

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia pasti akan melewati masa perkembangan selama hidupnya. Menurut Batles, Lindenberger, dan Staudinger tahapan perkembangan manusia terdiri dari empat tahap yaitu anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (Cahyani, 2022). Setiap tahap perkembangan yang terjadi pada manusia akan memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda serta harus di lalui oleh setiap individu. Setiap individu harus mampu untuk melewati tugas-tugas perkembangannya dengan baik agar mereka bisa menjalani kehidupannya serta mampu melewati masalah dengan baik. Misalnya, selama proses masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, setiap individu akan menjalani proses perkembangan yang baru yaitu masa dewasa awal. Selama periode masa dewasa awal, seseorang dapat membantu kemandirian secara finansial dan pribadi, memilih pasangan, belajar mengenal orang baru, membangun rumah tangga, dan mendidik anak (Hikmah, 2015). Hurlock (Hurlock, 1980) mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa pencarian, dipenuhi dengan banyak masalah, stress emosional, isolasi sosial dan perubahan nilai-nilai-nilai, serta penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Henrietta (Henrietta, 2012) berpendapat bahwa perkembangan pada masa dewasa awal setiap orang akan menjadi semakin kompleks karena tuntutan untuk berpikir logis, membuat keputusan yang baik, dan bersosialisasi dengan baik. Sehingga, masa dewasa awal dianggap penting dan menarik perhatian bagi banyak kalangan.

Selama fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa, individu sudah mulai mencari tahu diri mereka sendiri, menyelesaikan masalah hidup secara mandiri, dan membangun sebuah hubungan (Ameliya, 2020). Ketika individu mulai masuk pada fase dewasa awal, mereka harus belajar

menjadi pribadi yang mandiri, meningkatkan kualitas diri, dan memiliki karier yang baik. Masa dewasa awal seseorang akan memasuki fase pencarian yang penuh dengan masalah, munculnya stress emosional, isolasi sosial, dan perubahan nilai-nilai, serta mereka juga akan memulai untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru. Menurut Afnan bahwa masa dewasa awal memiliki karakteristik yang menonjol, sehingga disebut sebagai masa bermasalah (Afnan et al., 2020).

Seseorang akan merasa kebingungan untuk memilih mana yang harus dilakukan dan mana yang harus dipilih karena banyaknya tuntutan dan kesulitan yang dihadapi. Maka dalam menghadapi masa dewasa awal setiap individu memiliki berbagai macam reaksi. Ada seseorang yang senang dan tertantang dengan pengalaman baru yang belum pernah mereka alami sebelumnya, disisi lain ada individu yang khawatir, cemas, hampa atau tertekan karena mereka tidak mampu melakukannya, yang menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian merasa ragu dengan kemampuan dirinya, dan mengalami sebuah krisis emosional saat menghadapi masalah yang timbul pada masa dewasa awal (Habibie et al., 2019). Maka kondisi tersebut disebut dengan *quarter life crisis*.

Alexander Robbins dan Wilner adalah orang pertama yang memperkenalkan istilah "*quarter life crisis*", yang berasal dari teori *emerging adulthood* dari Jeffrey Arnet. *Emerging adulthood* menurut Arnett (dalam Yani, 2022) adalah fase transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal, yang terjadi antara usia 18 hingga 29 tahun. Robbins dan Wilner menyatakan bahwa, karena kondisi *quarter life crisis* sering terjadi dan dialami oleh seseorang di usia 20 tahunan serta menyebut kondisi krisis emosional ini sebagai "*twenty something*" (Alexandra Robbins, 2001). Pada tahap ini seseorang sudah memiliki gambaran tentang apa yang akan mereka lalui dalam kehidupan mereka untuk merencanakan masa depan seperti, pendidikan, karier, dan keluarga. Masa dewasa awal

biasanya ditandai dengan seorang individu yang mulai untuk mengambil peran dan memikul tanggungjawab di lingkungan sekitarnya (Jess Feist, 2017).

Quarter life crisis lebih banyak terjadi oleh individu yang telah menyelesaikan pendidikannya atau mahasiswa yang tengah menjalankan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Alisson (Allison, 2010) memaparkan tentang pengalaman sekelompok individu usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi stersor yang biasa terjadi pada mahasiswa, menunjukkan adanya respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang cemas, frustrasi, gelisah. Pada tahap awal dewasa, individu diharapkan mampu untuk mengambil peran baru, seperti menjadi pasangan suami atau istri, orang tua, dan pencari nafkah serta memiliki tujuan keinginan yang baru. Mereka yang mengalami *quarter life crisis* juga mungkin mengalami kebingungan dengan diri mereka sendiri, mempertanyakan identitas diri mereka, karier di masa depan, menunda membuat keputusan tentang karier mereka, berhenti bekerja karena suatu masalah, depresi, ataupun timbul perasaan cemas. Dalam fase *quarter life crisis*, individu akan kehilangan motivasi hidup, merasa gagal, tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungannya (Muhammad Syifa'ussurur et al., 2021). Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan mengalami kekacauan karena kehidupan yang monoton dan stagnan tanpa ada perubahan, mereka juga akan merasa khawatir tentang masa depan, munculnya perasaan menyesal dan mempertanyakan keputusan yang sudah mereka ambil.

Fenomena *quarter life crisis* sering terjadi pada dewasa awal usia 20 tahunan. Hasil survey yang telah dilakukan oleh Raka Dimas Maulana & Syarip Hidayatullah bahwasanya 80% anak muda yang berusia 20-24 tahun yang menetap di Jakarta menunjukkan bahwa mengalami *quarter*

life crisis, mereka juga mengaku bahwa sedang menghadapi fase tersebut mereka merasa terombang-ambing karena masalah finansial, asmara, karier, pendidikan dan juga keluarga, sehingga dari data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak muda mengalami fase *quarter life crisis* (Raka & Syarip, 2019). Adapun temuan lain terdapat pada penelitian yang telah dilakukan oleh Karpika & Segel menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di FKIP Universitas PGRI Mahadewa yang berusia antara 20 hingga 30 tahun mengalami *quarter life crisis* karena tekanan dari internal dan eksternal, seperti kurangnya perencanaan karier setelah lulus dari perkuliahan (Karpika & Segel, 2021).

Dampak dari tingkat *quarter life crisis* yang tinggi dapat berdampak negatif pada seseorang yang mengalaminya, seperti munculnya rasa frustrasi, merasa hampa, kebingungan, dan tidak memiliki motivasi. Menurut Hilton, dkk mengemukakan bahwa tidak banyak orang yang dapat memahami fase ini karena sebagian orang menganggap fase *quarter life crisis* sebagai hal yang normal, dan sebagian lainnya menyalahkan diri sendiri karena tidak memahaminya (Evelyn Devina Hilton, Heru Dwi Waluyanto, 2021). Munculnya pertanyaan-pertanyaan seperti “setelah kuliah mau kemana?” ataupun “setelah kuliah nanti kerja dimana?” adalah pertanyaan yang membuat individu khususnya pada mahasiswa akhir merasa terteror oleh pertanyaan-pertanyaan tersebut. Mereka menganggap pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagai ancaman besar bagi hidup mereka.

Quarter life crisis termasuk krisis psikologis seperti kebingungan tentang identitas diri, ketidaknyamanan di tempat kerja, merasa tidak aman, dan tekanan dari keluarga atau orang lain (Adawiyah, 2022). Namun, ketika masalah *quarter life crisis* dapat ditangani dengan baik, itu akan menjadi pengalaman yang menyenangkan dan dapat membantu seseorang berkembang di kemudian hari. Adapun faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis*. Menurut Arnett

faktor internal termasuk ketidakstabilan (*Instability*), fokus pada diri sendiri (*Being self-focus*), usia peluang (*The age of possibilities*) dan eksplorasi identitas (*Identity Exploration*) (Arnett, 2000) Adapun faktor-faktor eksternal termasuk teman, percintaan, hubungan keluarga, tantang akademik, karier, dan kehidupan pribadi (Allison, 2010).

Karier adalah salah dari banyaknya hal yang berkaitan dengan perencanaan masa depan. Karier merupakan suatu kegiatan yang berhubungan dengan pekerjaan, serta perilaku dan harapan seseorang selama kehidupannya. Oleh karena itu, tingkat kematangan karier seseorang dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik seseorang mampu menyelesaikan tugas-tugas kehidupan yang berkaitan dengan kemajuan kariernya (Dina & Nucke, 2017). Hirschi menyatakan bahwa kematangan karier adalah tingkat kesiapan seseorang untuk melakukan tugas perkembangan, eksplorasi, peningkatan, perawatan dan juga pelepasan (Hirschi, 2011). Kematangan karier didefinisikan sebagai tingkat kesiapan seseorang untuk menentukan karier mereka dan proses pengambilan keputusan yang sesuai dengan tanggung jawab untuk kemajuan karier mereka.

Menurut Crites salah satu komponen utama proses pemilihan karier adalah memiliki kematangan karier yang baik (dalam Linda, 2015). Donald E. Super menjelaskan bahwa faktor usia dapat memengaruhi kematangan karier, karena setiap orang memiliki tahapan usia tertentu dan memiliki kiprah yang sama dengan tahap perkembangannya (Super, 1973). Kematangan karier adalah bagian penting dari kehidupan mahasiswa karena mahasiswa pasti akan memilih pekerjaan, mempertimbangkan dan memprediksi pekerjaan mereka setelah lulus dari dunia perkuliahan, ini akan menjadi sebuah proses karier jangka panjang. Kematangan karier mencakup perencanaan karier, eksplorasi karier, pemahaman tentang informasi dunia kerja, dan kemampuan untuk membuat keputusan tentang karier (Erni, 2023). Pengambilan keputusan

tentang karier sangat penting karena dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang mahasiswa di kehidupan mendatang. Akibatnya, hasil yang buruk dalam membuat pengambilan keputusan tentang karier menunjukkan bahwa individu tidak memiliki kematangan karier atau tingkat kematangan karier yang rendah.

Demikian *quarter life crisis* dan kematangan karier berhubungan satu sama lain. Didukung dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Machfudh menunjukkan sebanyak 61% orang percaya bahwa faktor utama yang menyebabkan mereka mengalami *quarter life crisis* adalah ketika mereka dalam proses mencari pekerjaan atau karier yang sesuai dengan minat serta bakat mereka (Machfudh, 2020). Hasil survei yang dilakukan oleh LinkedIn pada tahun 2017 menunjukkan sebanyak 61% orang menganggap menemukan pekerjaan yang mereka sukai merupakan faktor utama yang menyebabkan mereka mengalami *quarter life crisis*, dan 48% mengatakan bahwa kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses menyebabkan mereka merasa cemas (LinkedIn, 2017). Adapun Hasil survei yang dilakukan oleh Erni Nur Hudzaifah juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah rata-rata memiliki tingkat kematangan karier sedang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir belum sepenuhnya siap dan memiliki kemampuan untuk merencanakan, mencari, dan mempelajari informasi tentang karier yang mereka inginkan untuk membuat keputusan karier yang tepat, sehingga aspek-aspek dalam kematangan karier belum sepenuhnya terpenuhi (Erni, 2023).

Kematangan karier yang rendah dapat menyebabkan seseorang memilih karier yang salah atau mengambil pekerjaan yang tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya, ketika kompetensi dan pekerjaan yang dimiliki tidak sesuai, hal ini dapat mempengaruhi kualitas kerja bagi mahasiswa yang tidak memiliki kematangan karier yang cukup. Ketika seseorang menghadapi masalah dalam hidup dan harus mengambil

keputusan, mereka harus terlebih dahulu memahami kemampuan mereka, kemudian menentukan lokasi tempat mereka akan berkarier, setelah semua itu selesai, seseorang dapat berpikir matang dan mengambil keputusan yang tepat dan sesuai dengan situasinya (Fahmi, 2015).

Individu yang masuk pada masa dewasa awal terutama mereka yang baru saja menyelesaikan sekolah menengah atas atau perkuliahan, mengalami kecemasan dan ketakutan akan kegagalan karier di masa depan, karena mereka harus bersaing dengan orang lain yang baru memasuki dunia kerja atau yang sudah memiliki pengalaman kerja. Oleh karena itu, kecemasan yang muncul pada mahasiswa dianggap sebagai peristiwa kehidupan, atau disebut sebagai *quarter life crisis* (Adawiyah, 2022). Mereka yang telah mencapai kematangan karier yang baik, seperti mahasiswa akhir yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*, memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan, memiliki masa depan, dan mewujudkannya.

Adapun faktor individu dapat memiliki kematangan karier salah satunya yaitu dengan adanya dukungan sosial. Super mengatakan bahwa beberapa faktor internal dan eksternal juga dapat mempengaruhi kematangan karier, faktor eksternal adalah salah satunya adalah dukungan sosial (Super, 1973). Dukungan sosial yang cukup akan membantu mahasiswa akan lebih mudah untuk mengembangkan strategi koping pada situasi sulit. Menurut Alifia bahwa dukungan sosial dapat membuat mahasiswa akan merasa lebih berarti, disayang serta merasa diperhatikan oleh orang sekitarnya (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Dukungan sosial kemudian menjadi komponen penting lainnya yang berdampak pada tingkat *quarter life crisis*. Sehingga kemampuan, minat serta kematangan karier yang harus dimiliki oleh setiap individu, maka diperlukan juga dukungan sosial baik dari teman dekat atau dari keluarga agar individu mampu mengurangi tingkat *quarter life crisis*.

Menurut (Putri & Febriyanti, 2020) istilah dukungan sosial mengacu pada penerimaan rasa aman, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok. Pada lingkungan kampus, mahasiswa dapat menerima dukungan sosial dari teman sebaya, seperti perasaan senasib yang memungkinkan hubungan saling mengerti, yang tidak dapat diberikan oleh orang tua mereka. Mereka yang berada di sekitar individu, seperti keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, yang memberikan perhatian, dorongan, pertolongan, dan kasih sayang, sehingga membuat individu merasa dihargai merupakan sebuah dukungan sosial. Ketika seseorang menerima dukungan sosial yang besar, tingkat depresi mereka akan lebih rendah pada masa *emerging adulthood* (Cahyani, 2022).

Namun kenyataannya *quarter life crisis* serupa ditemukan pada mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, berikut kutipan wawancara peneliti dengan responden:

“saya itu setiap hari berfikir untuk membuka usaha sendiri walaupun hanya kecil-kecilan, karena saya berfikir diumur ku saat ini belum produktif seperti teman-teman yang lain. Namun terkadang aku ragu dan tidak yakin sama diriku sendiri, dan takut jika nanti yang aku putuskan itu gagal dan rugi....” (Y, 2023).

“saya rasa semakin kesini orang-orang tua disekitarku nuntut aku untuk membuat sebuah keputusan sendiri. Disaat banyaknya pilihan dan tuntutan yang datang padaku orang disekitarku tidak memberikan solusi, dan hal itu malah membuat aku semakin hari semakin merasa buntu dan bikin aku tambah pusing. Selain itu skripsi aku belum selesai tapi orang tua aku sudah mulai berekspektasi besar kepadaku...” (AZ, 2023)

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan seorang mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam yang berinisial Y masih merasa ragu akan kemampuan diri sendiri dan ragu dengan keputusan yang akan diambil, selain itu ia membandingkan dirinya dengan teman-teman lainnya. Disisi lain, respon AZ yang merasakan bingung dan merasa tertekan terhadap proses kuliahnya dan tuntutan serta harapan yang datang dari lingkungan terdekatnya. Gambaran perasaan yang diungkapkan oleh beberapa responden tersebut menunjukkan bahwa mereka mengalami *quarter life crisis*.

Seorang mahasiswa sangat membutuhkan dukungan sosial saat melalui masa krisis, seperti saat menyelesaikan tugas akhir, yang sering menyebabkan mahasiswa merasa cemas, takut dan stress. Tylor berpendapat bahwa memberikan dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan pada individu (Taylor, 2011). Sehingga, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup akan membuat individu merasa lebih semangat dan optimis saat menghadapi fase krisis *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sarafino (dalam Taylor, 2011), yang menyatakan bahwa ketika tingkat kecemasan seseorang lebih rendah jika mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar, sebaliknya jika dukungan sosial yang diterima lebih rendah maka tingkat kecemasannya juga akan lebih tinggi. Hal tersebut didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Amaliya Rahmawati Putri pada mahasiswa Fakultas Psikologi di UIN Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, risiko tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi bagi mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah (Ameliya, 2020). Sehingga ketika seorang mahasiswa menerima dukungan sosial, emosi negatif dalam diri mereka dapat berkurang dan dapat melewati fase *quarter life crisis*. Dukungan sosial juga akan mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan masalah yang muncul selama fase *quarter life crisis*.

Pembahasan tentang *quarter life crisis* ini dirasa penting bagi peneliti. Martin menyatakan bahwa dampak negatif dari *quarter life crisis* ini sangat signifikan, karena apabila seseorang terus terjebak dalam kondisi tersebut, mereka akan mengalami perasaan tak berdaya, meragukan diri sendiri, dan ketakutan akan kegagalan (Ferani Amira Salsabila et al., 2023). Sehingga apabila seorang mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* jika mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah *quarter life crisis* tidak menutup kemungkinan hal-hal buruk akan terjadi pada diri mahasiswa. Untuk mengatasi masalah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam semester 8 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, diperlukan diskusi tentang masalah ini.

Sehingga dari fenomena yang telah dijelaskan diatas mengenai kematangan karier dan dukungan sosial serta *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut serta untuk melihat apakah hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* yang disajikan pada skripsi dengan judul **“Hubungan antara Kematangan Karier dan Dukungan Sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

- 1.2.1 Mahasiswa akhir semester 8 yang mengalami fase *quarter life crisis*.
- 1.2.2 Mahasiswa membutuhkan kematangan karier dan dukungan sosial untuk menghadapi fase *quarter life crisis*.
- 1.2.3 Mahasiswa yang memiliki kematangan karier dan dukungan sosial yang rendah maka tingkat *quarter life crisis* juga akan tinggi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Apakah terdapat hubungan antara kematangan karier dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin didapatkan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui hubungan antara kematangan karier dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan kajian ilmu pengetahuan bagi program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dimana hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi, gambaran ataupun wawasan untuk dijadikan sebagai sumber bacaan, tinjauan teori khususnya dibidang kematangan karier, dukungan sosial serta juga *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa diperhitungkan oleh perguruan tinggi ketika mengembangkan berbagai program yang dapat membantu mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa untuk menjadi dukungan rujukan untuk mahasiswa ataupun penyuluh agar dapat

menambahkan pengetahuan mengenai variabel kematangan karier dan dukungan sosial dari keluarga dan juga *quarter life crisis*, sehingga mahasiswa bisa merencanakan karir yang matang.

1.6 Asumsi dan Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini asumsi penelitian yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang memiliki tingkat kematangan karier serta dukungan sosial yang rendah terdapat tingkat *quarter life crisis* yang tinggi yang terjadi pada mahasiswa akhir.
2. Selain itu diasumsikan bahwa tingkat kematangan karier dan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mempengaruhi terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Maka penelitian ini memiliki batasan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini mengkaji mengenai kematangan karier dan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah pada masa dewasa awal.
2. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami *quarter life crisis*.