

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **Latar Belakang Masalah**

Masa transisi perkembangan atau masa peralihan dari masa remaja menuju ke dewasa besar kemungkinan dialami oleh banyak individu dimanapun. Jahja (2011) berpendapat bahwa banyak perubahan yang akan dialami sepanjang proses perkembangan manusia, dari sisi fisik, kepribadian, emosi, intelektual, sosial, moral, bahasa, dan lain sebagainya. Selain dari itu, Papalia dan Feldman (2014) mengemukakan bagi individu, masa transisi atau masa peralihan dari masa remaja ke dewasa adalah masa yang penting karena pada masa itu remaja akan mulai mengeksplorasi diri; mengembangkan nilai-nilai, mulai hidup mandiri, juga menjalin suatu hubungan.

Masa transisi remaja menuju dewasa umumnya menimbulkan permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Safitri (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan pada usia 20-an, individu mulai merasakan cemas tentang dirinya, masa depannya, serta lingkungan sosialnya. Kecemasan tersebut adalah bagian kecil dari masa-masa tersulit yang akan dialami individu dalam proses transisi. Pada tulisan Qiu dkk (2020) ditegaskan pula bahwa masa transisi dari remaja menuju ke dewasa merupakan distres psikologis tertinggi, yaitu meliputi depresi, kecemasan, dan stres pada individu.

Ketika mulai memasuki masa dewasa awal atau di usia 20-an bagi sebagian individu tidak selalu menjadi masa yang krisis. Pada sebagian individu, masa ini merupakan masa yang menyenangkan untuk dijalani karena terdapat banyak peluang untuk dapat mencoba berbagai hal guna mendapat arti kehidupan yang akan dijalani secara lebih mendalam. Di masa ini juga individu dihadapkan pada banyak pilihan serta memiliki lebih banyak peluang untuk mengeksplorasi nilai-nilai dan pandangan hidup yang lebih beragam. Selain itu, individu juga dapat merasa lebih bebas dari pantauan orangtua, memiliki waktu yang lebih banyak untuk bersosialisasi dengan temannya, dan merasa lebih tertantang dalam hal intelektual oleh tuntutan akademis (Santrock & Halonen, 2010).

Di lain pihak, individu yang tidak dapat menyikapi dan melewati tahapan perkembangan pada masa transisi ini dengan baik dari berbagai macam permasalahan yang dihadapi, besar kemungkinan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti mengalami

kebingungan dan kebingungan dalam suatu ketidak pastian, serta mengalami krisis emosional (Atwood & Scholtz, 2008).

Dalam ilmu psikologi, kondisi tersebut dinamakan *quarter life crisis*. Robbins & Wilner (2001) menjelaskan definisi *quarter life crisis* sebagai krisis emosional yang mengakibatkan permasalahan psikososial yang timbul di masa transisi dari remaja ke dewasa. *Quarter life crisis* terjadi sebagai akibat atau respon dari ketidak stabilan atas peralihan yang bersifat konstan, pilihan dalam hidup yang semakin beragam sehingga mengakibatkan individu menjadi rentan akan kecemasan. Sujudi (2020) mengatakan bahwa *quarter life crisis* adalah sebuah fenomena psikososial pada rentang usia yang sama dengan rentang usia pada *emerging adulthood* yaitu antara usia 18 hingga 29 tahun yang ditandakan dengan timbulnya reaksi emosional seperti tertekan, frustrasi, cemas, ketidak berdayaan, kekhawatiran tentang masa depan, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Lebih lanjut, Nash dan Murray (2010) menjelaskan bahwa isu-isu yang berkaitan dengan mimpi dan harapan, tantangan akademik, agama dan spiritual, karier dan kehidupan profesional dihadapi selama masa *quarter life crisis*. Selain itu, Balzarie dan Nawangsih (2019) mengatakan bahwa pada masa *quarter life crisis* individu mengalami kecemasan, kebingungan, kepanikan dan perasaan tertekan.

Kecemasan pada masa *quarter life crisis* meliputi banyak hal. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Nurdifa (2020), terdapat lima hal yang paling dicemaskan di masa *quarter life crisis* yaitu kecemasan mengenai karier, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan. Kecemasan yang paling tinggi di masa *quarter life crisis* adalah kecemasan mengenai karier. Hal tersebut juga dikemukakan dalam survei yang dilakukan oleh Umah (2021) bahwa sekitar 74% dari 176 responden surveinya menyatakan bahwa mereka merasakan kecemasan dalam hal karier. Selain itu, dari hasil surveinya disebutkan pula bahwa *quarter life crisis* disebabkan juga oleh faktor lainnya seperti kecemasan terhadap hubungan interpersonal, hubungan dengan keluarga, dan ketidak mampuan dalam menemukan jati diri.

Sebagian besar orang yang menghadapi masa *quarter life crisis* merasakan kecemasan terhadap masa depannya, terutama mengenai karier. Terlebih lagi, masa pandemi ini merupakan masa yang cukup sulit bagi sebagian orang yang akan masuk ke dunia karier. Pasaunya, berdasarkan data survei yang dilaksanakan oleh BPS (2021), jumlah pengangguran di Indonesia meningkat dari sebanyak 8.746.008 pengangguran di bulan Februari 2021 menjadi sebanyak 9.102.052 pengangguran di bulan Agustus 2021. Selain itu, berdasarkan pendataan BPS (2022) juga terdapat 11,53 juta orang (5,53%) warga usia kerja yang terkena dampak dari

COVID-19. Terdiri dari pengangguran akibat pandemi COVID-19 sebanyak 0,96 juta jiwa, bukan angkatan kerja akibat pandemi COVID-19 sebanyak 0,55 juta jiwa, tidak bekerja akibat pandemi COVID-19 sebanyak 0,58 juta jiwa, dan pekerja yang mendapatkan pengurangan jam kerja akibat pandemi COVID-19 sebanyak 9,44 juta jiwa.

Thomas (2020) dalam tulisannya melakukan wawancara terhadap Rei, seorang *fresh graduate* yang berasal dari salah satu universitas swasta di Indonesia. Rei mengatakan bahwa sekurang-kurangnya ia telah melamar ke 500 perusahaan, namun hingga saat wawancara ini dilakukan, Rei belum juga memiliki pekerjaan. Selain wawancara terhadap *fresh graduate*, dilakukan juga wawancara terhadap orang yang sudah berpengalaman, yaitu Bogo. Bogo adalah seorang lulusan D3 akuntansi dari salah satu Universitas di Indonesia dan sudah sempat bekerja di kota Malang dari tahun 2018 hingga 2019. Bogo telah melamar ke lebih dari 100 perusahaan. Dari 100 perusahaan yang ia lamar, hanya ada 9 perusahaan yang memanggil untuk *interview*, namun tak ada satupun perusahaan yang menerimanya. Hal tersebut didukung dengan salah satu komunikasi personal yang peneliti lakukan terhadap seorang pria berusia 25 tahun lulusan S1 program studi ilmu komunikasi yang berada pada salah satu universitas swasta di kota Bandung. Ia telah mengirimkan lamaran ke lebih dari 100 perusahaan namun hingga saat ini belum mendapatkan panggilan untuk bekerja. Menurutnya, hal itu membuat dirinya merasa cemas akan masa depannya yang belum jelas, merasa minder dengan teman-temannya yang sudah memiliki pekerjaan dan merasa menjadi beban bagi orangtuanya.

Mahasiswa dikategorikan pada fase *emerging adulthood*, yang mana berarti individu telah menyelesaikan masa remaja dan sedang menuju masa dewasa (Arnett, 2007). Transisi dari masa remaja ke dewasa menjadikan individu ragu dalam menghadapi perubahan, sehingga dapat mengakibatkan individu kesulitan untuk memenuhi tuntutan dan perubahan dalam hidup (Habibie dkk., 2019). Mahasiswa tingkat akhir sedang berada pada fase akhir untuk menyelesaikan kuliah dan menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk bersikap optimis serta aktif dalam pemecahan masalah baik akademik ataupun non-akademik (Yesamine (dalam Utami, 2002)). Berbagai tuntutan yang dialami oleh para mahasiswa tingkat akhir berkontribusi pada emosi negatif selama berada di masa transisi yang tidak pasti (Robinson, 2019).

Atwood & Scholtz (2008) dalam tulisannya menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kebingungan, perasaan bersalah, dan rasa marah terhadap diri mereka sendiri serta situasi yang sedang mereka alami, yang mengarah

pada stres dan kehilangan harapan untuk masa depan. Apabila emosi negatif ini tidak segera diatasi, besar kemungkinan dapat menyebabkan *quarter life crisis*, mulai dari frustrasi, depresi serta permasalahan mental lainnya.

Menurut Arnett (2001) salah satu yang menjadi penyebab utama krisis pada mahasiswa tingkat akhir mayoritas adalah tuntutan orangtua perihal tindakan apa saja yang akan dilakukan di masa yang akan datang dan permasalahan akademik. Krisis yang dihadapi oleh banyak dari mahasiswa tingkat akhir diakibatkan oleh beragam kesulitan seperti mencari topik skripsi, terbatasnya dana, cemas menghadapi pembimbing, berulang kali revisi, tuntutan batas waktu dalam menempuh perkuliahan, kekhawatiran mengenai karier, dan tuntutan-tuntutan lainnya ketika sudah lulus (Agus Riewanto, 2003). Memasuki tahun terakhir, mahasiswa akan dihadapkan pada banyak opsi antara melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan romantis dan peran sosial dengan orang lain.

Ketidak mampuan dalam melalui krisis emosional dan psikososial pada masa *quarter life crisis* dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Thorspecken (2005) dalam tulisannya menjelaskan dampak tersebut dapat berupa stress, peningkatan masalah kecemasan, hingga depresi. Hal serupa yang signifikan pada masa *quarter life crisis* yang dapat mengakibatkan dampak tersebut adalah saat individu berada dalam fase transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Mahasiswa tingkat akhir erat kaitannya dengan masa transisi yang akan dialami oleh mahasiswa, yaitu dari dunia akademik ke dunia kerja. Sebuah studi dilakukan oleh Robbins & Wilner (2001) dan ditemukan bahwa tamatan dari universitas menjadi hal utama pada permasalahan yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Mereka menggambarkan *quarter life crisis* sebagai fase kehidupan yang mana meliputi aspek interval yang mencakup transisi dari dunia pendidikan menuju ke dunia yang sesungguhnya, dimana individu terus mempertanyakan perihal masa depannya. Hal ini menunjukkan bahwa ada kekhawatiran terhadap ketidak sesuaian ekspektasi berkenaan dengan dunia karier yang sudah terbentuk pada periode usia 20-an yang akan dihadapi oleh individu, terlepas dari kemampuan maupun kelebihannya.

Riyanto & Arini (2021) dalam penelitiannya menemukan sebagian besar partisipannya mengkhawatirkan masalah tentang karier. Hasil dari wawancaranya menunjukkan sebagian partisipan khawatir jika tidak langsung mendapat kerja setelah lulus karena pandemi.

Sedangkan partisipan yang sudah bekerja merasa tidak mendapatkan pekerjaan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan jurusan dan minat.

Sebelum menentukan karier, mahasiswa harus mengetahui bagaimana itu karier dan apa saja yang perlu diperhatikan untuk memilih karier. Menurut Winkel & Hastuti (2004) membuat perencanaan karier termasuk dari *life planning*. Crites (1973) dalam tulisannya menyatakan untuk dapat membuat perencanaan dan menentukan pilihan karier dengan tepat, diperlukan kematangan karier, yakni pengetahuan mengenai diri sendiri, pengetahuan akan karier, kompetensi dalam menentukan karier, dan pengetahuan untuk membuat rencana perihwal langkah-langkah untuk menuju karier yang sesuai dengan harapan. Super (dalam Fajriyah (2015)) menjelaskan kematangan karier sebagai kesuksesan yang dicapai oleh individu untuk menangani dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karier yang khas pada kontinum perkembangan karier dari mulai tahap eksplorasi hingga pada tahap kemunduran.

Lewat perencanaan karier yang mendalam, individu berjuang untuk memperoleh karier yang cocok dengan minat, bakat, kemampuan dan nilai yang dimilikinya. Tugas perkembangan pada fase dewasa awal salah satunya adalah mengenai karier (Hurlock, 1990). Mahasiswa tingkat akhir sepatutnya sudah mampu untuk menetapkan pilihan dalam berkarier, sehingga sudah dapat melatih kemampuan diri yang selaras dengan hal-hal yang dibutuhkan dalam karier yang dipilihnya. Mahasiswa mungkin merasa lebih puas dengan keputusan untuk memilih karier yang sesuai dengan apa yang diminatinya (Primasuari, 2015). Namun nyatanya, banyak dari mahasiswa tingkat akhir yang masih merasa bingung tentang apa yang nanti akan mereka kerjakan setelah kelulusan (Hurlock, 1980).

Dalam survey yang dilakukan oleh Primasuari (2015) terhadap 63 partisipan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai universitas di Yogyakarta, didapatkan temuan bahwa dimensi sumber eksplorasi serta informasi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir masih tergolong rendah, yaitu 63,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir kurang melakukan eksplorasi pada diri sendiri terkait karier dan mencari informasi yang akan menunjang kariernya. Mereka kurang berkeinginan untuk melakukan konsultasi dengan orang yang lebih mengerti, kurang berusaha dalam mencari sumber-sumber mengenai karier, dan kurang aktif berpartisipasi dalam aktivitas yang dapat menunjang kariernya kelak. Mereka juga kurang berusaha menggali informasi mengenai karier melalui aktivitas akademis yang sedang dijalannya, kemampuan yang dibutuhkan dalam kariernya kelak, dan ketersediaan peluang bagi karier yang diminatinya setelah kelulusan. Dimensi-dimensi tersebut sangat

penting sebab mempengaruhi proses dalam kematangan karier mahasiswa tingkat akhir, yaitu memilih karier yang akan dijalankannya dan usaha menggali berbagai informasi berkaitan dengan karier yang dipilihnya tersebut.

Berkaitan dengan hal itu, peneliti melangsungkan studi awal kepada 50 responden dari kalangan mahasiswa tingkat akhir menggunakan metode kuesioner. Hasil dari studi awal tersebut menunjukkan bahwa 58% responden merasa belum percaya dengan kemampuan dirinya untuk memiliki pekerjaan sesuai minatnya. Mayoritas responden juga belum begitu yakin dengan pilihan kariernya dan masih berganti-ganti. Selain itu, mayoritas dari responden juga kurang berusaha untuk menggali informasi yang berkaitan dengan pekerjaan yang diminatinya.

Setelah hasil studi awal didapatkan, kemudian dilakukan studi lanjutan untuk menggali hal apa yang dapat memengaruhi *quarter life crisis*. Pertanyaan pertama mengenai kecemasan apa saja yang saat ini dirasakan. Hasil jawaban dari para responden, mayoritas dari mereka mencemaskan mengenai kelulusan dan skripsi. Kemudian jawaban terbanyak selanjutnya adalah mengenai karier setelah lulus, masa depan yang belum jelas, pernikahan, dan finansial. Pertanyaan berikutnya adalah mengenai hal apa saja yang dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Jawaban yang paling banyak dituliskan oleh para responden adalah *support*, kemudian melakukan hobi atau kesibukan, berdoa atau beribadah, dan afirmasi. Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai apakah dukungan sosial dari orang lain mampu mengurangi kecemasan. 82% responden mengatakan bahwa dukungan sosial dari orang lain mampu mengurangi kecemasan mereka, sebaliknya 18% dari responden mengatakan bahwa dukungan sosial dari orang lain tidak mengurangi kecemasan yang mereka rasakan. Pertanyaan berikutnya adalah mengenai dukungan dari siapa yang dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Dari jawaban 60% responden salah satunya terdapat dukungan sosial dari teman/sahabat. Kemudian jawaban 40% responden salah satunya terdapat dukungan sosial dari orangtua, jawaban 30% responden salah satunya terdapat dukungan sosial dari keluarga, dan jawaban 26% responden salah satunya terdapat dukungan sosial dari pacar/pasangan.

Dari hasil studi awal di atas, dukungan sosial dari teman memiliki peran yang penting terhadap kecemasan yang dialami pada masa *quarter life crisis*. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial merupakan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diterima dari orang lain yang dirasakan oleh individu. Dukungan sosial didapat dari berbagai

sumber, yakni orangtua, keluarga, pasangan, teman, dan kelompok sosial. Dukungan sosial dalam penelitian ini dikhususkan pada dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya. Puspitasari dkk. (2010) dalam tulisannya menjelaskan bahwa jika individu mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya maka akan merasa dicintai dan diperhatikan yang kemudian dapat meningkatkan rasa diri. Sebaliknya jika individu memiliki dukungan sosial dari teman sebaya yang rendah maka akan merasa dirinya terasingkan dan kurang mendapatkan perhatian yang akhirnya menumbuhkan harga diri yang rendah. Menurut Coopersmith (dalam Puspitasari dkk., 2010), individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku seperti percaya diri, mandiri, aktif, berani, serta memiliki keyakinan diri yang tinggi bahwa dirinya dapat mengontrol situasi dan memberi hasil positif.

Mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan sosial dari lingkungannya. Dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungannya, baik dalam bentuk perhatian, dorongan semangat, kasih sayang, bantuan, dan penghargaan, dapat membuat mereka merasa dicintai, dihargai serta diperhatikan. Hal tersebut diperkirakan dapat meningkatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan membuat lebih menerima serta menghargai diri sendiri, yang pada akhirnya mereka akan mampu hidup secara mandiri di tengah masyarakat secara harmonis (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Latar belakang penelitian ini adalah peneliti ingin mencari tahu apakah terdapat pengaruh dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat penelitian serupa yang sebelumnya telah dilakukan oleh Putri (2020) dan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, ada pula penelitian serupa lainnya yang dilaksanakan oleh Rahmadian (2022) dukungan sosial memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan dukungan sosial teman sebaya. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Umah (2021) menunjukkan hasil bahwa kematangan karier memberikan pengaruh sebanyak 41,6% terhadap *quarter life crisis*.

Kecemasan di masa *quarter life crisis* tidak selalu dirasakan semua mahasiswa tingkat akhir. Sebagian mahasiswa tingkat akhir ada yang mengalami *quarter life crisis*, namun sebagian lainnya tidak mengalami. Beberapa mahasiswa tingkat akhir yang akan menjalani masa transisi dari dunia pendidikan menuju ke kehidupan yang sebenarnya merasakan cemas akan bagaimana kehidupan yang akan datang, dan cemas tentang pekerjaan setelah lulus perguruan tinggi.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KEMATANGAN KARIER TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI”.

### **Rumusan Masalah**

Berlandaskan pemaparan latar belakang masalah yang sudah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh secara parsial yang signifikan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Apakah terdapat pengaruh secara parsial yang signifikan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Apakah terdapat pengaruh secara simultan yang signifikan dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial yang signifikan dukungan sosial terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara parsial yang signifikan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh secara simultan yang signifikan dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

### **Kegunaan Penelitian**

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Peneliti mempunyai harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi mengenai tema dukungan sosial, kematangan karier, dan *quarter life crisis*, serta memperkaya literatur dengan topik ini karena penelitian mengenai *quarter life crisis* masih tergolong sedikit.

#### **2. Kegunaan Praktis**

- (1) Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

- (2) Bagi orang yang sedang mengalami *quarter life crisis* diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh dukungan sosial dan kematangan karier terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

