

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa merupakan salah satu fase penting dalam rentang kehidupan manusia yang menandai peralihan dari ketergantungan pada masa remaja menuju kemandirian dan tanggung jawab sebagai individu dewasa (Arnett, 1994). Pada fase ini, seseorang mulai menghadapi tuntutan untuk memilih keputusan besar pada hidupnya, berupa menetapkan arah karier, membangun relasi yang lebih luas, serta mulai berperan aktif dalam lingkungan sosial maupun keluarga (Dabodiya, 2023). Menurut Hurlock (1996), masa dewasa awal berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan menurunnya kemampuan reproduksi. Sementara itu, Santrock (2011) memiliki pandangan berbeda. Ia mendefinisikan waktu masa dewasa awal sebagai fase transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang umumnya terjadi pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai dengan kecenderungan individu untuk melakukan berbagai bentuk eksplorasi dan mencoba beragam pengalaman baru. Proses transisi ini berlangsung secara bertahap dan melibatkan perubahan yang terus berlanjut.

Secara umum, individu yang berada pada masa dewasa awal memiliki sejumlah ciri khas yang membedakannya dari tahap perkembangan sebelumnya (Khoshimova, dkk, 2024). Pada fase ini seseorang mulai berusaha mencapai kemandirian baik secara pribadi maupun ekonomi, mengeksplorasi arah karier dan Pendidikan yang sesuai dengan minat serta kemampuannya, membangun hubungan interpersonal yang bersifat jangka Panjang dan berkomitmen, serta menunjukkan kematangan emosional yang lebih stabil (Salvatore, 2018). Kematangan emosional tersebut tercermin dari keahlian seseorang dengan mengenali, mengolah ,dan mengekspresikan emosinya secara adaptif ketika berhadapan dengan tuntutan hidup. Dalam konteks Indonesia sendiri, berbagai penelitian dibidang Pendidikan dan psikologi perkembangan menyoroti bahwa masa ini juga sering diwarnai oleh kerentanan terhadap fenomena *quarter life crisis*, tekanan dalam dunia kerja, serta tuntutan sosial budaya yang dapat memengaruhi cara individu menampilkan atau menahan emosi mereka dihadapan orang lain (puri, dkk, 2022). Dinamika ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal

merupakan periode kompleks, di satu sisi penuh peluang untuk berkembang, namun di sisi lain juga merasakan tekanan psikologis dan sosial (Khairatunnimah & Latipah, 2024).

Quarter life crisis adalah fase ketika seseorang mengalami kebingungan arah hidup, keresahan eksistensial, dan ketidak pastian identitas yang umumnya muncul di usia dewasa muda (Wibisono & Hakim, 2022). Berbeda dengan krisis paruh baya yang lebih berfokus pada refleksi terhadap masa lalu. *Quarter life crisis* biasanya dipicu oleh persoalan nyata dalam kehidupan sehari-hari seperti ketidakpuasan pada pekerjaan yang dikerjakan, perasaan terasing secara sosial serta benturan antara keinginan pribadi dengan tuntutan keluarga atau tekanan sosial (Robbins, 2001). Penelitian empiris menunjukkan bahwa fenomena ini memengaruhi sekitar 70% individu dewasa awal di negara maju, dengan gejala yang tampak berupa penurunan semangat, gangguan tidur, hingga meningkatnya kecenderungan menggunakan zat adiktif (Hunt & Eisenberg, 2010). Studi yang dilakukan oleh Robinson dkk (2025) di delapan negara yakni Inggris, Yunani, Republik Ceko, Turki, India, Pakistan, Indonesia, serta Brasil, dengan melibatkan 2.247 responden berusia 18–29 tahun, menunjukkan adanya prevalensi *quarter life crisis* di berbagai negara berkisar antara 40% hingga 77%, yang berarti Sebagian besar individu dewasa muda pernah mengalami *quarter life crisis*. Hampir setengah hingga lebih dari tiga perempat dewasa muda disejumlah negara pernah berada dalam fase kebingungan arah hidup, ketidak pastian, atau tekanan ekstensial yang jadi ciri khas *quarter life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena *quarter life crisis* bukanlah kasus yang jarang terjadi, melainkan pengalaman umum yang dialami banyak orang di berbagai konteks budaya dan sosial.

Di Indonesia, fenomena serupa juga mulai banyak ditemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2018) terhadap 500 mahasiswa di Jakarta mengungkap bahwa 45% responden menunjukkan tanda-tanda mengalami *quarter life crisis*, terutama akibat tekanan akademik serta kekhawatiran mengenai arah karier setelah menyelesaikan studi. Faktor budaya seperti norma keluarga harapan sosial untuk segera hidup mapan, serta dinamika ekonomi yang berubah cepat turut memperkuat tekanan psikologis ini. Penelitian yang dilakukan oleh

S.Hardiansyah (2022) terhadap 100 lulusan sarjana yang belum bekerja di Pekanbaru mengungkapkan bahwa mayoritas responden merasakan *quarter life crisis* di tahap yang cukup tinggi. Sebanyak 42% responden berada dalam kategori sangat tinggi, 53% termasuk kategori tinggi, dan hanya 5% yang ada di golongan sedang. Penelitian ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* bukanlah hal yang ringan, melainkan kondisi yang cukup umum dialami oleh generasi muda yang sedang berusaha menata karier dan kehidupan setelah masa pendidikan. Penelitian juga dilakukan oleh Kusumaningrum & Jannah (2023) di Sidoarjo, Jawa Timur yang menganalisis mengenai tingkat keparahan *quarter life crisis* berdasarkan karakteristik demografis dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 300 responden berusia 18–28 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas individu dewasa muda, yaitu sebesar 73,1%, berada pada kategori sedang. Selain itu, temuan ini juga memperlihatkan bahwa tingkat keparahan *quarter life crisis* cenderung lebih tinggi perempuan dibandingkan laki-laki, yaitu sekitar 55%, yang menunjukkan adanya perbedaan pengalaman emosional dan tekanan sosial antar jenis kelamin.

Secara umum, temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas dewasa awal di Sidoarjo menghadapi fase krisis yang cukup umum terjadi, ditandai oleh kebingungan arah hidup, ketidakpastian karier, serta tekanan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan usia dewasa. Meskipun pembahasan mengenai *quarter life crisis* sudah cukup sering muncul dalam kajian kualitatif, penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang dapat menggambarkan tingkat prevalensi dan dampaknya masih tergolong sedikit. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme serta bentuk intervensi pencegahan yang tepat. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu individu yang terdampak dalam menghadapi serta mengatasi fase *quarter life crisis* secara lebih efektif (Iqomah dkk., 2021).

Dalam menghadapi tantangan psikologis seperti *quarter life crisis*, dukungan sosial dipandang sebagai suatu aspek pelindung yang paling signifikan (Oktaviani & Soetjiningsih, 2023). Cohen dan Wills (1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pandangan individu bahwa ia dapat memperoleh bantuan dari lingkungan sosialnya. Bantuan tersebut dapat berupa dukungan emosional,

seperti empati dan penerimaan, dukungan instrumental, berupa bantuan nyata ketika individu menghadapi kesulitan, maupun dukungan informasi, yang diwujudkan melalui pemberian nasihat ataupun pengetahuan yang relevan. Berdasarkan teori *Buffer Hypothesis*, dukungan sosial berperan sebagai mekanisme pelindung terhadap stres dengan mengurangi dampak negatif dari pengalaman hidup yang penuh tekanan (Mor-Barak, 1988).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Bekman & Syme (1979), yang diberi judul *Framingham Heart Study* memperlihatkan bahwa individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi menunjukkan risiko depresi 50% lebih rendah dibanding mereka yang minim dukungan, terutama pada individu usia muda yang sedang berada dalam fase peralihan menuju tahap kehidupan berikutnya. Pada masa dewasa awal, dukungan dari keluarga, sahabat, serta pasangan memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi, baik yang berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, maupun kehidupan sosial. Hasil analisis yang dilakukan oleh Taylor & Brown (1988) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan Resiliensi, di mana seseorang yang merasa didukung cenderung lebih mampu bangkit dari tekanan.

Namun demikian, di era digital seperti sekarang, bentuk dukungan sosial semakin beragam dan kompleks. Media sosial misalnya, dapat menjadi ruang bagi seseorang untuk memperoleh dukungan emosional secara virtual, tetapi dari segi yang lain juga bisa menimbulkan rasa kesepian serta perbandingan sosial yang tidak sehat jika penggunaannya berlebihan atau tidak disertai interaksi yang nyata (Gable & Bedrov, 2022). Oleh karena itu, keseimbangan antara dukungan sosial secara langsung dan dukungan daring menjadi kunci penting dalam menjaga Kesehatan mental dewasa awal di tengah dinamika kehidupan modern (Kumar, 2023). Dukungan sosial dipercaya mampu mengurangi intensitas krisis tersebut melalui mekanisme peningkatan rasa percaya diri (*Self Efficacy*) dan penurunan persepsi terhadap ancaman (Lakey & Cohen, 2000). Sebagai contoh, dukungan emosional seperti empati dan penerimaan dapat membantu individu mengelola kecemasan identitas, sedangkan dukungan nyata, seperti bantuan dalam mencari pekerjaan, mampu mengurangi tekanan hidup yang bersifat praktis.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Park dan rekan (2013) terhadap 1.200 siswa di Korea Selatan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antar dukungan sosial, yang diukur menggunakan *Multidimensional Perceived Social Support Scale* (MPSS), dan gejala *quarter life crisis* ($r = -0,45$; $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*, bahkan risiko dapat berkurang hingga 30%. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Nugroho (2020) terhadap 300 orang dewasa muda di Yogyakarta menemukan bahwa dukungan keluarga berkontribusi sebesar 25% dalam menurunkan gejala *quarter life crisis*. Namun demikian, penelitian tersebut memiliki keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil serta belum mempertimbangkan pengaruh faktor budaya dalam konteks masyarakat Indonesia.

Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Sidoarjo. Meskipun Sidoarjo dikenal sebagai wilayah dengan Kawasan industri dan mempunyai aktivitas ekonomi yang tinggi, kenyataan di lapangan tidak selalu sejalan dengan peluang kerja yang tersedia. Di lansir dari artikel (Barometer Jatim, 2025) yang mengungkap data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo (BPS), mengatakan bahwa Kabupaten Sidoarjo memiliki TPT (Tingkat Pengangguran Terbuka) tertinggi di Jawa Timur. Persentase dari TPT di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2023 sebesar 8,05%, menurun menjadi 6,49% ditahun 2024, dan sekarang di tahun 2025 sebesar 5,75%.

Tabel 1.1 TPT Jawa timur

Kabupaten/Kota	Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT)		
	2023	2024	2025
Kabupaten Sidoarjo	8,05%	6,49%	5,75%
Kota Malang	6,80%	6,10%	5,69%
Kabupaten Malang	5,70%	5,13%	5,00%
Kabupaten Gresik	6,82%	6,45%	5,47%
Kabupaten Bangkalan	6,18%	5,35%	5,31%

Sumber data : BPS Provinsi Jawa Timur

Meskipun setiap tahun mengalami penurunan angka TPT namun Kabupaten Sidoarjo masih menempati angka tertinggi di provinsi Jawa Timur (Harian Bhirawa, 2025). Data dari Sidoarjo News (2025), menunjukkan bahwa pencari kerja di Kabupaten Sidoarjo Sebagian besar bersumber dari kelompok usia 20-29

tahun, dengan total mencapai 47.039 orang. Besarnya jumlah pencari kerja pada rentang usia ini menggambarkan kuatnya tekanan yang dirasakan generasi muda Sidoarjo ketika berusaha memasuki pasar kerja. Di posisi kedua pencari kerja di Kabupaten Sidoarjo adalah dewasa awal usia 20–24 tahun menempati posisi selanjutnya dengan 5.489 orang.

Dalam konteks tersebut, penelitian ini berfokus pada lulusan perguruan tinggi, karena kelompok tersebut memiliki persentase pengangguran tertinggi di Kabupaten Sidoarjo, yakni sebesar 7,68% (Barometer Jatim, 2025). Tingginya angka pengangguran sarjana berpotensi meningkatkan resiko *quarter life crisis*, dikarenakan individu sedang menghadapi ketidakpastian karier, tekanan sosial, serta tuntutan untuk mandiri. Beban-beban emosional semacam ini merupakan ciri yang sering dikaitkan dengan *quarter life crisis*, terutama dari seseorang yang sedang berada di fase peralihan menuju kedewasaan penuh. Dengan demikian, kondisi ketenagakerjaan di Sidoarjo tidak hanya memperlihatkan tantangan ekonomi, tetapi juga menggambarkan keadaan psikologis yang dialami oleh dewasa awal dalam proses membangun masa depan mereka.

Kenyataan di lapangan, tidak sedikit lulusan perguruan tinggi yang masih berjuang menemukan pekerjaan setelah wisuda berada dalam situasi psikologis yang cukup rentan. Mereka kerap berhadapan dengan berbagai tekanan, baik dari harapan keluarga, perbandingan dengan teman sebaya yang telah bekerja, maupun kecemasan terhadap masa depan yang terasa semakin tidak jelas (zheng, dkk, 2022). Kondisi tersebut membuat banyak dari mereka merasa ragu dan kebingungan menentukan langkah selanjutnya, bahkan mulai mempertanyakan kemampuan dirinya sendiri. Reaksi-reaksi emosional seperti ini sangat berkaitan dengan fenomena *quarter life crisis*, yaitu fase ketika seseorang mulai mempertanyakan tujuan hidup, pencapaian, dan arah yang ingin dituju (Rosyiddin & Afandi, 2023). Secara ideal yang seharusnya terjadi, para sarjana di tahap awal kehidupan dewasa seharusnya memperoleh dukungan sosial yang memadai dari orang-orang sekitar mereka (Henschke, 2013). Kehadiran dukungan tersebut dapat membantu mereka tetap merasa didampingi, dipahami, serta mampu melihat situasi yang dihadapi secara lebih rasional serta proporsional. Ketika jaringan dukungan sosial berjalan dengan baik, proses transisi menuju dunia kerja

seharusnya dapat dilalui dengan lebih tenang dan sehat, tanpa harus terjebak dalam perasaan gagal, kehilangan arah, ataupun kecemasan berlebihan. Dukungan ini juga menjadi faktor penting yang dapat memperkuat ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi dinamika awal masa dewasa (Dewani & Nuzulia, 2024).

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menelaah bagaimana dukungan sosial berperan terhadap munculnya *quarter life crisis* pada individu dewasa awal, khususnya pada lulusan sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo, dengan fokus dukungan sosial sebagai faktor yang dapat menurunkan atau memoderasi gejala *quarter life crisis*. Melihat situasi tersebut, terlihat bahwa lulusan perguruan tinggi yang belum mendapatkan pekerjaan sedang berada dalam masa yang cukup berat, baik secara emosional maupun ekonomi. Mereka dituntut untuk segera mandiri, tetapi di saat yang sama masih berusaha mencari langkah awal yang tepat untuk memulai karier. Kondisi ini membuat pembahasan mengenai *quarter life crisis* menjadi semakin penting, terutama jika dikaitkan dengan seberapa besar dukungan sosial yang mereka dapatkan. Dukungan yang memadai diharapkan dapat membantu mereka tetap stabil dan tidak larut dalam krisis berkepanjangan. Olehnya itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis sejauh mana dukungan sosial berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada lulusan perguruan tinggi yang belum memperoleh pekerjaan di Kabupaten Sidoarjo. Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kebutuhan psikologis generasi muda yang sedang berada dalam masa peralihan menuju dunia kerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis adanya pengaruh antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* sarjana pengangguran di Kabupaten Sidoarjo.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pengembangan ilmu psikologi perkembangan serta psikologi sosial, khususnya dalam memahami peran dukungan sosial terhadap munculnya serta penyelesaian *quarter life crisis* pada individu di masa dewasa awal. Hasil penelitian ini juga dimaksudkan untuk memperkuat landasan teoritis mengenai pengaruh lingkungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Selain itu, penemuan ini dapat menjadi rujukan penting bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada variable lain yang berpotensi memengaruhi *quarter life crisis*, seperti efikasi diri, resiliensi, maupun keterikatan emosional. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai dinamika psikologis pada masa dewasa awal, sehingga dapat mendukung pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam membantu individu beradaptasi dengan fase krisis tersebut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi generasi muda, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, maupun krisis yang muncul selama masa peralihan menuju kedewasaan.
- b. Bagi keluarga, teman sebaya, lingkungan kerja diharapkan bisa dijadikan bahan refleksi agar lebih memahami dan tanggap terhadap kebutuhan emosional generasi muda yang tengah berjuang menyesuaikan diri dengan tekanan dan tanggung jawab kehidupan dewasa. Dengan meningkatnya kesadaran kolektif ini, diharapkan lingkungan sosial dapat menjadi ruang yang lebih suportif bagi tumbuhnya kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada individu.
- c. Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal pada pengembangan kajian yang lebih luas, baik dari segi variabel, objek penelitian, maupun konteks yang berkaitan dengan topik dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.