

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Memasuki tahap awal dewasa merupakan periode yang menantang yang melibatkan berbagai tuntutan baik dari faktor internal maupun eksternal. Pada dasarnya, setiap tahap perkembangan individu memiliki sejumlah tantangan yang perlu diatasi. Namun, semakin matang usia seseorang, semakin kompleks pula tuntutan dan harapan yang dihadapinya. Pada fase dewasa awal, individu dihadapkan pada tugas penting seperti membangun hubungan sosial yang berkualitas, meningkatkan interaksi dengan orang lain secara lebih intensif, mengambil keputusan yang signifikan, dan menghadapi berbagai pilihan yang seringkali sulit. Konflik-konflik yang muncul pada periode ini mencakup pertentangan terkait keintiman, perasaan terasing, dan timbulnya ketidakpastian mengenai identitas diri. Kegagalan dalam menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sosial dan kesulitan dalam menemukan peran dalam diri sendiri maupun dalam masyarakat dapat menghasilkan konflik internal, memunculkan pertanyaan tentang eksistensi dan peran diri dalam kehidupan yang pada akhirnya dapat berujung pada perasaan kesepian dan kecemasan.

Individu dalam menghadapi masa dewasa awal ini memberikan reaksi yang beragam, mulai dari senang, panik, kebingungan, cemas, tertekan, khawatir akan masa depan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi fase dewasa. Reaksi tersebut mulai muncul dan banyak dirasakan oleh setiap individu di akhir masa remaja dan di masa dewasa awal. Tahap ini dikenal dengan sebutan *Emerging Adulthood*.

Arnet (2007) pertama kalinya memperkenalkan istilah *Emerging Adulthood* yaitu fase dimana setiap individu yang memasuki usia 18 tahun – 29 tahun merasakan banyak tuntutan dari lingkungannya dan mulai mengemban banyak tanggung jawab. Tak jarang individu yang baru pertama kali memasuki fase dewasa awal cukup kebingungan dalam menjalankan tanggung jawabnya. Oleh karena itu, pada fase ini individu harus banyak mengeksplorasi tentang dirinya sendiri dari berbagai sudut pandang. Mulai dari pekerjaan, pendidikan, karir, percintaan, dan hubungan interpersonal lainnya. Seseorang perlu memiliki kesiapan yang lebih tinggi untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan di dunia. Namun, pada tahap masa dewasa awal ini, terjadi ketidakseimbangan pada individu akibat berbagai faktor seperti berlimpahnya pilihan, bertambahnya tanggung jawab, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan karena sulitnya

membedakan opsi terbaik di antara banyak alternatif kehidupan. Baik itu dalam konteks karier, pendidikan, atau hubungan asmara. Ketidakseimbangan yang terjadi selama fase ini dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan mungkin mengakibatkan gangguan kesehatan mental karena individu dihadapkan pada banyak tuntutan dan bersaing dengan orang lain untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi. (Atwood & Scholtz, 2008)

Individu yang kesulitan dan tidak mampu mengatasi fase Emerging Adulthood dapat mengalami krisis emosional atau respons negatif yang sering disebut sebagai fase *quarter-life crisis*. Robbins & Wilner (2001) pertama kali mencetuskan istilah *quarter-life crisis* yang merupakan fase munculnya ketidakseimbangan, keraguan terhadap diri sendiri, takutnya menghadapi suatu kegagalan, terlalu banyaknya pilihan dalam hidup, merasa sendiri, sulitnya mengambil keputusan terbaik, dan juga perasaan panik akibat merasa diri sendiri tidak mampu menghadapi fase dewasa. Hal ini pertama kali muncul saat memasuki dunia perkuliahan dengan respon emosi seperti stres, frustrasi, cemas bahkan depresi ataupun gangguan psikis lainnya. (Rosalinda & Michael, 2019)

Di tahap akhir masa studi, mahasiswa semester delapan seringkali menghadapi berbagai perubahan signifikan saat bertransisi dari kehidupan akademik menuju dunia profesional (Muttaqien & Hidayati, 2020). Seperti mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, mengelola ekspektasi karir, mencari peluang pekerjaan, dan membangun jaringan profesional dengan rekan kerja maupun dosen. Tidak hanya itu, menjadi mahasiswa di tahap ini juga penuh dengan tantangan dan pencapaian yang ingin diraih. Tak jarang banyak mahasiswa berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik dengan mengikuti berbagai program magang, pelatihan, dan sertifikasi yang relevan dengan bidang mereka. Selain itu, banyak dari mereka yang merasa cemas dan khawatir tentang masa depan karir mereka, merasakan tekanan untuk segera menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian mereka, serta mengatasi ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi setelah lulus. Menurut Jackson & Warren (2000) Krisis emosional yang dialami mahasiswa dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupan, salah satunya stres bahkan depresi. Kondisi stres yang terakumulasi diprediksi memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku (Habibie et al., 2019)

Pada masa Emerging Adulthood, individu sering kali mengalami pergeseran dari fase pendidikan ke fase kerja, yang memerlukan penyesuaian besar dalam hidup mereka. Mereka harus mulai memikirkan karir jangka panjang, memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, dan berusaha untuk mendapatkan pekerjaan yang memadai. Namun, pada saat yang sama, mereka sering kali dihadapkan pada ketidakpastian dan kebingungan mengenai pilihan karir mereka, yang dapat memicu quarter-life crisis.

Quarter-life crisis dapat sangat mempengaruhi perencanaan karir mahasiswa. Perasaan cemas, stres, dan ketidakpastian yang muncul selama fase ini dapat menghambat kemampuan individu untuk membuat keputusan karir yang tepat. Banyak mahasiswa yang merasa terjebak antara memilih untuk melanjutkan studi, mencari pekerjaan, atau mengejar passion mereka. Selain itu, tekanan sosial dan harapan dari keluarga serta masyarakat juga dapat menambah beban dalam proses pengambilan keputusan karir.

Selama masa perkuliahan, mahasiswa berproses mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing dan mengasuh anak mereka (Putra & Yusuf, 2022). Persiapan ini dilakukan agar mahasiswa dapat merencanakan karir sesuai dengan potensi dan minat mereka. Keberhasilan pencapaian karir seseorang dipengaruhi oleh kemampuan perencanaan karir dan pengambilan keputusan yang matang. Individu yang memiliki kemampuan perencanaan karir mampu memahami dirinya dengan baik. Oleh karena itu, mereka dapat membuat keputusan yang paling tepat sesuai dengan kondisi pribadi mereka (Danti, 2021).

Persaingan di dunia kerja saat ini pun sangat ketat, yang menyebabkan tingginya tingkat pengangguran di Indonesia (Kurniawati, 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat pengangguran terbuka di kalangan lulusan perguruan tinggi mengalami peningkatan. Jika dibandingkan dengan tahun 2020 dan 2021, jumlah pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi meningkat sebanyak 42.085 orang. Pada bulan Februari 2022, BPS mencatat ada 884.769 pengangguran terbuka dari lulusan perguruan tinggi, namun data untuk bulan Agustus 2022 belum tersedia. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang akan segera lulus akan menghadapi persaingan ketat di dunia kerja. Tingginya angka pengangguran di kalangan mahasiswa berdampak pada kondisi psikologis mereka, terutama bagi mahasiswa

tingkat akhir yang khawatir dengan ketidakpastian masa depan mereka setelah lulus dari perguruan tinggi.

Menurut Aji (2010), tingginya tingkat pengangguran di kalangan lulusan perguruan tinggi sebagian disebabkan oleh kurangnya perencanaan karir, yang mengakibatkan kebingungan dalam menentukan karir di masa depan. Angraeni (2022) menyatakan bahwa karir merupakan proses penting dalam tahap perkembangan manusia, dan salah satu tahapan yang dilalui individu dalam perkembangan dewasanya adalah menghadapi dunia kerja. Khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, mereka dituntut untuk optimis dan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, baik akademik maupun non-akademik.

Mahasiswa harus mampu menentukan jalan karir mereka dan telah menyiapkan diri secara mental. Pendidikan juga harus memberikan keahlian yang sesuai dengan pilihan karir mereka (Malik, 2015). Masalah perencanaan karir yang membingungkan juga mempengaruhi masa depan mahasiswa setelah kuliah. Ini ditunjukkan dengan data BPS Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Indonesia yang menunjukkan bahwa masih banyak lulusan yang menganggur. Seperti yang dikatakan Dillard, perencanaan karir memiliki manfaat, yang membuatnya menjadi penting (Ozora, Suharti, Sirine, 2016), seperti: (1) memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, (2) membuat keputusan dengan hati-hati, dan (3) menggunakan peluang pekerjaan yang sesuai dengan keterampilannya, (4) memperoleh pemahaman yang menyeluruh tentang pekerjaannya, (5) meningkatkan variasi angkatan kerja. Perencanaan dan pembentukan karir adalah kemampuan yang sangat penting untuk ditingkatkan, terutama untuk mahasiswa akhir yang akan memasuki dunia kerja.

Karir yang stabil menjadi harapan individu untuk mengatasi krisis yang mereka hadapi. Prahita dan Nugroho (2018) menemukan bahwa perencanaan karir yang baik memiliki dampak positif terhadap kepuasan karir. Oleh karena itu, karir yang baik dapat dianggap sebagai tanda kematangan dalam memilih karir. Kematangan karir ini juga berpengaruh pada tingkat krisis seperempat abad. Umah (2020) menjelaskan bahwa kematangan karir memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat quarter-life crisis.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menyatakan bahwa 19 mahasiswa angkatan 2020 yang berasal dari jurusan Hukum Keluarga, Psikologi, Hukum Ekonomi Syariah, Sejarah Peradaban Islam, dan

Jurusan Pendidikan yang telah mengisi kuesioner mengenai *quarter-life crisis* sebanyak 63,2% pernah mengalami *quarter-life crisis*, 31,6% sedang mengalami fase krisis dewasa awal dan 5,3% tidak mengalami *quarter-life crisis*. Adapun faktor yang menyebabkan *quarter-life crisis* pada 19 mahasiswa tersebut yaitu tidak mengenal diri sendiri, tidak tau kemampuan diri, pesimis akan diri sendiri, hilang arah, tidak punya tujuan, bingung akan masa sekarang dan masa depan, banyak hal yang gagal untuk dicapai, melihat teman sebaya sudah mencapai impiannya lebih dulu, hidup mandiri untuk pertama kalinya, merasa tertinggal karena melihat pencapaian orang lain, self esteem rendah, melakukan perbandingan sosial, adanya persaingan yang ketat dalam menuju dunia pekerjaan, bingung akan rencana karir kedepannya dan *pressure* dari banyaknya ekspektasi dari orang terdekat. Dengan adanya pemikiran seperti itu di fase *quarter-life crisis* ini membuat mahasiswa mencari makna hidup yang sesungguhnya. Mahasiswa yang mengisi studi awal tersebut berpikir mengenai “akan jadi apa saya di masa depan, apa yang harus dilakukan, bagaimana caranya menjalani hidup dengan penuh manfaat, apa tujuan saya diciptakan di dunia ini”. Selain itu, ada juga yang menyatakan bahwa dengan adanya *quarter-life crisis* ini membuat seseorang bisa menemukan makna hidupnya.

Selain itu, peneliti juga menggali informasi lebih dalam mengenai perencanaan karir di kalangan mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk memahami bagaimana kondisi perencanaan karir mereka, mengingat kebingungan akan karir setelah lulus merupakan salah satu faktor penyebab *quarter-life crisis*. Hasil studi awal menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum memiliki rencana karir yang jelas. Ada yang menyatakan sudah memiliki rencana karir, namun secara keseluruhan perencanaan mereka masih kurang baik. Banyak dari mereka yang belum memiliki rencana spesifik atau langkah-langkah untuk mencapai tujuan karir mereka. Sebanyak 64,7% mahasiswa menyatakan bahwa tingkat perencanaan karir mereka kurang baik. Hal ini disebabkan oleh kebingungan dalam merencanakan karir dan kebutuhan akan bimbingan spesifik untuk merencanakan karir. Kendala utama dalam menyusun rencana karir di kalangan mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah kurangnya informasi tentang jalur karir yang sesuai dan ketidakjelasan tentang langkah awal yang harus diambil.

Hasil penelitian Widyatama & Aslamawati (2015) menunjukkan bahwa dari 39 mahasiswa tingkat akhir yang diambil datanya mengenai perencanaan karir, sebanyak 54% atau

21 mahasiswa memiliki perencanaan karir yang rendah. Sementara itu, dalam penelitian Salsabila (2021) ditemukan bahwa dari 15 mahasiswa yang diteliti, 3 di antaranya cenderung bingung dalam menentukan karir yang diinginkan dan merasa ragu dalam pemilihan karir karena tidak memiliki gambaran tentang dunia kerja serta kurang memahami materi pembelajaran yang diterima selama di perguruan tinggi. Sedangkan, dalam penelitian Indasari dkk (2023) pada hasil wawancara yang dilakukan pada 9 mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan bahwa Masih banyak mahasiswa yang belum memiliki kematangan karir. Enam mahasiswa yang diwawancarai mengaku belum mengetahui bidang pekerjaan yang terkait dengan pendidikan mereka sebagai karir. Mereka memilih jurusan di perguruan tinggi tanpa mempertimbangkan secara matang peluang dan bidang pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan yang mereka pilih. Dalam konteks ini, penting untuk menyoroti peran *meaning in life* atau makna hidup sebagai faktor yang dapat membantu individu dalam membuat keputusan karir yang lebih matang dan terarah.

Dalam perjalanannya, individu yang sudah memiliki rencana karir yang sudah jelaspun masih memungkinkan untuk mengalami *quarter-life crisis* karena individu tersebut masih belum dapat merasakan makna dan tujuan hidup dalam karirnya. Berdasarkan penelitian dari (setyadewi dalam Alfiesyahrianta Habibie, 2023) terdapat hasil wawancara bersama pegawai BUMN dengan inisial GA, ia mengungkapkan bahwa meskipun karirnya sesuai dengan minat dan latar belakang pendidikannya serta memiliki pendapatan yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata lulusan lainnya, ia merasa belum menemukan makna dalam pekerjaannya. Akibatnya, pekerjaan tersebut terasa monoton dan kurang memotivasi.

Sebaliknya, seorang individu lain yang karirnya tidak sejalan dengan minat dan latar belakang pendidikannya justru berhasil menemukan makna dalam pekerjaannya. Seorang guru SD berinisial DW menyatakan bahwa meskipun awalnya karir yang dipilihnya tidak sesuai dengan minat dan pendidikan yang dimilikinya, ia akhirnya menemukan makna dalam pekerjaannya, seperti manfaat dari ilmu yang dipelajarinya, lingkungan kerja yang religius, serta penemuan minat yang sesuai dengan potensinya.

Penting bagi manusia untuk merasa bahwa mereka memiliki suatu makna dalam kehidupan mereka (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Frankl berpendapat bahwa makna hidup adalah sesuatu yang bersifat pribadi, unik, dan memiliki nilai yang signifikan bagi setiap



individu. Menurut Steger dan rekan-rekannya (2004), aspek-aspek dalam kebermaknaan hidup meliputi penemuan makna dan pencarian makna. Pencarian makna berhubungan dengan upaya sungguh-sungguh individu dalam mencari makna yang lebih besar dalam hidup mereka, sementara penemuan atau pemahaman makna berkaitan dengan cara individu melihat arti kehidupan yang telah mereka temukan. Kehadiran makna dalam hidup sangat penting untuk meningkatkan kepuasan individu terhadap kehidupan mereka (Steger dkk, 2004).

Untuk mengelola perencanaan karir dan krisis quarter-life, individu harus menemukan makna dalam hidup saat mereka menjalani masa yang penuh tantangan ini. Menurut penelitian Garcia dkk (2014), meningkatkan kesejahteraan psikologis mengharuskan individu untuk membina hubungan yang positif, berada dalam lingkungan yang mendukung, mempraktikkan penerimaan diri, mempertahankan otonomi, dan menetapkan tujuan hidup yang jelas. Hal ini sejalan dengan temuan Utomo dan Meiyuntari (2015) yang menemukan bahwa memiliki makna hidup memberikan kestabilan emosi, sehingga menurunkan kemungkinan terjadinya depresi pada siswa usia 19-25 tahun. Mencapai tujuan hidup berkontribusi pada kepuasan hidup dengan menanamkan rasa memiliki tujuan.

Purnamasari (2018) juga mencatat bahwa kemampuan mengelola krisis perkembangan selama transisi menuju masa dewasa sangat terkait dengan penemuan makna hidup pada tahap tersebut. Hal ini menggarisbawahi pentingnya bagi individu yang ingin mencapai kesejahteraan psikologis untuk menetapkan tujuan hidup yang jelas dan menghindari faktor pemicu depresi. Frankl (sebagaimana dikutip dalam Bastaman, 2007) mendefinisikan *meaning in life* atau makna hidup sebagai suatu hal yang dianggap teramat penting, memiliki nilai khusus, dan pantas dijadikan tujuan dalam kehidupan seseorang. Menurut Koesworo (seperti yang diungkapkan dalam Nugroho, 2016), "meaning in life" adalah proses merasakan kebahagiaan, merasa berharga, dan mempunyai harapan serta tujuan dalam hidup. Bastaman (dalam Nugroho, 2016) lebih lanjut menjelaskan bahwa individu yang merasa hidupnya memiliki makna akan menunjukkan kegairahan, optimisme, memiliki tujuan yang terarah dalam menjalani kehidupan, serta memiliki kemampuan untuk bersabar menghadapi cobaan dan menemukan hikmah di baliknya.

Frankl menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen kunci dalam *meaning in life* atau makna hidup, yaitu "*creative values*" (nilai kreatif), "*experiential values*" (nilai penghayatan),

dan "attitudinal values" (nilai sikap). Nilai kreatif merujuk pada nilai-nilai yang muncul dari kontribusi individu dalam kehidupan, termasuk kontribusi yang membuat mereka merasa menjadi bagian dari kehidupan yang memiliki makna. Nilai penghayatan cukup sering disebut sebagai anugerah yang diperoleh dalam hidup, di mana individu yang bertindak dengan tulus dan baik mampu merasakan makna dalam pengalaman mereka. Sedangkan nilai bersikap berkaitan dengan sikap individu dalam menghadapi situasi yang tidak dapat diubah.

Steger (dalam DeZutter, et al, 2013) berpendapat bahwa aspek-aspek dalam "meaning in life" mencakup "presence of meaning" (kehadiran makna) dan "search for meaning" (pencarian makna). Menurut Steger (2012), memiliki makna dalam hidup dapat menciptakan perasaan bahwa keberadaan seseorang memiliki nilai dan penting, sementara ketiadaan makna dalam hidup dapat membuat seseorang merasa bahwa hidupnya tidak memiliki arti, tidak lengkap, dan kurang bahagia. Tujuan biasanya menjadi alasan manusia untuk terus hidup (Ilhami & Primanita, 2020).

Menurut Emmons (1992), memiliki makna dalam hidup dapat memberikan tujuan dan jalan untuk hidup. Orang yang memiliki makna dalam hidup dapat mengurangi depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, pikiran untuk bunuh diri, dan tekanan psikologis dan psikopatologi (Steger, Frazier, Oishi 2006; Steger, Kawabata, Shimai, & Otake 2008).

Sudut pandang mekanis dan nihilistik yang mendominasi Eropa pada tahun 1900-an memunculkan gagasan tentang makna hidup yang dihadirkan Viktor Frankl. Seiring dengan berkembangnya psikologi positif, minat terhadap studi tentang tujuan hidup juga meningkat. Para filsuf dan psikolog eksistensial berpendapat bahwa inti keberadaan manusia adalah pencarian makna hidup. Menurut Ryff (Majerníková & Obročníková, 2017), banyak ahli yang mendefinisikan makna hidup sebagai keyakinan seseorang bahwa alam semesta dan kehidupannya sendiri memiliki arti. Arti penting kehidupan mungkin bertambah karena keterbatasannya dan akhir yang tak terelakkan. Menurut Bastaman (1996), kekuatan pendorong utama di balik upaya manusia untuk mencapai keberadaan yang bermakna adalah pencarian mereka akan tujuan hidup dan keinginan mereka untuk menjalaninya. Menurut Crumbaugh dan Maholick (Koeswara, 1992), sejauh mana orang percaya bahwa hidup mereka memiliki arti atau tujuan menentukan makna hidup. Segala sesuatu yang dianggap penting dan berharga, mempunyai nilai unik, dan menjadi tujuan hidup seseorang termasuk dalam pengertian makna



hidup (Bastaman, 1996). Menurut Frankl (2003), seseorang telah menemukan tujuan hidupnya ketika ia menyadari pentingnya keberadaannya sendiri (Utami & Setiawati, 2019).

Tidak hanya *meaning in life* yang memiliki peran dalam menghadapi *quarter life crisis*, kecerdasan emosional juga sangat berperan penting dalam keberhasilan menghadapi fase *quarter life crisis*. Menurut Bar-On (2006) kecerdasan emosional merupakan kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan emosi dan kemampuan sosial yang dapat memberikan pengaruh terhadap individu untuk memahami dirinya sendiri dan orang sekitar serta mampu mengatasi tuntutan, tekanan, dan tantangan sehari-hari. Bar-On juga menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka akan lebih mudah dalam menghadapi segala tantangan, lebih percaya diri, dan mampu mengatasi masalah serta mampu menghadapi tekanan dari lingkungan (Rifka, 2022)

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2001) adalah kemampuan mengenali dan memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Selain itu, motivasi diri dan pengelolaan emosi yang efektif, baik dalam hubungan diri sendiri maupun hubungan orang lain, merupakan aspek kecerdasan emosional. Setiap orang harus memahami pentingnya kecerdasan emosional dalam mengelola hambatan dan tuntutan hidup, khususnya dalam menghindari stres yang sering muncul pada tahap quarter-life krisis. Seseorang akan lebih siap menghadapi fase quarter-life krisis jika mereka memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi siapa diri mereka, mengendalikan emosi, dan menginspirasi diri sendiri.

Temuan penelitian Shubham dkk (2024) semakin menunjukkan pentingnya kecerdasan emosional dalam perencanaan karir. Kecerdasan emosional (EI) secara signifikan mempengaruhi perencanaan karir dengan meningkatkan kesadaran diri, pengambilan keputusan, dan keterampilan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan EI tinggi lebih siap untuk menavigasi pilihan karir, karena mereka dapat menilai kekuatan dan kelemahan mereka dengan lebih akurat, yang mengarah pada keputusan karir yang lebih terinformasi. Temuan dari penelitian Nguyen dkk (2024) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi pada ketahanan dalam menghadapi tantangan karir, memungkinkan individu untuk menyesuaikan rencana mereka dalam menanggapi perubahan keadaan

Selain itu, seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah untuk tetap termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan dunia. Sedangkan individu yang

memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah akan lebih banyak menyalahkan hidup, terjebak, dan tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Akan kesulitan mengambil keputusan dan menampakkan perilaku yang negatif seperti murung dan tidak mau bersosialisasi saat berada pada fase *quarter life-crisis* (Aristawati, Meiyuntariningsih, 2021).

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam mempersiapkan karir mereka, yang memerlukan upaya, waktu, dan investasi finansial yang besar. Pengembangan karir dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti eksplorasi karir dan pengambilan keputusan (Super, 1953), yang membutuhkan pendekatan yang praktis dan spesifik (Lee et al., 2022). Ketidakmampuan untuk menentukan atau memilih karir yang sesuai dengan perubahan pasar kerja yang dinamis dapat menyebabkan proses pencarian dan pengambilan keputusan yang berkepanjangan. Hal ini berdampak pada penggunaan waktu, energi, dan perbandingan dengan teman sebaya (Lee et al., 2022). Tekanan dari keluarga dan masyarakat juga meningkatkan stres, sehingga menyulitkan mahasiswa dalam mengambil keputusan karir (Akosah-Twumasi et al., 2018).

Tantangan-tantangan ini menghambat mahasiswa dalam mempersiapkan karir mereka, sehingga menyulitkan transisi dari dunia akademik ke dunia kerja (Yuen & Yau, 2015). Akibatnya, banyak yang kesulitan mencari pekerjaan, mengalami masalah kesehatan mental (Shi et al., 2018; Song, 2018), serta meningkatnya kecemasan, penundaan, dan perasaan rendah diri (Lee et al., 2022; Vahedi et al., 2012). Kesulitan-kesulitan ini sering kali mengarah pada keputusan yang kurang rasional, yang akhirnya menimbulkan penyesalan di kemudian hari (Gati et al., 2012; Lee et al., 2022). Fenomena ini semakin umum terjadi di kalangan pelajar yang sedang beralih dari pendidikan ke dunia kerja (GSO, 2022; Lee et al., 2022). Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memahami dan meneliti sumber daya yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tantangan pengambilan keputusan karir (Bakker & Demerouti, 2017; Savickas & Porfeli, 2012).

Dua sumber daya pribadi yang semakin diakui oleh para peneliti adalah kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam karir (Karacan-Ozdemir, 2019; Maggiori et al., 2017). Kedua hal ini dianggap penting dalam mendukung kesuksesan dalam eksplorasi karier dan pengambilan keputusan (Gati & Kulcsar, 2021; Jiang, 2014; Savickas, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menghadapi lebih sedikit hambatan dalam belajar dan menavigasi jalur karier mereka (Ran et al.,

2022). Selain itu, kecerdasan emosional yang tinggi juga membantu meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam karir, memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan penting, menunjukkan inisiatif, dan terlibat dalam eksplorasi karir selama masa-masa sulit dalam proses pengambilan keputusan (Rudolph et al., 2017; Savickas, 2013). Kemampuan beradaptasi dalam karir menjadi sumber daya pribadi yang penting untuk membantu siswa membentuk identitas profesional mereka (Mittal, 2021). Sinergi antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi ini menunjukkan bagaimana keduanya saling melengkapi dalam memudahkan siswa menavigasi perubahan karir, yang pada akhirnya mendukung perkembangan karir yang berkelanjutan.

Dengan demikian, perencanaan karir bukan hanya tentang mencari pekerjaan yang stabil secara finansial, tetapi juga tentang menciptakan kehidupan yang bermakna dan memuaskan secara pribadi. Hal ini menggarisbawahi pentingnya integrasi antara makna hidup, kecerdasan emosional, dan perencanaan karir dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Orang dapat berhasil mengatasi ketidakpastian dan hambatan pada fase ini dan mencapai potensi penuh mereka dalam kehidupan dan pekerjaan jika mereka memiliki pemahaman menyeluruh tentang diri mereka sendiri, keterampilan manajemen emosi yang efektif, dan teknik perencanaan karir yang terfokus.

Sebagian besar masalah yang muncul selama fase *quarter-life crisis* berkaitan dengan pekerjaan dan karir. Kebingungan serta ketidakpuasan terhadap jalur karir yang dipilih merupakan faktor utama yang mempengaruhi ketidakstabilan emosi individu. Keraguan dalam memilih karir akibat ketidaksesuaian antara kemampuan dan keinginan, serta merasa tidak puas dengan pencapaian karir karena membandingkan diri dengan orang lain (Yeler, Berber, Özdoğan, & Figen, 2021). Penelitian dari Astanu, Asri, dan Triningtyas (2022) juga mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa pemilihan karir yang tepat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Keyakinan individu dalam menjalani kehidupan, khususnya dalam proses perkembangan diri mereka, sangat penting. Oleh karena itu, perencanaan karir yang matang sebelum individu menyelesaikan pendidikan tinggi atau lanjutan menjadi sangat penting.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas yang sudah dilakukan oleh peneliti mulai dari kecerdasan emosional, *meaning in life*, perencanaan karir dan *quarter life crisis*. Peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian tersebut karena pada penelitian sebelumnya belum ada yang melakukan penelitian terkait kecerdasan emosional, *meaning in life*, dan perencanaan karir pada fase *quarter life crisis*. Sehingga penelitian ini akan mengkaji tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan *meaning in life* dengan perencanaan karir pada fase *quarter-life crisis*. Dimana variabel X yaitu Kecerdasan emosional dan *meaning in life* dan variabel Y yaitu perencanaan karir.

UIN Sunan Gunung Djati Bandung akan menjadi tempat penelitian karena peneliti ingin menggali lebih dalam apakah mahasiswa UIN SGD Bandung angkatan 2020 memiliki kecerdasan emosional dan *meaning in life* dalam merencanakan karir di fase *quarter-life crisis* atau tidak. Adapun sasarannya ialah seluruh fakultas yang ada di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Diantaranya ialah: Fakultas Psikologi, Fakultas Adab & Humaniora, Fakultas Ilmu Sosial & Politis, Fakultas Ekonomi & Bisnis, Fakultas Syariah & Hukum, Fakultas Ushuludin, Fakultas Sains & Teknologi, Fakultas Tarbiyah & Keguruan, Fakultas Dakwah & Komunikasi.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka isu-isu yang akan dibahas dalam penelitian ini meliputi:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional (X1) dengan Perencanaan Karir (Y) di fase *quarter life crisis*?
2. Apakah terdapat hubungan antara *meaning in life* (X2) dengan perencanaan karir (Y) di fase *quarter life crisis*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional (X1) dan *Meaning in life* (X2) dengan perencanaan karir (Y) di fase *quarter life crisis*?

### **Tujuan Penelitian**

Ditinjau dari rumusan masalah, tujuan penelitian ini ialah untuk :

1. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional (X1) dengan Perencanaan Karir (Y) di fase *quarter-life crisis*
2. Mengetahui hubungan antara *meaning in life* (X2) dengan Perencanaan Karir (Y) di fase *quarter-life crisis*

3. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional (X1) dan *meaning in life* dengan Perencanaan Karir (Y) di fase quarter-life crisis

### **Kegunaan Penelitian**

*Kegunaan teoretis.* Penelitian ini memiliki relevansi teoretis yang luas dalam berbagai bidang keilmuan psikologi seperti dalam psikologi perkembangan, penelitian ini membantu memahami dinamika emosional dan eksistensial pada dewasa muda yang mengalami quarter life crisis. Di Psikologi Kepribadian dan Klinis, penelitian ini menyediakan wawasan tentang bagaimana kecerdasan emosional dan pencarian makna hidup mempengaruhi perencanaan karir dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, di Psikologi Konseling, Pendidikan, dan Industri Organisasi, temuan ini dapat diterapkan untuk membantu individu dalam merencanakan karir yang lebih baik dan mengatasi krisis karir melalui pengembangan kecerdasan emosional dan makna hidup. Penelitian ini juga memiliki implikasi penting dalam Psikologi Sosial, khususnya dalam memahami bagaimana konteks sosial mempengaruhi proses tersebut.

*Kegunaan praktis.* Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi mahasiswa yang sedang dalam fase quarter life crisis, dengan memberikan wawasan berharga tentang pentingnya kecerdasan emosional dan makna hidup dalam perencanaan karir. Mahasiswa dapat menggunakan temuan ini untuk mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik, seperti pengelolaan emosi dan empati, yang akan membantu mereka menghadapi tantangan dan stres selama masa transisi ini. Selain itu, Memahami makna hidup juga dapat membantu menentukan jalan dan tujuan karir, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan memuaskan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi panduan praktis bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan emosional dan profesional yang lebih baik, serta membantu mereka dalam merancang jalur karir yang selaras dengan nilai dan tujuan pribadi mereka.

Bagi dosen, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam mengembangkan kurikulum dan program pengajaran yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional dan pencarian makna hidup di kalangan mahasiswa, sehingga dapat membantu mereka dalam perencanaan karir yang lebih baik. Sementara itu, bagi orang tua, penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya peran kecerdasan emosional dan makna hidup dalam perencanaan

karir anak-anak mereka, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan relevan dalam membantu anak-anak mereka mengatasi tantangan di fase quarter life crisis.

