

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan yang kompleks selalu dialami oleh manusia sepanjang hidupnya. Awal dari perkembangan itu dimulai dari masa kanak-kanak, lalu menuju remaja, selanjutnya dewasa dan paling terakhir adalah lanjut usia. Terdapat tanggung jawab, ciri khas dan kewajiban sendiri yang perlu dipenuhi pada setiap tahap kehidupan itu. Masa dewasa awal merupakan fase pencarian jati diri yang seringkali dipenuhi oleh berbagai tantangan, seperti stres, masalah hidup, penyesuaian terhadap gaya kehidupan yang baru, perubahan berbagai nilai dan perasaan terisolasi.¹

Menurut Hurlock yang dikutip dalam penelitian oleh Nuzul, terjadinya fase masa dewasa awal yakni pada umur 18 sampai 40 tahun. Dalam tahap ini manusia mengalami berbagai perubahan psikologis dan fisik yang berkaitan terhadap penurunan kemampuan produktivitasnya. Fase ini juga menjadi waktu di mana seseorang mulai beradaptasi terhadap pola hidup baru dan perbedaan tuntutan sosial.² Salah satu masalah paling sulit yang dihadapi seseorang pada dewasa awal adalah menentukan siapa

¹Muhammad Syifa'ussurur et al., "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: A Literature Study]," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 53–64.

²Nuzul Ahadiyanto, "Psikologi Perkembangan Dewasa Dan Lanjut Usia" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember, 2021).

mereka, apa yang akan mereka lakukan dan apa harapan mereka dalam hidup. Erikson menyebut konflik utama pada fase ini sebagai "krisis identitas". Jika seseorang tidak melakukannya pada tahap ini, mereka akan terjebak dalam kebingungan dan tidak dapat membuat keputusan.³

Robbins dan Wilner, Atwood dan Scholtz, menyatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Uti Lestari jika *quarter life crisis* merupakan pikiran khawatir tentang masa depan yang penuh ketidakpastian, tentang hubungan, pekerjaan dan kehidupan sosial saat mereka ada di fase usia dewasa yaitu umur 18 sampai 30 tahun. Nash dan Murray sejalan dengan pernyataan itu yakni menyampaikan jika orang yang sedang ada di fase *quarter life crisis* akan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan harapan dan mimpinya dalam kehidupan, dan berbagai persoalan yang ada kaitan terhadap kepentingan akademis, serta masalah yang berkaitan dengan kehidupan pekerjaan dan profesional. Permasalahan tersebut muncul pada orang yang berusia 19 hingga 29 tahun atau setelah menyelesaikan pendidikannya seperti mahasiswa.⁴

Mereka yang sedang terkena *quarter life crisis* bisa mengalami kesulitan untuk menjalani kehidupan disebabkan mereka mulai mempertimbangkan tujuan hidup mereka. Bahkan mungkin untuk berfikir secara berlebihan tentang apa yang terjadi dihidupnya. Maksud dari *quarter*

³Carol Tavis Carole Wade, *Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2010).

⁴Uti Lestari, Luluk Masluchah, and Wardatul Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis," *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28.

life crisis yaitu merupakan situasi di mana seseorang merasa hidupnya tidak menentu serta mereka tidak dapat membuat keputusan berdasarkan fakta hingga mereka juga dalam keadaan bingung mengenai apa yang harus mereka lakukan di kemudian hari.⁵

Terdapat sejumlah ciri umum bagi seseorang yang mereka sedang ada di fase *quarter life crisis*, antara lain: 1. Ada perasaan iri kepada para teman seumuran yang sudah lebih dulu mewujudkan impiannya, 2. Sering diliputi kebingungan dan kecemasan mengenai arah masa depan, 3. Mereka memiliki ketakutan tentang ketertinggalan pada perjalanan hidup yang penuh ketidakpastian, 4. Sangat sulit untuk memutuskan sesuatu saat mereka bertemu dengan beragam pilihan, 5. Merasa bingung antara mengikuti norma sosial, mewujudkan harapan keluarga atau mengikuti keinginan pribadinya.⁶

Beberapa faktor menyebabkan seseorang kesulitan dalam menghadapi dunia kerja, antara lain karena hanya sedikit yang mempersiapkan diri untuk mengatasi masalah di tempat kerja, kebingungan dalam menentukan pilihan karier akibat memiliki berbagai keterampilan, serta kurangnya dukungan saat menghadapi kendala di lingkungan kerja.⁷

⁵Jean Michelle Madeline Sallata and Arthur Huwae, "Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol.2, No., no. 5 (2023): 1–22, <http://bajangjournal.com/index.php/J>.

⁶Dian Kristyawati Habsara, *Penatalaksanaan Psikologi Untuk Kasus Normal Bermasalah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2024).

⁷Helsa Nasution, "Perencanaan Karir Mahasiswa Setelah Wisuda Pascasarjana," *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 6, no. 1 (2019): 1.

Selain itu, mayoritas orang dewasa muda tidak memiliki ketertarikan pada jenis pekerjaan orang tua atau sanak saudara mereka. Banyak informasi yang mendukung gagasan bahwa pemilihan bidang kerja, jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat, atau jurusan dengan kurikulum yang diperlukan untuk bekerja menjadi semakin sulit bagi setiap generasi berikutnya untuk menemukan yang sesuai dengan bidangnya.⁸

Menurut data dari Yale Medicine, sekitar 70% individu pada usia dewasa muda pernah menghadapi quarter life crisis. Laporan dari The Guardian diketahui bahwa terdapat 86% generasi milenial yang mengalami kondisi serupa. Hal ini juga didukung dari berbagai hasil penelitian lain diantaranya dari LinkedIn yang mempublikasikan hasil jika generasi milenial mayoritas yang mengalami kasus *quarter life crisis* adalah berjenis kelamin perempuan dan sejumlah 61%.⁹

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menyampaikan jika sampai dengan bulan Februari tahun 2024 diketahui bahwa di Indonesia jumlah penganggurannya adalah sejumlah 7,2 juta orang. Lulusan D4/S1/S2/S3 sebesar 5,63 persen. Jumlah usia rata-rata

⁸Elizabeth B. Hurlock, "*Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*," (Jakarta: Erlangga, 2009) hlm. 297

⁹Zuni, "Quarter Life Crisis Menerkam Kaum Milenial," 2kk.umm.ac.id.p2kk.umm.ac.id (diakses 19 Agustus 2024)

pengangguran di Indonesia berada di usia 20-an tahun keatas.¹⁰ Data ini menunjukkan bahwa tingkat pengangguran di Indonesia sangatlah tinggi.

Data di atas menunjukkan betapa tingginya tingkat *quarter life crisis* yang terjadi di Indonesia sekarang ini. Kondisi ini juga dialami oleh para alumni Institut Agama Kristen (IAKN) Toraja. Hal ini juga dibuktikan melalui prapenelitian yang dilakukan oleh penulis pada dua (2) orang alumni IAKN Toraja yang berinisial LP dan DS yang tidak bekerja sesuai dengan gelar yang diperoleh setelah menyelesaikan studinya.

Menurut Argasiam dalam penelitian yang sudah dilaksanakan Siti, menyampaikan jika seseorang yang ada pada fase dewasa awal dapat mengatasi *quarter life crisis* dengan lebih baik jika mereka mampu mencapai stabilitas dalam hidupnya. Bagi mereka yang sudah sukses untuk melampaui fase *quarter life crisis* akan lebih mampu dan siap menuntaskan permasalahan hidup dan menyadari jika timbulnya perubahan yang tidak menyenangkan seringkali dibutuhkan agar keinginan mereka dapat terwujud.¹¹

Penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Siti menyimpulkan jika seseorang yang ada pada fase *quarter life crisis* cenderung menghadapi berbagai persoalan secara emosional. Masalah-masalah tersebut meliputi mudahnya mereka mengalami putus asa, bingung dalam memutuskan

¹⁰Chandra Dwi, "Pengangguran RI Katanya Turun Tapi Kok Di Asean Paling Tinggi?," <https://www.cnbcindonesia.com> (diakses 19 Agustus 2024).

¹¹Siti Hasmah Fariza, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Pendidikan dan Konseling* 5 (2023): 2.

sesuatu, kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan, munculnya pandangan negatif mengenai dirinya sendiri, tekanan mental, kecemasan dan timbulnya kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.¹²

Menurut Hurlock, pada usia dewasa awal kebanyakan individu secara optimal mampu untuk menuntaskan berbagai permasalahan hidup yang akhirnya mereka menjadi tenang dan stabil dari segi emosional.¹³ Pada fase individu menginjak pada usia dewasa awal mereka akan mampu melihat berbagai tujuan yang mereka ingin gapai secara jelas, mampu mengendalikan perasaan-perasaan sendiri dalam menghadapi sesuatu, pada usia ini individu mempunyai sikap yang objektif yakni mereka berupaya membuat sebuah keputusan secara matang, dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi-situasi yang baru.¹⁴

Berdasarkan prawawancara yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu alumni dari Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tahun 2021 yang berinisial LP. LP mengatakan bahwa ia sangat kebingungan dengan tujuan hidupnya karena LP merasa tidak tau harus kemana dan harus bagaimana apalagi setelah ia menyelesaikan kuliahnya.¹⁵

¹²Ibid

¹³Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 2012).

¹⁴Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesia Journal Of School Counseling* 3 (2019): 35–40.

¹⁵Hasil prawawancara pada tanggal 28 Mei 2024

Disaat yang sama LP juga terkadang merasa cemas, stress, bahkan tertekan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari apalagi pada saat LP melihat atau mengetahui teman-teman seperjuangannya pada saat masih kuliah sudah ada yang bekerja dan bekerja di tempat yang lumayan bagus. LP merasa bahwa teman-temannya sudah bekerja tetapi ia masih saja tidak tau mau melangkah dan bekerja seperti apa.¹⁶

Selain itu, LP juga merasa kesulitan dalam memahami dan menerima identitas dirinya terutama setelah ia memperoleh gelar sebagai seorang sarjana tetapi masih mengalami kebingungan.¹⁷

Selain itu, peneliti juga melakukan prawawancara terhadap DS. DS adalah salah satu alumni tahun 2021 dari Program Studi Teologi IAKN Toraja, DS merasa cemas mengenai hal apa yang akan mereka perbuat ke depannya, sehingga kondisi ini memunculkan perasaan bingung itu di dalam diri DS. Kekhawatiran yang dialami oleh DS terus muncul ketika ada ketidakpastiaan tentang kariernya.¹⁸

DS juga merasa kesulitan dalam mengambil suatu keputusan oleh karena DS merasa takut membuat suatu keputusan yang salah, sehingga hal ini membuat DS merasa terjebak dengan kondisi yang dialami saat ini. Selain itu, juga merasa kesulitan dalam menemukan makna hidup dan tujuan hidupnya, ia merasa bahwa tantangan utama yang dihadapinya

¹⁶Hasil prawawancara pada tanggal 28 Mei 2024

¹⁷Hasil prawawancara pada tanggal 28 Mei 2024

¹⁸Hasil prawawancara pada tanggal 22 September 2024

adalah mencari tujuan atau makna hidup, apalagi ketika pilihan hidup yang ada terasa membingungkan atau tidak memuaskan.¹⁹

Sesuai dengan data prawawancara yang penulis lakukan diketahui jika berbagai isu yang dialami oleh LP dan DS merujuk terhadap fase *quarter life crisis* sehingga menjadikan peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai dampak dari *quarter life crisis* terhadap perkembangan emosional yang dialami oleh alumni IAKN Toraja yakni alumni tahun 2021. Penelitian ini akan berfokus pada alumni tahun 2021 dari Program Studi Teologi yang tidak bekerja sesuai dengan gelar mereka atau bahkan yang belum mendapatkan pekerjaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfiana berjudul “Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” memiliki tujuan mengetahui sejauh mana selama pandemi para mahasiswa mengalami fase *quarter life crisis*. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang didukung dengan penggunaan responden dari para mahasiswa Universitas Negeri Semarang dari Prodi Bimbingan dan Konseling yang dianggap mewakili populasi tersebut. Hasil penelitian menyimpulkan jika para mahasiswa pada fase pandemi mengalami level *quarter life crisis* diklasifikasi yang sedang sampai tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan jika para mahasiswa yang sedang ada di dalam tahap *quarter life crisis*, perlu melakukan berbagai persiapan dan upaya untuk

¹⁹Hasil prawawancara pada tanggal 22 september 2024

menghadapi masa krisis dalam hidupnya agar dapat mencapai tujuan di masa depan.²⁰

Selanjutnya, Rifka juga melakukan penelitian berjudul Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Tujuan dari penelitian ini yaitu melakukan kajian mengenai pengaruh dari kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis data yang dilakukan yaitu memanfaatkan teknik regresi linear sederhana, didukung dengan pengumpulan data menggunakan instrumen skala *quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosional.

Kesimpulan dari penelitian ini diketahui jika terdapat peran signifikan dari kecerdasan emosional dalam mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Komponen-komponen dalam kecerdasan emosional, seperti kemampuan memotivasi diri, empati, serta keterampilan sosial, turut berperan dalam menentukan kondisi tersebut. Sesuai dengan kesimpulan penelitian tersebut maka diketahui jika kondisi *quarter life crisis* yang lebih rendah cenderung dialami oleh mereka yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional tinggi, sedangkan kondisi *quarter life crisis* ada potensi lebih buruk bagi mereka yang kecerdasan emosionalnya rendah.²¹

²⁰Lutfiana Nurul Afifah, "Tingkat Qaurter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemic Covid-19," *jurnal Al-Taujih* 9, No (2023): 8.

²¹Rifka Fatchurrahi, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akahir," *Psikologi Teori dan Terapan* 13, N (2022): 102.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahmi Fauzia dengan judul "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis". Penelitian ini memiliki tujuan untuk melakukan kajian pada efikasi diri dan tingkat stres terhadap mahasiswa yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Data dikumpulkan melalui penggunaan skala efikasi diri dan skala stres, sesudah data itu terkumpul lalu dilakukan analisis memanfaatkan cara korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

Kesimpulan dari penelitian tersebut diketahui jika ada hubungan negatif pada efikasi diri dan stres pada mahasiswa universitas lambung Mangkurat fakultas kedokteran yang sedang ada di kondisi *quarter life crisis*. Maksud dari hasil penelitian tersebut adalah bahwa tingkat stress yang mereka rasakan akan semakin rendah, apabila mereka memiliki efikasi diri yang semakin tinggi. Serta kondisi sebaliknya yaitu adalah tingkat stres mereka semakin tinggi, jika efikasi diri mereka semakin rendah.²²

Selanjutnya, Ratna Pardede melakukan penelitian berjudul "Dampak Penggunaan Gadget pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini di TK Adifa Karang Mulya, Kota Tangerang". Penelitian ini memiliki tujuan dalam melakukan identifikasi pengaruh positif serta negatif yang dialami oleh anak usia dini karena pemanfaatan gadget. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif.

²²Rahmi Fauzia, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Effication With Stress In Students Who Are In The Quarter Life Crisis Phase," *Jurnal Kognisia* 3 (2020): 23–29.

Temuan dari penelitian ini menyimpulkan jika terdapat pengaruh dari pemanfaatan gadget ke perkembangan emosional pada anak. Terdapat dampak positif berupa stimulasi terhadap kemampuan motorik dari 10 anak yang bermain gadget lebih dari 2 jam. Namun demikian, bermain gadget juga memiliki dampak negatif terutama pada segi perkembangan moral dan emosi dari anak.²³

Penelitian-penelitian sebelumnya memiliki fokus terhadap tingkat *quarter life crisis*, peran kecerdasan emosional dan efikasi diri pada mahasiswa. Ketiga penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif. Sementara itu, penelitian ini menitikberatkan pada dampak *quarter life crisis* terhadap perkembangan emosional alumni IAKN Toraja dengan menggunakan metode kualitatif. Jadi penelitian yang akan dilakukan ini merupakan pembeda dari berbagai penelitian sebelumnya.

B. Fokus Masalah

Fokus masalah pada penelitian ini yaitu dampak *quarter life crisis* pada perkembangan emosional pada alumni Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja yang lulus ditahun 2021.

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan penjelasan di atas, jadi pada penelitian ini rumusan masalahnya yaitu bagaimana dampak *quarter life crisis* terhadap

²³Sri Watini Ratna Pardede, "Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Di TK Adifa Karang Mulya Kota Tangerang," *jurnal pendidikan tambusai* 5 (2021): 28–35.

perkembangan emosional pada alumni Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tahun 2021?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan dampak *quarter life crisis* terhadap perkembangan emosional pada alumni Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tahun 2021.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari temuan ini memiliki berbagai manfaat secara teoritis, diantaranya:

- a) Penelitian ini nanti hasilnya bisa memperkaya literatur pada mata kuliah Konseling Dewasa dan Lansia.
- b) Penelitian ini nanti hasilnya bisa memperkaya referensi untuk mahasiswa maupun dosen dalam matakuliah psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Terdapat beberapa manfaat dari hasil penelitian ini dari segi praktis baik itu kepada mahasiswa maupun dosen, diantaranya:

- a) Penelitian ini nanti hasilnya juga bisa dimanfaatkan bagi para konselor atau mahasiswa khususnya dari Prodi Pastoral Konseling dalam pengembangan strategi konseling yang lebih kontekstual dan

efektif dengan tujuan memberi bantuan terhadap mereka yang mengatasi *quarter life crisis* khususnya alumni IAKN Toraja.

- b) Penelitian ini juga bisa menjadi sumber rujukan dalam membuat tahapan *anamnesa* pada pastoral konseling.

F. Sistematika Penulisan

Penyusunan dari sistematika penulisan penelitian ini disajikan dengan susunan di bawah ini:

BAB I PENDAHULUAN Pada bab ini, peneliti menjelaskan latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta menguraikan manfaat penelitian baik dari segi teoritis maupun praktis.

BAB II LANDASAN TEORI, Bab ini berisi penjelasan mengenai teori-teori yang relevan dengan topik penelitian, termasuk pengertian *quarter life crisis*, ciri-ciri, serta penyebabnya. Selain itu, bab ini juga membahas tentang perkembangan emosional.

BAB III METODE PENELITIAN, Pada bab ini, peneliti menerangkan penggunaan metode, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, cara pengujian keabsahan data, serta gambaran lokasi penelitian.

BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN, Bab ini berisi uraian dan deskripsi hasil penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan selama pelaksanaan penelitian.

BAB V PENUTUP Dalam bab ini, peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai jawaban atas rumusan masalah yang diajukan serta memberikan saran berdasarkan temuan penelitian.