

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman sekarang dapat banyak kita jumpai mahasiswa kuliah sambil bekerja. Di dunia kerja terdapat dua tipe, yaitu pekerja penuh (*full time*) dan pekerja paruh waktu (*part time*). Kerja paruh waktu merupakan pekerjaan yang memiliki durasi kerja lebih singkat dibandingkan pekerja penuh, dan merupakan salah satu pekerjaan yang banyak diminati oleh pelajar terutama mahasiswa. Dinata (dalam Mu'min, 2024) menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa memilih bekerja *part time* dengan sistem *shift* kurang lebih 4-5 jam kerja perhari atau 20-35 jam perminggu di berbagai bidang.

Dilansir dari situs *Europa Union* pada tahun 2021 terdapat sekitar 23% individu berusia 19-24 tahun yang menempuh pendidikan formal dan bekerja (Eurostat, 2022). Mengutip dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2024 tingkat partisipasi angkatan kerja penduduk usia 15-19 tahun sebesar 29.03%, kemudian pada usia 20-24 tahun sebesar 73.18% (BPS, 2024). Terdapat berbagai jenis kerja paruh waktu yang dilakukan oleh mahasiswa, diantaranya menjadi ojek mahasiswa, penjaga fotocopy, pekerja *laundry*, pengajar les, barista kafe dan warung, dan sebagainya (Raditya, 2024).

Banyak faktor yang menjadi latar belakang mahasiswa mengambil keputusan untuk kuliah sambil bekerja, diantaranya yaitu karena adanya keinginan untuk hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, ingin mencari pengalaman dan mengembangkan *skill* yang ada, serta adanya sistem *shift* membuat mahasiswa merasa lebih fleksibel dalam menentukan waktu kerja sehingga dapat disesuaikan dengan keperluan dan jadwal kuliah. Selain itu adanya masalah finansial, karena tidak semua mahasiswa berasal dari kalangan mampu sehingga beberapa mahasiswa yang kesulitan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dan tuntutan tugas kuliah yang biasanya harus mengeluarkan beberapa biaya, hal tersebut membuat mahasiswa memutuskan untuk bekerja sebagai tambahan penghasilan mereka. Aprilia, dkk. (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa yang

bekerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh keinginan mengisi waktu luang, mencari pengalaman, hidup mandiri, dan masalah ekonomi.

Seperti halnya Kabupaten Bangkalan yang tingkat ekonominya masih tergolong rendah dibandingkan dengan kabupaten/kota di Jawa Timur. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Bangkalan tahun 2024 tingkat kemiskinan di Kabupaten Bangkalan mencapai 18,66%, hal ini termasuk angka kemiskinan yang relatif tinggi sehingga menduduki peringkat ke-2 dengan tingkat kemiskinan di Jawa Timur (BPS Jatim, 2024). Cakupan bantuan program pemerintah seperti beasiswa pendidikan bagi anak yang berasal dari keluarga kurang mampu masih belum merata dan tidak tepat sasaran (Aranditio, 2025). Selain itu biaya pendidikan yang relatif mahal, dan biaya kebutuhan hidup sehari-hari yang semakin meningkat mendorong pelajar seperti mahasiswa memutuskan bekerja untuk memenuhi baik kebutuhan pendidikan maupun kebutuhan hidup mereka. Data Badan Pusat Statistik Jawa Timur mencatat terdapat sebanyak 608.798 penduduk Kabupaten Bangkalan berusia 15 tahun keatas yang bekerja (BPS Jatim, 2023). Pada studi yang dilakukan oleh Abida (2024) di Universitas Trunojoyo Madura terhadap 90 orang mahasiswa KIP-K didapatkan sebanyak 85 mahasiswa memutuskan untuk bekerja paruh waktu, dan 5 mahasiswa tidak bekerja.

Kuliah sambil bekerja tentu tidak mudah bagi mahasiswa. Mereka menghadapi dua peran, yaitu sebagai pelajar di perguruan tinggi dan sebagai pekerja di dunia kerja. Hal ini menciptakan tantangan yang unik dalam mengelola waktu, energi, dan peran ganda yang sering menghadirkan berbagai tekanan dan tanggung jawab yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mahasiswa, serta berdampak baik dari segi akademik maupun yang lainnya. Mereka dituntut untuk mampu melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, seperti manajemen waktu pembagian antara bekerja dan kuliah. Hasil penelitian Putri, dkk. (2024) didapatkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu sulit membagi fokus antara pekerjaan dan kuliah, hal tersebut membuat mahasiswa sering menyampingkan tanggung jawab kuliahnya.

Banyaknya tuntutan tugas dan tanggung jawab tersebut membuat mahasiswa yang bekerja paruh waktu sulit menentukan prioritas.

Ketika menghadapi berbagai tuntutan tersebut, setiap mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda. Olson dan Madden (2007) menyatakan bahwa jika individu mampu menyikapi dengan positif dan mengatasi tantangan yang ada, maka ia akan mudah beradaptasi dan memiliki kepuasan dalam hidupnya (Zuhriyah, 2021). Sedangkan ketika permasalahan tersebut tidak mampu diatasi dengan baik justru akan mengalami krisis emosional seperti perasaan ragu terhadap pilihan yang diambil, khawatir, cemas, bingung, tidak memiliki tujuan, panik, merasa gagal, tidak berdaya, dan sebagainya. Krisis emosional inilah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis*. Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai respons terhadap ketidakstabilan yang muncul, perasaan bingung, ragu akan kemampuan diri, ketakutan akan kegagalan, banyaknya pilihan, rasa panik karena merasa tidak mampu, dan khawatir atas ketidakpastian atau keyakinan akan kehidupan di masa depan yang berkaitan dengan karir, kehidupan sosial, serta hubungan interpersonal.

Pada remaja akhir individu dihadapkan pada berbagai keputusan terkait pendidikan serta ketidakpastian mengenai arah masa depannya. Sementara pada dewasa awal *quarter life crisis* cenderung menjadi lebih kompleks karena individu tidak hanya memikirkan masa depan tetapi juga mulai menghadapi tuntutan nyata kehidupan seperti pengembangan karir, kemandirian ekonomi, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih serius (Damayanti & Lestari, 2023). Mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* karena usia mahasiswa masuk pada *emerging adulthood*. Menurut Arnett (2004) *quarter life crisis* berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, masa transisi ini disebut *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* dicetuskan oleh Arnett, masa ini berkisar mulai usia 18 tahun hingga 29 tahun yang dimana individu mendapatkan banyak tuntutan dari lingkungannya. Pada masa ini individu mendapat banyak tuntutan dari lingkungan, karena masa anak-anak dan remaja telah berlalu, akan tetapi disisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggung jawab

sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri baik pada aspek pekerjaan, percintaan, pendidikan, dan sebagainya (Agustin, 2012).

Masa *emerging adulthood* membuat individu mengalami gejala emosional yang disebabkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, seperti memutuskan untuk tidak tinggal bersama orang tua, pendidikan, karir, hubungan dengan pasangan, finansial, dan sebagainya. Di sisi lain individu masih belum mampu dan merasa bingung dengan tujuan hidupnya, sehingga hal inilah yang menyebabkan gejala emosi pada masa *emerging adulthood* yang disebut dengan *quarter life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah (2021) dengan responden 272 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ditemukan sebanyak 81,6% atau 222 mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* tingkat sedang, 16,5% atau 45 mahasiswa pada kategori tinggi, dan 1,8% atau 5 mahasiswa pada kategori rendah. Kemudian terdapat perbedaan *quarter life crisis* ditinjau dari status pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Andalib (2023) menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang sudah bekerja mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan individu dewasa awal yang belum bekerja dengan nilai $0.000 p < 0.05$.

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapi maka dapat memicu timbulnya masalah kesehatan mental. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 usia 15-24 tahun mengalami masalah kesehatan mental dengan jumlah 130.977 orang (BKPK, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Sepsita (2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi krisis yang dialami individu maka masalah kesehatan mental yang dialami semakin tinggi pula, seperti depresi, cemas, keinginan untuk bunuh diri, dan resiko melakukan kegiatan negatif lainnya.

Seseorang yang mengalami *quarter-life crisis* membutuhkan strategi yang kuat agar bisa keluar dari krisis ini. Menurut Arnett (2004) faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang berasal dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang ikut andil dalam pengaruh *quarter life crisis* seseorang adalah efikasi diri. Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mendapatkan sesuatu yang diharapkan

dengan usahanya sendiri (Bandura, 1997). Efikasi diri juga mampu memberi keyakinan kepada individu untuk berhadapan dengan kehidupan serta memberikan motivasi pada dirinya. Keyakinan tersebut berupa rasa percaya diri terhadap kemampuan yang individu miliki dan dapat mendorong seseorang dalam mencapai segala sesuatu sesuai dengan yang individu diharapkan.

Jika individu memiliki efikasi diri yang baik, maka akan berpengaruh terhadap sifat dan pemikiran yang positif serta optimis akan hasil yang dicapai. Begitu juga sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri yang buruk akan berpengaruh terhadap sifat dan pemikiran pesimis akan hasil yang dicapai. Jadi, individu yang memiliki keyakinan dalam dirinya dengan kemampuan diri akan terdorong dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri berperan dalam membentuk penilaian atau persepsi individu terhadap setiap tuntutan yang mereka terima, tuntutan tersebut dapat dianggap sebagai ancaman maupun tantangan. Artinya dalam situasi yang sulit, individu dengan efikasi diri rendah cenderung akan mudah menyerah, sementara individu dengan efikasi diri tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami *quarter-life crisis* karena mengalami ketidakstabilan dan perasaan bimbang ketika menghadapi suatu permasalahan yang ada (Putri, 2023).

Pengaruh efikasi diri dapat secara positif mempengaruhi kebutuhan individu karena menekan adanya masalah yang kompleks membuat individu cenderung tidak menghindar sehingga dapat menyelesaikan tantangan yang dihadapi dalam hidupnya. Dengan adanya efikasi diri dapat menambah perspektif tertentu dan membuat perbedaan dalam menyelesaikan masalah sehingga individu memiliki solusi cadangan jika solusi utama gagal. Efikasi diri mampu mengubah situasi kompleks menjadi kepercayaan diri yang dapat ditangani secara efektif, sedangkan efikasi diri yang rendah akan membuat individu lebih cemas dan menghindar (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi rendah merasa kurang mampu menghadapi berbagai tuntutan, mengatasi kesulitan yang dihadapi, dan cenderung sering mempertimbangkan tantangan yang akan dihadapi serta konsekuensi negatif dari hasilnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Muttaqien dan

Hidayati (2020) yang menyatakan mahasiswa mengalami *quarter life crisis* disebabkan oleh efikasi diri yang rendah dengan persentase 94,7%.

Selain faktor internal terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi *quarter life crisis*, salah satunya adalah dukungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Dukungan sosial adalah bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Sarafino, 1949). Dukungan sosial sangat diperlukan oleh setiap individu dalam menjalin hubungan dengan individu lain guna berjalannya kehidupan dalam masyarakat, karena manusia merupakan makhluk sosial. Dukungan sosial yang diperoleh dapat berupa perhatian, informasi, dorongan semangat, pertolongan, apresiasi, dan sebagainya yang membuat individu merasa terbantu sehingga merasa dirinya dicintai dan dihargai. Menurut Rossi (2011) mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dengan maksimal, maka *quarter life crisis* yang dialami semakin rendah.

Salah satu sumber dukungan sosial adalah dari teman sebaya. Teman sebaya memiliki kemampuan untuk memberikan berbagai bentuk dukungan sosial, moral, dan emosional yang mempengaruhi motivasi, keyakinan, dan kemampuan mahasiswa. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan semangat mahasiswa karena mereka bisa saling menguatkan satu sama lain sehingga tidak merasa sendiri (Latipah, dkk. 2021). Zulkarnaen, dkk. (2026) juga berpendapat bahwa lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang suportif, empatik, dan terbuka agar mahasiswa mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan lebih baik. Dukungan sosial teman sebaya merupakan tindakan yang diberikan oleh kelompok sebayanya yang bertujuan untuk memberi bantuan atau dukungan (Firdausiah, 2024). Dukungan yang berasal dari teman sebaya akan membantu individu merasa lebih diterima dan memiliki tempat berbagi cerita. Individu utamanya mahasiswa yang bekerja paruh waktu memerlukan bantuan dari orang disekitarnya agar dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi. Dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, yang dimana semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka rendah tingkat *quarter life*

crisis yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian Asrar dan Taufani (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* dengan nilai $r = -0.298$ $p < 0.01$. Lebih lanjut, dukungan sosial teman sebaya dianggap cukup memiliki pengaruh yang kuat dalam kehidupan mahasiswa karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai variabel efikasi diri, dukungan sosial, dan *quarter life crisis* pernah diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Khazaanatuazzahra (2023) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan variabel efikasi diri dan *quarter life crisis*, sedangkan perbedaannya terletak di responden yang digunakan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kemudian dalam penelitian Pradhika (2024) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Religiusitas Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan variabel dukungan sosial teman sebaya dan *quarter life crisis*, serta responden yang digunakan sama-sama menggunakan subjek mahasiswa, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel religiusitas dan karakteristik responden yang digunakan. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *quarter life crisis* yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan variabel efikasi diri dan *quarter life crisis*, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel

dukungan sosial yang dimana sumber dukungan sosial pada penelitian ini adalah keluarga, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dan efikasi diri dengan *quarter life crisis* dengan signifikansi $0.00 < 0.05$ dan nilai koefisien sebesar 56.8%.

Penelitian Silva (2015) yang berjudul “*The Role of Self-Efficacy and Social Support in Emerging Adults’ Physical Activity*” mengungkapkan bahwa individu dewasa awal dengan efikasi diri tinggi dan dukungan sosial yang tinggi akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Dukungan sosial lebih banyak memberikan pengaruh pada aktivitas fisik individu dewasa awal. Dukungan sosial dari keluarga dan teman memberikan pengaruh yang besar pada individu dewasa awal.

Pada penelitian sebelumnya variabel efikasi diri, dukungan sosial teman sebaya, serta *quarter life crisis* memberikan pengaruh yang cukup besar pada individu *emerging adulthood*. Akan tetapi berdasarkan perbandingan dengan beberapa penelitian sebelumnya, penelitian tersebut belum membahas dengan responden yang lebih spesifik seperti mahasiswa yang bekerja paruh waktu, sehingga hal itulah yang menjadi kesenjangan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini.

Berdasarkan yang sudah disampaikan di atas, kemudian peneliti memilih Kabupaten Bangkalan sebagai lokasi penelitian dengan mempertimbangkan berdasarkan fenomena serta beberapa faktor, pertama berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024 Kabupaten Bangkalan merupakan kabupaten dengan jumlah mahasiswa terbanyak dibandingkan dengan kabupaten lain yang ada di Pulau Madura, kedua tingginya tingkat kemiskinan di Kabupaten Bangkalan serta cakupan program beasiswa pendidikan yang belum merata membuat pelajar seperti mahasiswa memilih kuliah sambil bekerja agar dapat terpenuhi kebutuhan maupun keinginan mereka.

Berdasarkan latar belakang penelitian dan penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Efikasi Diri dan**

Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa yang bekerja paruh waktu?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *quarter life crisis* mahasiswa yang bekerja paruh waktu.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan sumbangsih positif baik dari teori maupun prakteknya dari hasil penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan untuk literature menambah wawasan pengetahuan dan bisa digunakan untuk memperdalam pengetahuan tentang efikasi diri, dukungan sosial, dan *quarter life crisis*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Dapat memberikan gambaran mengenai efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis*. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sebuah pandangan terhadap pengaruh variabel dengan fenomena yang ada

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang sama. Sehingga akan menambah rujukan mengenai variabel dalam ilmu psikologi dengan permasalahan yang berbeda. Hal

itu dapat membantu memecahkan permasalahan bagi peneliti selanjutnya dari hasil yang dituliskan dalam penelitian ini.