

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah menjadi dewasa, dalam kajian ilmu psikologi, perkembangan tahap dewasa juga dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan dengan remaja. Individu dewasa awal dianggap mampu menentukan masa depan dan juga dianggap mampu mengatur kehidupannya secara mandiri, hal ini dikarenakan seseorang harus melakukan penyesuaian dengan peran barunya yaitu dalam pernikahan atau pekerjaan. Apabila seorang individu tidak dapat mengatasinya, maka akan menimbulkan masalah ketika seseorang tersebut sudah berumur 20-an sampai dengan 30-an yaitu kondisi emosionalnya yang tidak terkendali (Herawati dan Hidayat, 2020).

Fenomena krisis emosional yang terjadi ketika seseorang berada pada proses *emerging adulthood* sering dikenal sebagai *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Terdapat 7 aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis* yaitu mengalami kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan,

dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal. Tidak sedikit individu pada kelompok usia awal ini mengalaminya, hanya saja mereka tidak menyadari apa yang tengah mereka alami (Robbins dan Wilner, 2001).

Fase *Quarter Life Crisis* sering dialami pada individu pada masa peralihan dari remaja ke dewasa. Banyaknya problematika yang dialami *Fresh Graduate* seperti perasaan kecemasan, kegelisahan karena mulai mempertanyakan arah dan tujuan hidup, finansial, banyaknya tantangan dan dihadapkan banyak pilihan dalam hidup (Wilner, 2001). Menjadi dewasa merupakan tahap puncak perkembangan kesehatan kehidupan, kebugaran fisik dan memiliki potensi untuk menjadi tahap perkembangan yang sangat positif dibandingkan remaja (Herawati dan Hidayat, 2020). Pada dewasa awal memiliki peluang yang besar untuk mengeksplorasi diri tetapi juga menghadapi tantangan yang besar (Halfon et al., 2018).

Masa *emerging adulthood* biasa dialami individu pada rentang usia 18-29 tahun. Pada masa *emerging adulthood* individu dianggap bukan lagi seorang remaja namun belum bisa disebut sebagai manusia dewasa secara utuh juga. Hal ini membuat individu belum diberi tanggung jawab sebagai manusia dewasa pada umumnya (Arnett, 2014). Memasuki masa *emerging adulthood* individu seringkali diliputi perasaan antusias, khususnya dalam menyusun rencana untuk menghadapi masa dewasa. Pada tahapan *emerging adulthood*, individu yang mulai beralih dari masa remaja akan dihadapkan dengan beberapa tugas-tugas tahap perkembangan, diantaranya adalah memilih dan mempersiapkan karir agar mampu mencapai jaminan kemandirian ekonomi serta mengembangkan

keterampilan intelektual dan membangun peranan social dikehidupannya. Masa transisi ini juga akan mengharuskan adanya perubahan pola pikir dan gaya hidup sehingga bisa menimbulkan stress dan tekanan psikologis sebagai bentuk penyesuaian individu untuk memasuki gerbang kedewasaan (Atwood dan Scholtz, 2008). Banyaknya tuntutan dan tugas perkembangan yang perlu dieksplorasi, maka akan menimbulkan respon yang berbeda-beda bagi setiap individu dalam menjalankan tahap perkembangan ini. Beberapa individu akan menganggap masa transisi ini sebagai peluang untuk meningkatkan kapasitas diri sehingga memicu timbulnya krisis seperti rasa kebingungan, cemas, dan gelisah karena adanya keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri dan takut untuk merasakan kegagalan. Individu yang mengalami krisis seperti ini adalah individu yang mengalami fase *quarter-life crisis* (Robinson, 2019).

*Quarter-life crisis* didefinisikan sebagai reaksi individu akan adanya ketidakstabilan dan perasaan takut untuk menghadapi realita kehidupan di masa depan yang belum pernah dilalui sebelumnya. (Robbins & Wilner, 2001). Fenomena *Quarter-life crisis* merupakan kondisi dimana individu merasa terjebak dengan pilihan atau keputusan yang dijalannya dikarenakan individu harus segera terbebas dari ketergantungannya kepada orang tua menuju kemandirian baik secara finansial dan psikologis (Robinson, 2019).

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa pada masa transisi setelah lulus dari perguruan tinggi menuju kehidupan “dunia nyata” merupakan periode yang tidak stabil. Periode ini dapat memicu kecemasan, stres, panik, serta menyebabkan perasaan ragu-ragu dan tidak tenang. Hal ini terjadi karena individu

mendapat tuntutan dari lingkungan sekitar untuk segera bekerja dan mandiri secara *financial* namun pada realitasnya bukanlah hal mudah untuk memenuhi tuntutan kemandirian tersebut (Murphy, 2011). Hal ini karena adanya anggapan bahwa lulusan sarjana memiliki kemampuan yang lebih baik sehingga harus mampu hidup mandiri dengan memperoleh penghasilan sendiri. Kenyataannya seringkali individu yang baru saja menyelesaikan kuliah belum mendapatkan pekerjaan dikarenakan penolakan saat melamar kerja, pekerjaan tidak sesuai minat individu, minim dan sulitnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat antar pencari kerja, serta beragam alasan lain yang menyebabkan banyak *fresh graduate* menganggur.

Hal tersebut didukung oleh data pada Badan Pusat Statistik jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, presentase jumlah tingkat pengangguran terbuka di bulan Februari 2022 sebesar 5,83%. Hal inilah yang menjadi pemicu permasalahan pada perkembangan individu muda dewasa awal yang tidak mampu merespon berbagai persoalan yang dihadapi dengan baik, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Didukung oleh pernyataan Atwood & Scholtz (2008) menambahkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa (*adulthood*). Menurut Robbins & Wilner (2001) pada fase ini banyak dialami oleh para lulusan *fresh graduate*, dimana individu meninggalkan rasa nyaman yang ia

proleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya seperti menghasilkan uang, menikah, memiliki anak, dan lain sebagainya. Tekanan-tekanan ini yang menyebabkan ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi, memiliki alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya (Fatimah, 2021).

Hal ini didukung oleh data terbaru dari Badan Pusat Statistik jumlah angkatan kerja pada tingkat pengangguran terbuka (TPT) Agustus 2020 sebesar 7,07%, (BPS, 2020) sedangkan pada tahun selanjutnya yaitu ditahun 2021 Badan pusat statistik (BPS) melaporkan jumlah pengangguran di indonesia ada sebanyak 9,1 juta orang per agustus 2021. Dan di tahun 2022 tingkat pengangguran terbuka (TPT) per agustus 2022 mencapai 5,86%. yang menunjukkan tingkat pengangguran Indonesia tercatat sebesar 5,83% dari total penduduk usia kerja yaitu sejumlah 208,54 juta orang. Yang mencengangkan, dari 208,54 juta orang tersebut hampir 14%-nya adalah lulusan jenjang diploma dan sarjana (S1). Data ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan realitas terhadap espektasi individu, khususnya di Indonesia, sehingga menghambat *fresh graduate* untuk segera mandiri. Tidak jarang individu merasa tertinggal dan membandingkan diri dengan pencapaian teman sebaya yang dianggap lebih baik darinya sehingga memperparah fase *quarter-life crisis* dan membuat individu merasa semakin frustrasi, tidak berguna, rendah diri, hingga putusasa (Revitasari, 2020).

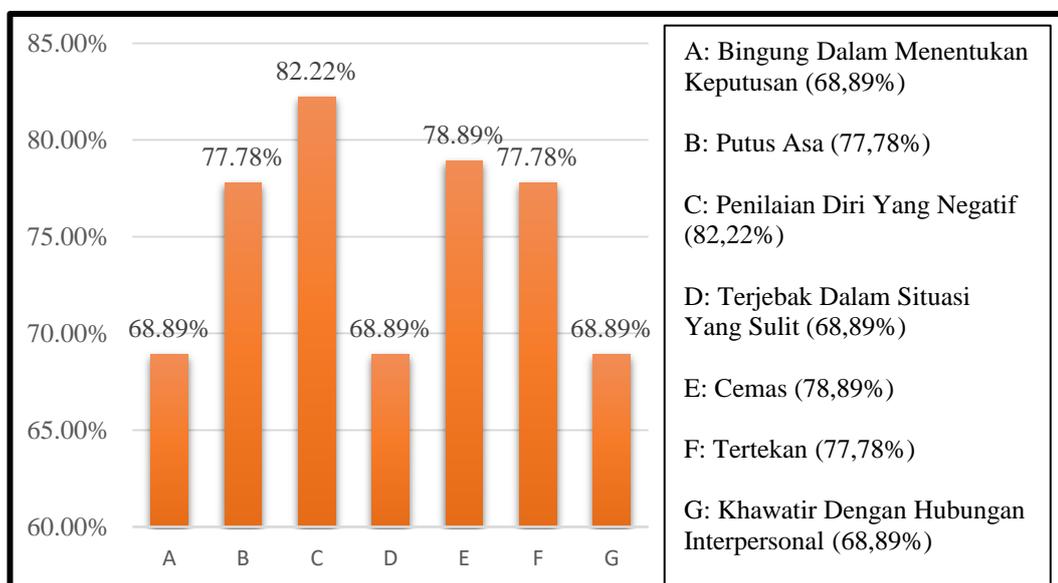
Hasil penelitian lain juga menunjukkan lulusan sarjana atau *fresh graduate* menempati posisi tertinggi kedua yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis* (Nicole, 2011). Penelitian lainnya melibatkan 114 sarjana *fresh*

*graduate* di Universitas Katolik Misi Charista diperoleh hasil sejumlah 86% partisipan mengalami *quarter life crisis* (Riyanto, 2021). Hal inilah yang menjadi pemicu permasalahan pada perkembangan individu muda dewasa awal yang tidak mampu merespon berbagai persoalan yang dihadapi dengan baik, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Apabila *quarter life crisis* berlangsung dalam rentang waktu yang lama dengan intensitas tinggi maka dapat berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan mental individu. *Quarter life crisis* dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan turunnya kepercayaan diri, timbulnya perasaan kesepian, dan demotivasi (Tambunan, 2021). *Quarter life crisis* juga dapat menyebabkan gangguan emosi, gangguan tidur dan makan, gangguan pengendalian impuls, ketergantungan obat-obatan terlarang dan alkohol, gangguan kecemasan, hingga gangguan kepribadian (Tanner, 2008). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa *quarter life crisis* juga berkorelasi dengan tingkat stres dan depresi (Cusack & Merchant, 2013). Pada kasus yang lebih serius *quarter life crisis* dapat menyebabkan terjadinya kekerasan hingga bunuh diri (Robbins, 2001). Didukung oleh pernyataan Atwood dan Scholtz (2008) menambahkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah fase perkembangan psikologis yang muncul di usia 18-29 tahun sebagai transisi antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa (*adulthood*). Menurut Robbins dan Wilner (2001) pada fase ini banyak dialami oleh para lulusan fresh graduate, dimana individu meninggalkan rasa nyaman yang ia peroleh dari pendidikan tinggi

yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya seperti menghasilkan uang, menikah, memiliki anak, dan lain sebagainya. Tekanan-tekanan ini yang menyebabkan ketidakstabilan perubahan yang terus-menerus terjadi, memiliki alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya (Fatimah, 2021).

Fenomena *quarter-life crisis* juga dialami oleh *fresh graduate* Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh. Pernyataan ini sesuai dengan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 3 orang *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh pada tanggal 21 agustus 2023. Dengan mewawancarai terhadap mahasiswa *fresh graduate* Universitas Malikussaleh. Di mana kemudian penulis juga melakukan observasi atau survei awal pada 30 *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh, di mana penulis memperoleh hasil berikut:



**Gambar 1.1 Hasil Survei Awal**

Berdasarkan hasil survei awal yang penulis lakukan, di mana dapat dilihat bahwa permasalahan *quarter-life crisis* yang paling tinggi adalah adanya penilaian

diri yang negatif yang mencapai 82,22%. Di mana hal tersebut juga mengindikasikan bahwa adanya *fresh graduate* yang merasa dirinya tidak sekuat teman mereka dalam mendapatkan pekerjaan, kemudian *fresh graduate* tersebut juga menyatakan bahwa dirinya menemukan banyak kekurangan di dalam dirinya dibandingkan kelebihan yang mereka miliki, serta *fresh graduate* tersebut juga tidak mengetahui apa yang harus dilakukan setelah lulus dari Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh.

Dari hasil uraian diatas, membuat peneliti ingin melakukan penelitian mengenai gambaran *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh. Seorang *fresh graduate* yang sangat rentan mengalami berbagai macam perasaan negatif seperti kebingungan dan tertekan sehingga apabila hal ini tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan rasa frustrasi yang bisa mengarah ke depresi atau bahkan menyebabkan bunuh diri (Atwood & Scholtz, 2008). Berdasarkan realitas sosial ini, peneliti tertarik melakukan studi mengenai gambaran *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh karena sejauh ini belum ditemukan penelitian terkait studi sejenis.

## **1.2 Keaslian Penelitian**

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) tentang *quarter-life crisis* pada masa dewasa awal di Pekanbaru, di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa *quarter life crisis* dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43,22%, dilanjutkan pada kategori

tinggi yaitu sebesar 27,97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan. Di mana individu dewasa awal di Pekanbaru yang mengalami *quarter life crisis* didominasi oleh wanita, berstatus belum menikah dan belum memiliki pasangan.

Perbedaan dengan penelitian sekarang yaitu pada fokus penelitian yang dilakukan, di mana dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Hidayat (2020) lebih memfokuskan penelitian tentang *quarter-life crisis* pada dewasa awal, sedangkan dalam penelitian sekarang lebih memfokuskan penelitian pada *fresh graduate* yang baru saja lulus dari Universitas Malikussaleh. Perbedaan lainnya yaitu pada lokasi penelitian yang dilakukan.

Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) tentang hubungan *loneliness* dan *quarter life crisis* pada dewasa awal, di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif antara *loneliness* dengan *quarter life crisis* ( $r=0,571$ ). Semakin tinggi skor *loneliness* maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami seseorang, begitu pun sebaliknya.

Perbedaan penelitian sekarang dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) yaitu pada subjek penelitian yaitu masa dewasa awal dan menggunakan metode kuantitatif dan teknik *insidental sampling* untuk pengambilan sampel. Berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan subjek sarjana *fresh graduate*, menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan teknik *probability sampling* untuk pengambilan sampel.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Gendolang dan Ambarwati (2023) tentang *self-efficacy* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa. Di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis*, hal ini dapat diartikan semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *quarter life crisis*, begitu pula sebaliknya.

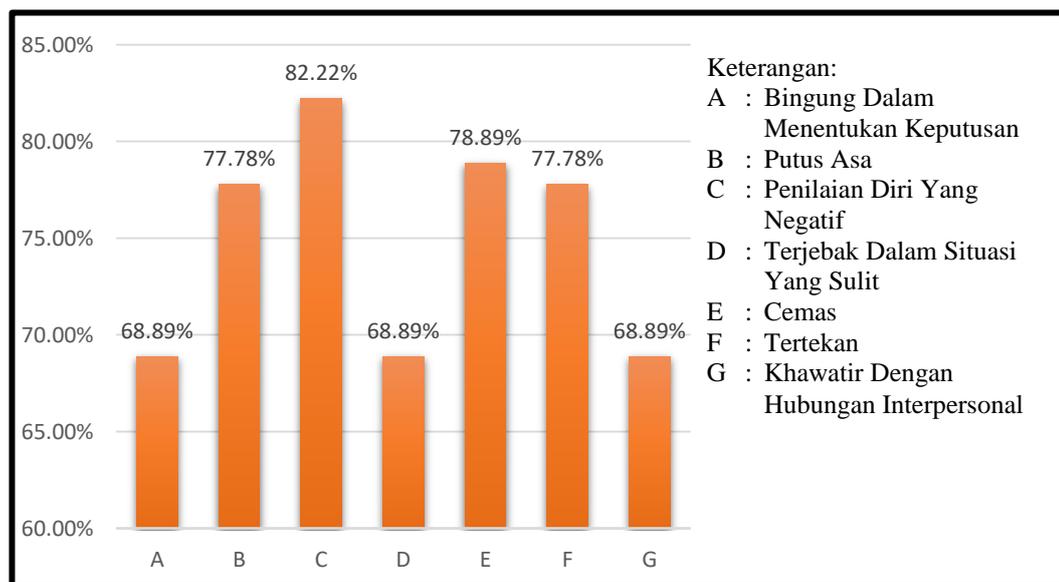
Perbedaan penelitian sekarang dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Gendolang dan Ambarwati (2023) yaitu pada teknik analisis yang digunakan, di mana Gendolang dan Ambarwati dalam penelitiannya menggunakan uji korelasi *product moment* dari *karl pearson*, sedangkan dalam penelitian sekarang menggunakan analisis uji univariat. Perbedaan lainnya yaitu pada subjek penelitian yang digunakan, di mana pada penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa rantau dari Pulau Jawa, sedangkan penelitian sekarang menggunakan sarjana *fresh graduate* dari Universitas Malikussaleh.

Penelitian sebelumnya yang juga pernah dilakukan oleh Fahira et al., (2023) tentang hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* pada alumni dari tiga perguruan tinggi di Kota Makassar, di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa dari hasil pengujian menggunakan uji korelasi peringkat *spearman* menunjukkan hasil yang signifikan dengan total 0,00 dan koefisien korelasi sebesar -0,418. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan *quarter life crisis*. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* individu tersebut.

Perbedaan dengan penelitian sekarang yaitu pada teknik analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji koefisien korelasi, sedangkan dalam penelitian sekarang menggunakan uji univariat. Perbedaan lainnya yaitu pada fokus penelitian, di mana dalam penelitian terdahulu melakukan penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dengan *quarter life crisis* yang dimiliki oleh alumni dari tiga perguruan tinggi di Kota Makassar, sedangkan dalam penelitian sekarang hanya melakukan penelitian tentang *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

Penelitian lainnya yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Putryku dan Retnaningdyah (2022) tentang *quarter-life crisis in Elizabeth Gonzalez James's Mona at sea*, di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa tokoh utama Mona Mireles telah mengalami krisis seperempat abad yang ditandai dengan beberapa gejala seperti kesulitan dalam mengambil keputusan, perasaan cemas, kehilangan arah, ragu, dan terus menerus membandingkan diri. Kemudian gejala-gejala tersebut disebabkan oleh beberapa penyebab seperti kekecewaan atau frustrasi yang berkaitan dengan karir pekerjaan dan kehidupan percintaan. Untuk mengatasi masalah *quarter life crisis*, Mona terbukti telah mengalami beberapa tahapan krisis, salah satunya adalah tahap pendirian kembali sebagai tahap terakhir, di mana Mona pada akhirnya mampu mengatasi krisisnya dengan memiliki motivasi yang lebih kuat, keyakinan dalam diri, dan tujuan dalam hidup.

Penulis kemudian melakukan survei awal dengan 30 *fresh graduate* dari Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, di mana penulis memperoleh hasil seperti pada gambar berikut:



**Gambar 1.1 Hasil Survei Awal**

Berdasarkan hasil survei awal pada gambar di atas menunjukkan bahwa tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dirasakan oleh *fresh graduate* setelah lulus dari Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh, di mana aspek *quarter-life crisis* yang paling tinggi dirasakan oleh *fresh graduate* adalah memiliki penilaian diri yang negatif yaitu sebesar 82,22% dari total 30 *fresh graduate* yang penulis jadikan sebagai observasi awal dalam penelitian ini. Dari aspek penilaian diri yang negatif itu sendiri para *fresh graduate* tersebut masih merasa bahwa dirinya tidak sehebat teman mereka dalam mendapatkan pekerjaan, kemudian mereka juga masih merasa bahwa diri mereka masih banyak kekurangan dibandingkan dengan kelebihan yang dimiliki, serta para *fresh graduate* tersebut merasa bahwa mereka tidak tahu apa yang harus mereka lakukan setelah lulus dari perkuliahan.

Perbedaan dengan penelitian sekarang yaitu pada subjek penelitian yang digunakan, di mana dalam penelitian sebelumnya menggunakan Mona Mireles

sebagai objek, sedangkan dalam penelitian sekarang menggunakan *fresh graduate* sebagai subjek penelitian. Kemudian perbedaan lainnya yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan novel sebagai acuan, sedangkan penelitian sekarang menggunakan studi kasus untuk menyelesaikan penelitian tentang *quarter-life crisis* pada *fresh graduate*.

Berdasarkan paparan diatas, jika ditinjau dari penelitian sebelumnya tentang *quarter life crisis* memiliki perbedaan dengan penelitian ini baik dari segi metode maupun subjek. Dimana penelitian di atas menggunakan metode kuantitatif dan teknik pengumpulan sampel yang berbeda-beda, sedangkan peneliti saat ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan subjek dalam penelitian di atas menggunakan subjek mahasiswa dan juga dewasa awal sedangkan peneliti saat ini menggunakan subjek sarjana *fresh graduate*, sehingga belum ada penelitian sebelumnya yang mengkhususkan pada sarjana *fresh graduate* dalam melakukan penelitian tentang *quarter life crisis*.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana *quarter-life crisis* pada *fresh graduate* Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.1.5. Manfaat Teoritis

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian ini, penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan, rujukan, serta acuan bagi semua pihak yang ingin mendalami dan menambah wawasan mengenai *quarter-life crisis* pada *fresh graduate*.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dokumentasi ilmiah yang bermanfaat untuk kegiatan akademik bagi peneliti sendiri dan bagi pihak fakultas.
  - c. Bagi penelitian selanjutnya, hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi, bahan kajian dan pembanding bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji mengenai gambaran *quarter life crisis* pada sarjana *fresh graduate*.

### 1.5.2 Manfaat praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulisan tentang *quarter-life crisis* pada *fresh graduate*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor apa saja yang membuat terjadinya *quarter-life crisis* pada *fresh graduate*.

- c. Bagi *fresh graduate* yang masih belum memiliki pekerjaan atau lain sebagainya, supaya penelitian ini dapat menjadi rujukan dan acuan supaya dapat menghindari dari adanya *quarter-life crisis*.
- d. Diharapkan dapat memberikan pelatihan bimbingan karier di setiap jurusan kepada sarjana *fresh graduate* dalam mencapai jenjang karier.