

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti akan melewati tahapan-tahapan perkembangan dalam periode hidupnya. Levinson (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2004) memaparkan bahwa terdapat empat periode kehidupan, yaitu anak dan remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir. Periode kehidupan individu ditandai dengan adanya tugas-tugas yang harus dipenuhi, yang biasanya disebut dengan tugas perkembangan. Menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers, & Haditono, 2004), tugas perkembangan atau *developmental task* adalah tugas yang harus dilakukan oleh individu dalam periode kehidupan tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan budaya.

Setiap periode kehidupan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda-beda. Saat individu memasuki masa dewasa awal, mereka akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan harapan sosial di lingkungannya. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa, ditandai dengan pergeseran dari ketergantungan menuju kemandirian, baik secara ekonomi, pengambilan keputusan, maupun pandangan masa depan yang lebih realistis. Secara hukum, seseorang dikategorikan dewasa awal ketika menginjak usia 21 tahun. Namun, menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18–25 tahun. Pada periode ini, individu banyak melakukan eksperimen dan eksplorasi sehingga transisi berlangsung secara berkesinambungan.

Tugas perkembangan masa dewasa awal menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) meliputi mulai bekerja, mendapat tanggung jawab sebagai warga negara, menemukan jodoh, memulai hidup bersama pasangan, membangun keluarga, merawat anak, mengatur keluarga, dan bergabung pada kelompok sosial. Tugas-tugas ini menuntut individu untuk beradaptasi dengan berbagai peran baru yang muncul seiring bertambahnya usia. Proses adaptasi ini tidak selalu berjalan mulus, karena setiap tugas perkembangan membawa konsekuensi psikologis

maupun sosial. Oleh karena itu, meskipun transisi ke masa dewasa awal kerap dianggap alamiah, fase ini menyimpan dinamika dan tantangan tersendiri yang tercermin dalam ciri-ciri perkembangan dewasa awal.

Hurlock (1980) menyebutkan beberapa ciri masa dewasa awal, antara lain: (a) sebagai masa reproduktif, ditandai dengan kesiapan membentuk rumah tangga dan menjadi orang tua; (b) masa bermasalah, karena individu perlu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pasangan, orang tua, dan warga negara; (c) masa penuh ketegangan emosional akibat tuntutan penyesuaian diri terhadap perubahan hidup; serta (d) masa ketergantungan dan perubahan nilai, misalnya masih bergantung pada orang tua atau lembaga pendidikan, sekaligus mulai mengalami pergeseran nilai agar dapat diterima dalam kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

Masa dewasa awal tidak hanya sekadar periode transisi, tetapi juga masa penuh tantangan, ketegangan emosional, isolasi sosial, perubahan nilai, dan tuntutan kemandirian. Individu mulai dituntut untuk melepaskan diri dari ketergantungan pada orang tua, baik secara ekonomi, sosial, maupun psikologis, serta berupaya membangun kemandirian dalam menjalani kehidupan baru. Arnett (2000) menyebut masa ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu tahap pencarian identitas, kemandirian, hubungan sosial, pendidikan, dan karier. Santrock (2011) menambahkan bahwa meskipun bagi sebagian orang masa ini dapat menjadi pengalaman bermakna, bagi sebagian lainnya transisi ini justru memunculkan tantangan serius. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan seringkali memicu krisis perkembangan yang dikenal sebagai *quarter life crisis*.

Quarter life crisis digambarkan sebagai periode penuh tekanan, ketidakstabilan, dan kebingungan dalam membuat keputusan penting terkait karier, keuangan, tempat tinggal, hingga hubungan interpersonal (Suprayogi & Santoso, 2024; Wijaya & Saprowi, 2022). Data riset Divisi Psikiatri Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia (2021) menunjukkan bahwa 95,4% individu berusia 16–25 tahun pernah mengalami gejala kecemasan, 88% mengalami depresi, dan 96,4% merasa kurang memahami cara mengatasi stres. Dalam menghadapi masalah, mayoritas memilih bercerita kepada teman (98,7%), menghindari masalah

(94,1%), atau mencari informasi dari internet (89,8%). Hasil ini sejalan dengan survei *American Psychological Association* (APA, 2023) yang menemukan bahwa individu usia 18–34 tahun memiliki tingkat stres lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya, dengan skor 6 dari 10 pada 2023.

Konsep *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan pada awal tahun 2000-an dan terus berkembang dalam penelitian psikologi. Menurut Alexander Robbins dan Abby Wilner (2001), *quarter life crisis* adalah suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang memuncak, perubahan yang terjadi terus menerus, banyaknya pilihan, rasa panik, dan perasaan tidak berdaya. *Quarter life crisis* juga bisa didefinisikan sebagai periode dimana puncak emosi terjadi pada seseorang dengan usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, panik, putus asa, tidak berdaya, dan kehilangan tujuan.

Robbins dan Abby Wilner (2001) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* cenderung merasa tidak mengetahui tujuan hidup, takut gagal, enggan meninggalkan masa remaja, serta kerap membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi ini menimbulkan perasaan rendah diri dan tidak berguna. Beberapa penelitian mendukung fenomena tersebut. Melati (2024) menemukan bahwa *quarter life crisis* sering dipicu oleh kesehatan mental yang rendah, keberfungsian keluarga yang kurang, serta intoleransi terhadap ketidakpastian hidup. Hal ini diperkuat oleh Dewi, (2012 dalam Herdian & Wijaya 2023) yang menegaskan bahwa individu dengan kesehatan mental positif lebih fleksibel, akan mampu beradaptasi, serta membangun hubungan sosial dan interpersonal dengan baik. Selain itu, keberfungsian keluarga juga menjadi faktor penting, karena keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama dalam menghadapi perubahan.

Quarter life crisis perlu menjadi perhatian karena berdampak serius bila tidak segera ditangani. Menurut Hamka (2022, dikutip dalam Anggraeni & Rozali, 2023) dampak pada individu yang sedang dalam fase *quarter life crisis* yaitu individu akan menghindar dari lingkungan sekitar yang menjadikan individu merasa sendirian, terisolasi sehingga individu tidak dapat membangun hubungan dengan lingkungan sosial. Melengkapi pendapat sebelumnya, *quarter life crisis*

dapat berakibat pada beragam permasalahan psikologis yakni stres, perasaan cemas, putus asa, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, memikirkan secara berlebihan mengenai kekurangan dirinya, dan berpotensi memicu gangguan psikologis yang lebih kompleks seperti depresi bila krisis ini terus berlanjut (Rosalinda, 2019 dalam Asrar & Taufani, 2022).

Erikson (1994) menyebut fase ini sebagai krisis psikososial *intimacy vs. isolation*, dimana individu kesulitan menjalin hubungan dekat sambil berusaha menghindari kesepian. Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti pertanyaan seputar kelulusan, pekerjaan, maupun pernikahan, semakin memperburuk kondisi ini. Beberapa penelitian menyebutkan dewasa muda rentan terhadap *quarter life crisis* akibat tekanan pekerjaan, hubungan percintaan, dan tuntutan kesuksesan. Banyak individu usia 20–30 tahun mengalami serangan panik serta meragukan kemampuan diri akibat krisis tersebut.

Penelitian Qonita & Puspitadewi (2022) menunjukkan bahwa 73% responden dewasa awal mengalami gejala *quarter life crisis*. Darminto dan Anugrah (2021) melaporkan bahwa 20,4% subjek mengalami *quarter life crisis*. Kondisi ini berkaitan dengan fase dewasa awal yang ditandai oleh ketidakstabilan, perubahan yang cepat, serta banyaknya pilihan hidup yang dapat menimbulkan kebingungan. Riyanto & Arini (2021) menemukan bahwa 86% responden mengalami *quarter life crisis*, mayoritas berada pada tingkat menengah. Penelitian Artiningsih dan Savira (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 65% subjek yang berada pada masa dewasa awal mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang.

Sejalan dengan itu, hasil survei identifikasi masalah awal oleh Unit Penunjang Akademik Layanan Bimbingan dan Konseling (UPA BK) Universitas Trunodjoyo Madura pada tahun 2025 terhadap 1.929 mahasiswa menunjukkan adanya berbagai permasalahan yang relevan dengan kondisi *quarter life crisis*. Permasalahan tersebut didominasi oleh aspek personal, seperti tidak percaya diri (46,2%), *overthinking* (43,3%), dan *insecure* (36,2%). Selain itu, ditemukan pula permasalahan dalam bidang akademik, seperti kurangnya motivasi belajar (28%) dan ketidakmampuan beradaptasi (13,2%), serta kebingungan dalam pemilihan jurusan (7,7%).

Tekanan dari lingkungan keluarga juga turut menjadi faktor yang berkontribusi, seperti orang tua yang *strict parent* (67,8%) serta tuntutan untuk berprestasi (7,5%). Di sisi lain, sebagian mahasiswa juga mengalami kesulitan ekonomi, seperti kesulitan biaya hidup (27,4%) dan kesulitan pembayaran UKT (15,1%). Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya tekanan internal dan eksternal yang berkaitan dengan kecemasan masa depan, kebingungan arah hidup, serta ketidakstabilan emosi, yang merupakan karakteristik utama dari *quarter life crisis* pada individu yang berada dalam fase *emerging adulthood*.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang mampu membantu individu yang berada pada fase *emerging adulthood* dalam mengelola tekanan psikologis, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menghadapi tuntutan perkembangan secara lebih adaptif, salah satunya melalui layanan konseling. Dalam penelitian ini, layanan konseling diberikan melalui pendekatan konseling sebaya. AS, Padad, dan Jauhar (2024) menjelaskan bahwa konseling sebaya memfasilitasi mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan masalah, sejalan dengan karakteristik usia dewasa awal yang kerap kesulitan menemukan lingkungan yang menerima dirinya.

Konseling sebaya (*peer counseling*) adalah layanan bantuan yang diberikan oleh teman sebaya yang sebelumnya dilatih untuk menjadi konselor sehingga dapat memberikan bantuan secara individu maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah atau mengalami hambatan dalam perkembangan kepribadian (Erhamwilda, 2015). Tujuan konseling sebaya adalah memberikan bantuan dan dukungan emosional kepada teman sebaya yang membutuhkan, karena teman sebaya dianggap lebih mudah diajak berbicara dan lebih memahami situasi yang dialami (Mualifah, 2023).

Temuan mendukung bahwa dukungan teman sebaya mampu memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan individu menghadapi masalah (Saputro & Sugiarti, 2021). Asrar & Taufani (2022) menekankan bahwa pengaruh dukungan sebaya lebih signifikan dibanding

dukungan keluarga, terutama pada dewasa awal yang lebih banyak berinteraksi dengan teman. Himamie (2023) juga menyebutkan bahwa individu dewasa awal lebih nyaman menceritakan masalahnya kepada teman dibanding tenaga profesional karena merasa lebih dipahami dan tidak dihakimi. Proses informal ini dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental menjadi lebih berat.

Secara praktis, konseling sebaya memiliki prinsip penting, antara lain kesetaraan hubungan, empati, komunikasi terbuka, dan dukungan emosional yang berfokus pada pengembangan potensi individu. Penelitian Salsabila et al. (2020) menunjukkan bahwa konseling sebaya berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kamil (2025) juga menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan masa depan mahasiswa, terlihat dari penurunan skor *Future Anxiety Scale* dari tinggi menuju sedang hingga rendah, berkurangnya frekuensi kecemasan, serta perubahan positif pada respon subjek di setiap sesi intervensi.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa konseling sebaya dapat meningkatkan keterlibatan sosial dan keterampilan pemecahan masalah pada dewasa awal. Himamie (2023) menyebutkan bahwa konseling sebaya memberi ruang aman untuk berbagi pengalaman, membangun solidaritas, dan menumbuhkan motivasi positif. Melalui proses ini, konseli belajar bahwa mereka tidak sendirian menghadapi krisis, melainkan memiliki jaringan sosial yang mendukung. Konseling sebaya bukan hanya strategi penanganan masalah, tetapi juga sarana pemberdayaan psikologis yang membantu individu melewati fase *quarter life crisis* dengan lebih resilien.

Konseling sebaya dipandang sebagai intervensi yang relevan dan penting bagi individu pada masa dewasa awal. Melalui hubungan yang setara, empati, serta komunikasi yang terbuka, konseling sebaya dapat menciptakan lingkungan aman bagi individu untuk berbagi pengalaman, menemukan solusi, dan membangun kemampuan menghadapi tekanan psikologis akibat *quarter life crisis*. Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, kajian yang secara khusus menyoroti perannya dalam mengatasi *quarter life crisis* pada dewasa awal masih terbatas.

Padahal, fenomena *quarter life crisis* merupakan isu signifikan yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, pencapaian tugas perkembangan, serta kemampuan adaptasi individu dalam memasuki kehidupan dewasa.

Oleh karena itu, kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian ini, yang bertujuan untuk menyediakan intervensi yang tepat bagi individu yang menghadapi *quarter life crisis*, terutama di lingkungan akademik yang penuh tekanan. Data yang ada menunjukkan tingginya prevalensi *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa, sehingga penelitian mengenai efektivitas konseling sebaya dalam menurunkan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Universitas Trunodjoyo Madura perlu dilakukan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya untuk mengkaji efektivitas konseling sebaya dalam menurunkan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*, suatu area yang masih belum banyak diteliti, sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis dukungan sebaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling sebaya efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Universitas Trunodjoyo Madura?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya dalam menurunkan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Universitas Trunodjoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang konseling dan intervensi psikologis pada *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah referensi empiris mengenai efektivitas konseling sebaya sebagai salah satu pendekatan dalam mengatasi permasalahan psikologis *quarter life crisis*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek penelitian dalam memahami kondisi diri yang berkaitan dengan *quarter life crisis*, serta memberikan wawasan mengenai pentingnya konseling sebaya sebagai salah satu alternatif dalam menghadapi *quarter life crisis*. Melalui konseling sebaya, subjek diharapkan mampu mengenali potensi diri, meningkatkan kesadaran serta mengembangkan strategi pemecahan masalah yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan dan transisi pada fase *emerging adulthood*.

2. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai dinamika perkembangan dewasa awal, khususnya terkait fenomena *quarter life crisis* yang kerap ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, dan tekanan sosial. Dengan pemahaman tersebut, orang tua diharapkan mampu memberikan dukungan emosional yang lebih adaptif, membangun komunikasi yang terbuka, serta menghindari tuntutan yang berlebihan sehingga dapat membantu anak menghadapi fase transisi menuju kedewasaan.

3. Bagi Konselor/Pendidik

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program konseling berbasis sebaya untuk membantu individu mengatasi kecemasan, kebingungan, maupun krisis identitas yang dialami.

4. Bagi Lembaga (Perguruan Tinggi)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi perguruan tinggi mengenai pentingnya penyediaan ruang dan program konseling sebaya sebagai salah satu upaya pendukung kesehatan mental mahasiswa. Serta sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan psikologis sivitas akademika.

5. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang fenomena *quarter life crisis* serta memperkenalkan konseling sebaya sebagai bentuk dukungan psikologis yang mampu menumbuhkan empati, mengurangi stres, dan meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar referensi dan pijakan bagi peneliti di masa mendatang untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait konseling sebaya, baik dengan menggunakan variabel berbeda, metode penelitian yang lebih beragam, maupun cakupan subjek penelitian yang lebih luas sehingga dapat memperkaya temuan dan memperdalam pemahaman tentang efektivitas konseling sebaya pada berbagai konteks perkembangan.