BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap Individu mengalami perkembangan, mulai dari bayi, balita, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dewasa akhir, dan usia lanjut (Hasyim et al., 2024). Untuk dapat menjalani hidup dan menghadapi tantangan, manusia harus dapat melewati tantangan perkembangan dengan baik pada setiap tahap perkembangan tersebut. Masa dewasa awal merupakan puncak tahap perkembangan manusia (Flynn, 2022). Masa dewasa awal merupakan periode adaptasi terhadap berbagai perubahan yang terkait dengan tugas perkembangan baru. Menurut pandangan Hurlock, fase ini mencakup penyesuaian terhadap gaya hidup dan harapan sosial yang baru. Pada periode ini, seringkali muncul berbagai tantangan, seperti tekanan emosional, keterasingan sosial, pergeseran nilai-nilai, serta upaya beradaptasi dengan gaya hidup yang baru (Hurlock, 2011).

Setiap individu pasti memiliki reaksi yang berbeda terhadap masa dewasa awal ini, terdapat golongan individu yang tertantang untuk mengalami pengalaman baru dalam kehidupan mereka yang belum pernah mereka alami sebelumnya, akan tetapi beberapa individu mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah yang muncul selama masa dewasa, yang dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, tekanan, rasa hampa, serta meragukan kemampuan diri sendiri, merasa terjebak dalam ketidakpastian, hingga menghadapi krisis emosional atau yang dikenal sebagai *quarter life crisis* (Herawati, 2020).

Menurut Robbins dan Wilner, *quarter life crisis* didefinisikan sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang semakin meningkat, perubahan yang terus-menerus, banyaknya pilihan, serta perasaan cemas dan tidak berdaya yang sering dirasakan oleh orang-orang berusia 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Lebih lanjut *Quarter life crisis* dapat membuat seseorang merasa terpuruk, terasing, meragukan kemampuan diri, serta dihantui ketakutan akan kegagalan (Wibowo, 2017). *Quarter life crisis* terjadi sebagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian masa depan, terutama menyangkut hubungan, karier, dan kehidupan sosial pada usia 20-an (Atwood & Scholtz, 2008)

Quarter life crisis umumnya dialami oleh individu berusia 18-29 tahun, terutama setelah menyelesaikan pendidikan menengah, seperti para mahasiswa (Robinson, 2015). Transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, sering kali menyebabkan ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian mengenai masa depan, termasuk karier, keuangan, keluarga, atau kehidupan sosial. Tekanan untuk 'sukses' juga dapat membuat mahasiswa merasa kehilangan kendali atas kehidupannya (Arnett, 2004). Berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi seperti menemukan judul, menulis isi skripsi, menghadapi dosen pembimbing, revisi yang berulang, hingga tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi juga dapat menyebabkan krisis emosional (Sandani & Rusli, 2024). Sehingga *quarter life crisis* biasanya mulai dirasakan oleh individu saat berada di akhir masa perkuliahan hingga setelah menyelesaikan studinya (Mutiara, 2018). Jika krisis emosional yang dialami mahasiswa tidak ditangani dengan baik atau dibiarkan berlangsung lama, hal ini dapat menimbulkan dampak negatif dalam hidup mereka, seperti stres atau bahkan depresi. Stres yang terus-

menerus menumpuk diperkirakan dapat memicu masalah baru yang lebih serius, seperti gangguan emosi dan perilaku (Zein, 2024) .

Pada penelitian yang dilakukan oleh Meilia Ayu Puspita Sari pada mahasiswa berusia 21 hingga 25 tahun menunjukkan adanya kecemasan mengenai masa depan, tekanan dari lingkungan keluarga, serta rasa takut mengecewakan orang tua. Selain itu, muncul rasa kurang percaya diri yang sering kali disertai dengan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Masalah finansial juga sering menjadi tantangan, bersama dengan ketidaksiapan menghadapi masa depan dan tanggung jawab yang menyertainya. Banyak individu merasa tidak puas dengan pencapaian mereka, khawatir tentang kehidupan di masa depan, serta meragukan hubungan dengan pasangan. Berbagai permasalahan juga muncul terkait hubungan dengan lawan jenis dan pertemanan (Sari, 2021).

Survei yang dilakukan oleh Raka Dimas Maulana dan Syarif Hidayatullah (2019) terhadap anak muda berusia 20-24 tahun yang tinggal di Jakarta ditemukan sebanyak 80% mengalami gejala *quarter life crisis*. Mereka mengungkapkan tengah menghadapi situasi sulit dan merasa bingung akibat masalah terkait keuangan, percintaan, karier, pendidikan, dan keluarga. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar kaum muda mengalami *quarter life crisis*. Fenomena ini memengaruhi banyak individu dewasa muda yang belum siap untuk menghadapinya. Individu yang belum siap akan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar, yang dapat menimbulkan rasa frustrasi. Meskipun banyak individu dewasa muda mengalami krisis ini, banyak di antaranya yang tidak menyadari bahwa mereka sedang menjalani fase *quarter life*

crisis, sehingga mereka merasa kebingungan dan tidak memiliki panduan untuk mengarahkan diri mereka (Maulana & Hidayatullah, 2019).

Sebelumnya, peneliti telah melakukan survei awal melalui wawancara terhadap 7 mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan. Dari wawancara tersebut, peneliti menemukan beberapa hal menarik. Pertama, terdapat kebingungan dalam pengambilan keputusan dan kesulitan menghadapi situasi yang kompleks. Misalnya, seorang responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir merasa bingung memilih antara menyelesaikan skripsinya atau fokus pada pekerjaannya, karena ia merasa tidak mampu membagi waktu dengan baik. Responden lain menyatakan kebingungan setelah lulus, antara mencari pekerjaan atau mengikuti keinginan orang tuanya untuk segera menikah. Ada pula yang ragu-ragu terkait kelanjutan hubungan dengan pacarnya, terlebih saat pasangannya beberapa kali dilamar oleh orang lain, sementara ia merasa belum siap untuk menikah.

Fenomena yang terjadi berkaitan dengan kecemasan, perasaan putus asa dan tekanan. Beberapa responden merasa tidak memiliki kompetensi di bidang apa pun, sehingga khawatir tidak diterima bekerja setelah lulus, merasa cemas tentang kemampuan menyelesaikan studi tepat waktu, merasa tertinggal dari teman-temannya yang sudah lebih dulu lulus, dan merasa tertekan oleh hal tersebut. Selain itu, ada responden yang merasakan beban sebagai anak pertama dalam keluarga, dengan harapan untuk segera bekerja dan menikah, yang menambah tekanan emosional yang dialaminya.

Fenomena lain yang ditemukan oleh peneliti adalah rendahnya penilaian diri serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal yang akan dibangun.

Seluruh responden mengakui pernah membandingkan dirinya dengan orang lain. Salah satu responden merasa kurang memiliki kompetensi atau keterampilan dibandingkan teman-teman seusianya yang telah mencapai banyak hal. Beberapa responden juga menyatakan bahwa mereka merasa tidak memiliki nilai yang cukup untuk memulai hubungan dengan orang lain, apalagi dalam mencari pasangan hidup. Berdasarkan fenomena-fenomena yang mencerminkan ketujuh aspek dari *quarter life crisis*, mayoritas responden terindikasi mengalami sebagian besar aspek tersebut. Bahkan, terdapat beberapa individu yang menunjukkan tanda-tanda mengalami keseluruhan dari ketujuh aspek tersebut, yang tentunya menjadi perhatian serius. Jika *quarter life crisis* ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, hal ini dapat memicu berbagai masalah, seperti kecemasan, tekanan emosional, kebingungan dalam menentukan karir, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain, serta berpotensi mengarah pada masalah psikologis seperti depresi dan gangguan kecemasan (Robbins dan Wilner, 2001).

Adam dalam bukunya *The Quarter-Life Breakthrough*, mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* kerap kali diperburuk oleh tekanan sosial yang muncul dari kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi tertentu (Adam, 2016). Mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial yang paling aktif, hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan (Handikasari et al., 2018) mengungkapkan bahwa persentase orang yang menggunakan media sosial mencapai 89,7%, di mayoritas mahasiswa berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbesar dibandingkan dengan kelompok lainnya. Dalam era digital, media sosial menjadi salah satu faktor yang memperbesar tekanan ini, karena individu secara terus-menerus terpapar pada pencapaian, kebahagiaan, dan pengalaman orang lain yang sering kali tampak

sempurna (Sirait & Brahmana, 2023). Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar-standar sosial yang terlihat di media sosial, hal ini memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang dapat memperkuat krisis identitas dan kebingungan hidup yang menjadi ciri khas *quarter life crisis* (Narti & Yanto, 2022).

Fenomena ini berkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa takut ketinggalan pengalaman atau pencapaian yang diraih oleh orang lain (Przybylski et al., 2013). Robinson menjelaskan bahwa FoMO mendorong individu untuk terus membandingkan diri mereka dengan teman sebayanya, sehingga menambah tekanan psikologis (Robinson et al., 2013). Perasaan tertinggal ini tidak hanya menciptakan kecemasan, tetapi juga membuat individu sulit untuk merasa puas dengan diri mereka sendiri dan jalur kehidupan yang mereka pilih ; Can & Satici, 2019)

Mahasiswa tingkat akhir adalah kelompok yang paling rentan mengalami FoMO karena mereka sering terpapar informasi tentang pencapaian teman sebayanya melalui media sosial, seperti keberhasilan dalam mendapatkan pekerjaan, melanjutkan studi, atau kehidupan pribadi yang tampak lebih ideal (Handikasari et al., 2018). Perasaan ini dapat memunculkan tekanan yang berlebihan untuk mengejar standar yang sama, meskipun individu mungkin belum memiliki kejelasan tujuan hidup atau merasa tidak cukup mampu untuk mencapainya (Chamarro, 2017; Tomczyk & Selmanagic-Lizde, 2018; Yulya et al., 2022). Pertanyaan seperti “Mengapa saya belum sukses seperti teman saya?” atau “Apa yang harus saya lakukan agar tidak tertinggal?” seringkali menyebabkan krisis identitas yang memperburuk *quarter life crisis*. Untuk itu,

penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengelola FoMO dengan baik agar tidak memperburuk kecemasan dan kebingungan mereka dalam menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa.

Melihat fenomena ini terjadi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan dari hasil wawancara awal dengan 7 mahasiswa ditemukan bahwa sebagian besar responden mengungkapkan kecemasan saat melihat teman-teman mereka telah mencapai berbagai pencapaian, seperti prestasi lomba, telah mengajukan judul skripsi lebih dahulu, atau mengikuti acara-acara tertentu yang dianggap penting. Mereka merasa tertinggal dan khawatir tidak mampu mengejar pencapaian serupa. Beberapa responden juga mengaku sering memeriksa media sosial untuk memastikan tidak ketinggalan informasi atau aktivitas teman-teman, meskipun kebiasaan ini sering mengganggu fokus mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti skripsi. Selain itu, ada yang merasa tertekan untuk selalu mengikuti kegiatan sosial meski tidak tertarik, karena takut dianggap tidak aktif atau kehilangan hubungan dengan teman. Tekanan ini memicu stres, kecemasan, bahkan rasa rendah diri yang menghambat produktivitas mereka.

Pada akhirnya, FoMO mendorong individu untuk terus-terusan memeriksa media sosial karena takut ketinggalan informasi atau peristiwa penting, paparan terus-menerus terhadap pencapaian teman sebaya di media sosial dapat memicu keraguan diri dan mempertanyakan pilihan karir (Servidio et al., 2024). Kegelisahan inilah yang berkontribusi pada gejala quarter life crisis, di mana individu mulai meragukan arah hidup mereka (Flynn, 2022; Herawati, 2020). Perbandingan yang tidak realistis ini dapat memperburuk perasaan tidak mampu

atau tertinggal yang merupakan karakteristik *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019). Apabila keduanya saling memperkuat, hal ini dapat menciptakan siklus negatif yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa (Robinson, 2015; Yeler et al., 2021).

Hasil penelitian terbaru yang dilakukan Galby (2024) memvalidasi hipotesis yang diajukan peneliti, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dan *quarter-life crisis*. Studi ini mengungkapkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) dapat memperburuk tingkat *quarter-life crisis*, di mana individu yang mengalami FoMO lebih cenderung merasa tertekan ketika melihat rekan-rekan seusianya mencapai berbagai pencapaian tertentu, seperti lulus lebih cepat, mendapatkan pekerjaan, atau menikah. Tekanan ini semakin memperparah gejala *quarter-life crisis*, termasuk kebingungan menentukan arah hidup, keraguan dalam membuat keputusan, dan kecemasan mengenai masa depan. Sebaliknya, *quarter-life crisis* juga dapat memicu FoMO, karena orang-orang dalam fase ini cenderung merasa kurang percaya diri dan membandingkan diri mereka dengan orang lain sehingga membuat mereka lebih takut tertinggal (Galby, 2024). Hubungan kedua variabel ini didukung oleh teori yang dijelaskan oleh (Zhang et al., 2020) yang menyatakan bahwa FoMO bukan hanya ketakutan individu akan kehilangan suatu peristiwa namun ketakutan akan kehilangan suatu pengalaman hingga ingin membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Penelitian lain menunjukkan bahwa tingginya angka dalam penggunaan media sosial inilah yang memicu *Fear of Missing Out* (FoMO) berperan dalam proses pencarian jati diri individu selama masa transisi dari akhir remaja ke awal

dewasa (Fazira et al., 2023) artinya, masa ini dapat menimpa mahasiswa dan disebut sebagai *quarter-life crisis* yang menimbulkan rasa takut, cemas atau kebingungan dalam hidupnya.

Merujuk pada pembahasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji “Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025”. Penelitian ini bertujuan untuk melanjutkan studi-studi sebelumnya, yang sebagian besar baru mengungkapkan hubungan korelasional antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini lebih difokuskan untuk mengeksplorasi pola kausalitas antara kedua variabel.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat gejala *Fear of Missing Out* yang ditandai dengan merasa takut ketinggalan informasi, momen, atau pengalaman yang dibagikan oleh orang lain yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP UNIMED.
- 2) Terdapat gejala *quarter life crisis* yang ditandai dengan perasaan cemas yang berkaitan dengan masa depan, tekanan harapan dari orang tua, dan perbandingan diri di media sosial yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP UNIMED
- 3) Mahasiswa sering membandingkan diri dengan teman sebaya melalui unggahan di media sosial, yang dapat memicu perasaan tertinggal atau kurang

berhasil yang merupakan salah satu karakteristik atau gejala *quarter life crisis*. FoMO mempengaruhi tingkat kecemasan dan ketakutan mahasiswa terhadap masa depan, yang merupakan gejala utama *quarter life crisis*.

1.3 Batasan Masalah

Penting untuk menetapkan batasan yang jelas untuk penelitian ini agar lebih fokus. Oleh karena itu, masalah penelitian harus dibatasi dan difokuskan pada aspek tertentu. Penelitian ini akan berfokus pada: Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Bagaimana tingkat *Quarter Life Crisis* Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025?
3. Apakah terdapat pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025?"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025.
2. Untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* Pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2021 FIP Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan menambah kajian ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi perkembangan. Secara spesifik, penelitian ini akan memperkaya literatur yang tersedia bagi para peneliti di bidang psikologi perkembangan terkait pengaruh FoMO dalam hubungannya dengan quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa.
- 2) Penelitian ini dapat memperkuat atau menentang teori-teori yang ada tentang FoMO dan *quarter life crisis* serta membantu peneliti lain dalam memahami mekanisme psikologis yang mendasari kedua fenomena ini.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa, diharapkan penelitian mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, terutama tentang bagaimana FoMO dan *quarter life crisis* mempengaruhi kehidupan mereka dan langkah-langkah apa yang dapat diambil untuk mengatasinya.
- 2) Bagi Jurusan, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan dalam pengembangan kurikulum yang lebih *responsive* terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa, termasuk mata kuliah maupun program seminar yang membahas kedua fenomena ini untuk membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi FoMO dan *quarter life crisis*.
- 3) Bagi Universitas, hasil penelitian dapat memberikan dasar empiris bagi pengambilan keputusan dan kebijakan di tingkat universitas untuk mendukung fleksibilitas akademik, ekstrakurikuler yang sehat, dan intervensi dini untuk mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda FoMO dan *quarter life crisis*.
- 4) Bagi Peneliti, peneliti dapat mengembangkan pemahaman mendalam tentang fenomena **FoMO** dan *quarter life crisis*, meningkatkan keterampilan riset, dan menjadi referensi untuk mengembangkan solusi atau strategi intervensi yang relevan.
- 5) Bagi Peneliti Lain, Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi peneliti lain, memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan akademis dan mendorong penelitian lebih mendalam terkait FoMO dan *quarter life crisis*.