasiswa mengungkapkan perasaan yang dialami, mengurangi tekanan psikologis, dan menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapinya pada masa transisi ini. Temuan ini didukung oleh data dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan hubungan interpersonal yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan krisis identitas yang terjadi pada masa transisi ini. Penelitian Arnett (2004) mengenai *emerging adulthood* mengungkapkan bahwa keberadaan jaringan sosial yang mendukung dapat mengurangi dampak negatif dari krisis transisi yang dialami oleh individu muda. Relasi interpersonal yang sehat mampu memberikan bentuk dukungan sosial yang efektif, yang pada gilirannya dapat membantu meredakan stres akibat berbagai tekanan yang dihadapi (Negara, 2017).

Saronson (dalam Widianoro et al., 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perhatian atau kepercayaan yang diwujudkan melalui dorongan dan semangat yang diberikan kepada orang lain dengan tujuan untuk membantu. Dukungan ini memiliki makna yang besar bagi individu penerima karena dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membantu menghindarkan mereka dari perasaan pesimis dan tidak berharga (Widianoro et al., 2019). Pada fase seperti ini, banyak mahasiswa tingkat akhir yang mencari dukungan sosial dari teman sebaya karena memiliki proses serupa, sehingga dirasa mampu memahami dan memberikan dukungan yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut.

Penelitian oleh Risya Die Safitri (2019) berjudul “**Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Dalam Memasuki Dunia Kerja Di STKIP PGRI Banjarmasin**” menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam meningkatkan kesiapan kerja pada mahasiswa, artinya semakin baik komunikasi interpersonal yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat kesiapan kerja mahasiswa tersebut. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama

menempatkan komunikasi interpersonal sebagai variabel kunci dan menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Perbedaan terletak pada penelitian risya bertujuan untuk mengetahui pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kesiapan kerja mahasiswa PPL dan variabel terikatnya adalah kesiapan kerja. Sedangkan penelitian saat ini melihat bagaimana dukungan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat akhir dengan kelompok sebaya dapat membantu menghadapi krisis ini dan variabel terikatnya adalah *quarter life crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ria Rawaida (2024) yang berjudul **“Komunikasi Interpersonal Tingkat Akhir Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau)”** menunjukkan bahwa terdapat tiga indikator dalam fenomenologi komunikasi interpersonal antarmahasiswa tingkat akhir UIN Suska Riau yang menghadapi *quarter life crisis* yaitu motif, makna, dan pengalaman komunikasi interpersonal antarmahasiswa. Penelitian tersebut masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti kurang mendalami aspek spesifik bentuk dan makna dukungan yang diberikan melalui komunikasi interpersonal. Selain itu, penelitian Ria Rawaida belum sepenuhnya mengeksplorasi bentuk-bentuk dukungan yang didapatkan melalui komunikasi interpersonal secara subjektif oleh mahasiswa.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun kepercayaan diri serta mengurangi tingkat stres pada individu yang sedang menghadapi krisis psikologis. Namun, khusus dalam konteks yang mengupas lebih dalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir terkait bentuk dukungan komunikasi interpersonal yang mereka terima dan bagaimana dukungan tersebut membantu mereka menghadapi *quarter life crisis* masih belum banyak dieksplorasi. Hal ini menjadi menarik untuk dikaji lebih dalam karena mahasiswa tingkat akhir memiliki lingkungan sosial yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa baru atau yang berada di jenjang perkuliahan menengah. Mereka cenderung lebih fokus pada perencanaan masa depan, lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki masalah serupa, serta lebih intens dalam mencari dukungan sosial.

Kondisi *quarter life crisis* ini jika berlangsung terus-menerus, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta memengaruhi kesejahteraan

psikologis mahasiswa tingkat akhir. Masalah kesehatan mental bisa muncul akibat kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan serta keinginan yang kuat untuk memperbaiki keadaan, disertai kecenderungan untuk terlalu memikirkan setiap keputusan yang diambil. Hal ini dapat memunculkan emosi negatif seperti rasa ragu, bingung, dan putus asa, yang pada akhirnya dapat memicu stres emosional dan membawa individu pada fase krisis yang berkepanjangan (Anita Anggaraeni, 2023). Sederet kasus bunuh diri yang menimpa mahasiswa perguruan tinggi di Kota Surabaya, Semarang, Malang, Bandung, Yogyakarta, dan Jakarta bukanlah peristiwa berantai yang terjadi secara kebetulan atau bersamaan. Namun, hal ini mungkin merupakan bagian dari fenomena gunung es, di mana banyak masalah psikologis yang kompleks di lingkungan pendidikan selama ini kurang mendapat perhatian dan belum ditangani dengan solusi yang baik serta menyeluruh (Damianus Bram, 2023).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis deskriptif. Dengan adanya tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana komunikasi interpersonal bisa menjadi sarana dukungan yang efektif dalam menghadapi fase kritis ini. Melihat kondisi ini, penelitian ini berfokus pada bentuk dukungan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat akhir dengan kelompok sebaya dalam menghadapi *quarter life crisis*, untuk menggali lebih dalam bagaimana makna interaksi sosial dapat memberikan bantuan dan dukungan bagi mahasiswa. Sehingga peneliti mengangkat penelitian yang berjudul **“Dukungan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Kelompok Sebaya (*Peer Group*) Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Di Universitas Trunojoyo Madura”**.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Penjelasan latar belakang masalah dari fenomena yang terjadi di Universitas Trunojoyo Madura menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti masalah yang cakupannya telah ditentukan. Penelitian ini akan berfokus pada cakupan masalah tertentu. Penelitian ini akan berfokus pada cakupan masalah tertentu. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk dukungan komunikasi interpersonal antar mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* di Universitas Trunojoyo Madura?
2. Bagaimana makna dukungan komunikasi interpersonal bagi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini berfokus pada pemahaman dukungan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat akhir dengan kelompok sebaya di Universitas Trunojoyo Madura dalam menghadapi *quarter life crisis*. Berikut adalah tujuan yang dapat berdasarkan rumusan masalah:

1. Menganalisis bentuk dukungan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat akhir dengan kelompok sebaya dalam menghadapi *quarter life crisis* di Universitas Trunojoyo Madura
2. Memahami makna dukungan komunikasi interpersonal dengan teman sebaya bagi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian adalah kontribusi yang dihasilkan dari penelitian untuk berbagai pihak. Berdasarkan rumusan masalah dan manfaat penelitian diatas, berikut adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur penelitian dengan memberikan wawasan bagaimana komunikasi interpersonal berperan sebagai dukungan bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, meningkatkan pemahaman mengenai *quarter life crisis* dalam kontek mahasiswa khususnya, dan diharapkan dapat menjadi dasar atau referensi bagi penelitian lebih lanjut pada objek masalah yang sama dengan lingkup pembahasan yang lebih luas

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan rekomendasi konkret untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung mahasiswa tingkat akhir

b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi mahasiswa dalam memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter life crisis*.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dikalangan mahasiswa dan masyarakat tentang pentingnya dukungan sosial melalui komunikasi interpersonal.