

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa dewasa awal atau yang biasa disebut juga dengan *emerging adulthood*, adalah fase transisi dari remaja menuju dewasa. Tahap ini biasanya berlangsung pada usia 20-30 tahun (Santrock, 2018). Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, baik dari sisi ekonomi, kebebasan dalam menentukan arah hidup, maupun pandangan masa depan yang semakin realistik. Pada tahap dewasa awal, seseorang mengalami berbagai perubahan baik secara kognitif, fisik maupun emosional yang mana perubahan ini bertujuan untuk membantu individu berkembang menuju kepada kepribadian yang lebih matang dan bijaksana (Afnan, 2020).

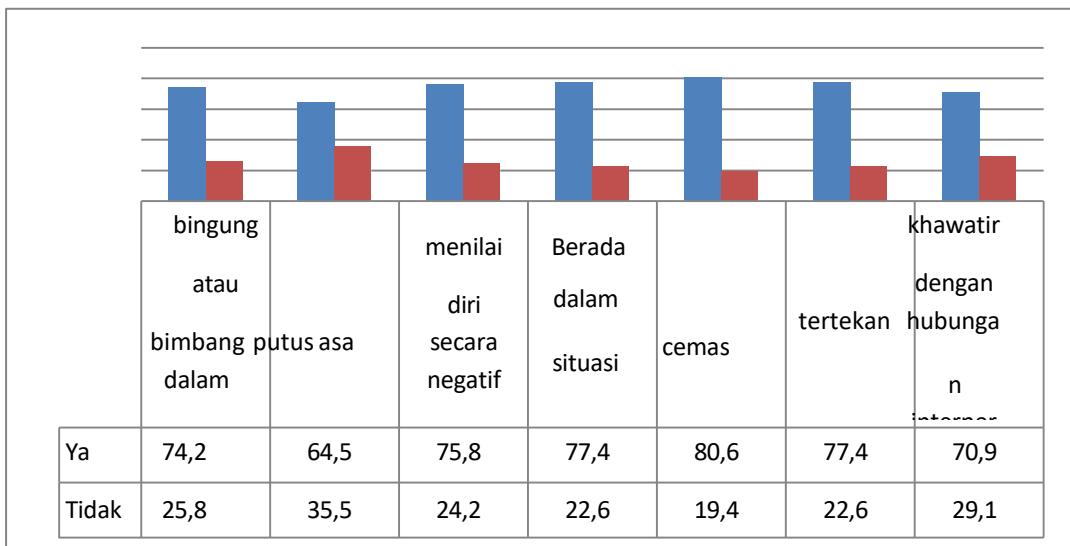
Masa dewasa awal juga disebut sebagai masa ketidakstabilan yang rentan terhadap stres, hal ini terjadi dikarenakan adanya perubahan signifikan yang dialami individu dalam masa peralihannya dari remaja ke dewasa yang cukup berdampak besar dalam kehidupannya (Arnett, 2000). Individu pada umumnya menghadapi banyak tekanan berupa kecemasan dalam menjalankan kehidupannya, seperti kesulitan dalam mengambil keputusan, kebingungan akan tujuan hidup, membandingkan pencapaian orang lain dengan pencapaian pribadi, adanya tuntutan orang tua terhadap langkah yang akan diambil kedepannya dan masalah akademik (Habibie, 2019). Ketika individu tidak mampu menghadapi tantangan dan perubahan dalam kehidupannya, maka hal ini disebut sebagai *quarter life crisis* (Ananda, 2023).

*Quarter life crisis* adalah suatu reaksi emosional terhadap ketidakstabilan, perubahan terus menerus, terlalu banyak pilihan, dan ketidakberdayaan yang menyebabkan kecemasan (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* lebih sering dialami oleh lulusan sarjana dan mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikannya (Ananda, 2023). Lulusan universitas atau yang biasa disebut sebagai alumni rentan terhadap depresi yang disebabkan oleh ketidakpuasan karir (Murithi, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Riyanto & Arini (2021) didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sudah lulus dari universitas mengalami *quarter life crisis* yang diakibatkan belum memiliki pekerjaan, tidak bekerja sesuai keinginannya, dan bekerja dengan gaji yang tidak sesuai harapan. Hal ini juga didukung oleh data dari Badan Pusat Statistik angka pengangguran berdasarkan pendidikan bahwa angka pengangguran dari lulusan universitas di tahun 2024 yaitu 871.860 jiwa yang semakin meningkat dibandingkan tahun 2023 yaitu sekitar 787.973 jiwa. Dimana hal ini membuat para lulusan atau alumni merasa khawatir dan cemas akan masadepannya (Oktaviani, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan *google form* pada tanggal 12-22 Desember 2024, yang diberikan kepada 30 alumni Universitas Malikussaleh yang berusia 25-44 tahun sebagai berikut:

**Gambar 1.1**

*Hasil survey awal quarter life crisis*



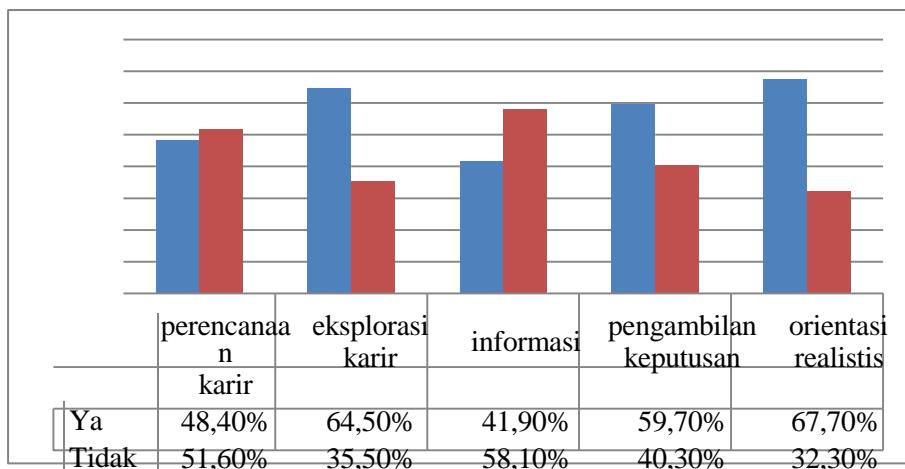
Hasil dari data awal didapatkan bahwa pada aspek pertama yaitu bimbang dalam menentukan keputusan 74,2% responden merasa bingung dan bimbang dalam mengambil atau menentukan keputusan terkait karirnya. Seperti bingung dalam memilih harus bekerja sesuai jurusan atau tidak dan bingung dalam memilih bekerja di kampung atau di luar kota. Pada aspek kedua yaitu putus asa 64,5% responden merasa putus asa dan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mendapatkan panggilan untuk wawancara kerja. Pada aspek ketiga yaitu menilai diri secara negatif 75,8% responden menilai dirinya secara negatif seperti merasa lebih banyak memiliki kekurangan dan merasa teman-temannya lebih berhasil dalam mendapatkan pekerjaan. Pada aspek keempat yaitu berada dalam situasi sulit 77,4% responden merasa berada dalam situasi yang sulit seperti sulit dalam mendapatkan pekerjaan. Pada aspek kelima yaitu cemas 80,6% responden merasa cemas dengan masa depannya. Seperti cemas tidak mendapat pekerjaan yang sesuai dan cemas jika tidak bisa mendapatkan

penghasilan untuk membantu ekonomi keluarga. Pada aspek keenam yaitu tertekan 77,4% responden merasa tertekan karena adanya tuntutan dari orang tua dan lingkungan untuk bekerja. Pada aspek ketujuh yaitu khawatir dengan hubungan interpersonal 77,9% responden merasa khawatir dengan hubungan interpersonalnya dan takut tidak memiliki relasi yang baik untuk pekerjaannya.

Berdasarkan hasil survei diatas dapat disimpulkan bahwa alumni Universitas Malikussaleh yang berusia 25-44 tahun terdapat indikasi mengalami *quarter life crisis*. Salah satu faktor penyebab *quarter life crisis* adalah karir atau kehidupan pekerjaan (Asri, 2022). Ketika mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, individu mulai mengalami kecemasan mengenai pilihan antara melakukan apa yang disukai atau fokus pada penghasilan yang besar. Individu ini juga akan mulai menanyakan apakah pekerjaan tersebut dapat dilakukannya dalam waktu yang lama, apakah pekerjaan tersebut akan sesuai dengan nilai-nilai pribadinya, dan apakah individu tersebut akan merasa puas akan karir yang dibangun atau hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan hidup saja (Sandani, 2024). Kematangan karir pada usia 25-44 tahun disebut sebagai tahap penetapan atau *establishment stage* dimana pada tahap ini individu mulai berkomitmen dan menstabilkan posisinya di dunia kerja (Super, 1957).

**Gambar 1.2**

**Hasil survey awal kematangan karir**



Pada aspek pertama yaitu perencanaan karir 51,6% responden memilih tidak berkerja sesuai dengan bidang studi yang sudah dipelajari. Pada aspek kedua yaitu eksplorasi karir 35,5% responden tidak secara aktif mencari informasi mengenai berbagai pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Pada aspek ketiga yaitu informasi 58,1% responden belum memiliki pemahaman yang cukup terkait keterampilan dan kualifikasi yang dibutuhkan dalam bidang karir yang diinginkannya. Pada aspek keempat yaitu pengambilan keputusan 40,3% responden tidak mempertimbangkan dari berbagai perfektif untuk membuat keputusan karir yang baik dan tidak akan tetap ingin bekerja sesuai jurusan atau studi yang dipelajari jika memiliki banyak peminat dan pesaing. Pada aspek kelima yaitu orientasi realistik 32,3% responden tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan pada dirinya dan tidak mengetahui tantangan dalam bidang karir yang diinginkannya.

Asri (2022) Menjelaskan bahwa kematangan karir merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*. Ananda (2023) menyatakan

bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dengan *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil survei dan data yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan kematangan karir dengan *quarter life crisis* pada alumni Universitas Malikussaleh.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Sandani & Rusli, (2024) melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang”. Subjek penelitian ini adalah 181 orang mahasiswa, yaitu mahasiswa aktif jururan psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang yang sedang mengambil mata kuliah skripsi atau isu-isu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik purposive Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kematangan karir memiliki pengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang sebesar 39,7%. Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian dari Sandani & Rusli, (2024) adalah subjek penelitian yaitu hanya fokus pada mahasiswa psikologi tingkat akhir Universitas Negeri Padang, dan lokasi.

Asri (2022) melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Karir terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling yang terdiri dari kelas A dan B yang berjumlah 63 orang mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian ex post facto. Hasil penelitian

terdapat pengaruh signifikan sebesar 95,3% X1 dan X2 terhadap Y. Semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *quarter life krisis*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Asri dkk (2022) adalah variabel bebas yang akan diteliti, metode penelitian, lokasi, dan pada penelitian ini hanya fokus pada mahasiswa semester 8 program studi Bimbingan dan Konseling saja.

Rahman & Nurfarhanah (2022) melakukan penelitian mengenai “Hubungan Efikasi Diri dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Adzkia”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Adzkia yang berjumlah 135 orang. Teknik pengumpulan sampel menggunakan Teknik Proportional Random Sampling. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 135 mahasiswa tingkat akhir Universitas Adzkia menunjukkan bahwa efikasi diri dan kematangan karir mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,643 dan signifikansi sebesar 0,000. Tingkat efikasi diri siswa sebagian besar berada pada rentang kategori sedang sebesar 53,33% dan disusul kategori rendah dengan persentase yang tidak jauh berbeda yaitu 30,37% dan terdapat 12,59% atau 17 orang dari 135 siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian dari Rahman & Nurfarhanah (2022) adalah dari variabel bebas yang diteliti yaitu efikasi diri, lokasi, dan teknik pengumpulan data yaitu *random sampling*.

Purnama (2023) melakukan penelitian mengenai “Kematangan karir karyawan yang sedang menghadapi *quarter life crisis* di perusahaan x Jakarta Selatan”. Subjek penelitian ini adalah 41 karyawan. Teknik pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat 37 karyawan (90,2%) dari 41 karyawan sudah matang karirnya dan hanya 4 karyawan yang belum matang karirnya. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian oleh Purnama (2023) adalah lokasi penelitian dan teknik pengumpulan data yaitu *snowball sampling*, variabel terikat dan subjeknya.

Limbong, (2024) melakukan penelitian mengenai “Hubungan efikasi diri dengan kematangan karir pada mahasiswa perantau di Unimal. Subjek penelitian ini adalah 374 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik probability sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kematangan karir, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat kematangan karirnya. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian Limbong (2024) adalah variabel bebas yang diteliti yaitu efikasi diri, lokasi dan subjek penelitian yaitu mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti tentang hubungan kematangan karir dengan *quarter life crisis*. Namun, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa alumni Universitas Malikussaleh belum dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kematangan karir dengan *quater life crisis* pada mahasiswa malikussaleh.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara kematangan karir dengan *quarter life crisis* pada Alumni Universitas Malikussaleh?.

### **1.4 Tujuan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dengan *quarter life crisis* pada Alumni Universitas Malikussaleh

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Menambah kajian bagi ilmu psikologi terutama dalam psikologi perkembangan, psikologi industri dan organisasi, dan psikologi pendidikan yang dapat memberikan pengetahuan bagi pelayanan bimbingan dan konseling untuk dapat merancang program bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam menangani masalah *quarter life crisis* dan kematangan karir.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

##### a. Bagi Alumni

Manfaat praktis dari penelitian ini dapat membantu alumni yang mengalami *quarter life crisis* agar mampu untuk menghadapi serta mengatasi permasalahan yang terjadi.

##### b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini menjadi masukkan untuk pihak Universitas sehingga dapat menyediakan pelatihan bimbingan karir bagi alumni untuk membantu mereka memahami tujuannya dan membantu mereka untuk mempersiapkan dan meraih jenjang karir yang diinginkan.

c. Bagi orang tua

Dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama orang tua dan lingkungan sekitar alumni mengenai pentingnya mendukung proses kematangan karir sehingga dapat membantu mereka menghadapi *quarter life crisis*.