

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi lulusan perguruan tinggi atau menjadi sarjana merupakan suatu kebanggaan tersendiri bagi banyak orang. Lulusan perguruan tinggi merupakan pencapaian yang membuka pintu menuju berbagai peluang dan memberikan dasar yang kuat untuk mencapai kesuksesan dalam karier dan kehidupan. Dengan gelar sarjana, individu dinilai memiliki pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman luas yang membantu dalam berpikir kritis. Rosliani dan Ariati (2016) menjelaskan bahwa dalam lulusan perguruan tinggi dinilai memiliki keunggulan kompetitif yang signifikan karena pendidikan tinggi dan menjadi sarjana merupakan kebutuhan yang terus berkembang untuk kehidupan yang lebih baik dalam era globalisasi yang semakin pesat. Setiap tahunnya, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi meluluskan sekitar 1,8 juta mahasiswa, termasuk mereka yang mendapat gelar sarjana, sarjana terapan maupun diploma. Pada tahun 2022, jumlah kelulusan mencapai 1.842.528 orang dari 31.399 perguruan tinggi baik negeri, swasta, kedinasan, maupun akademik (Hapsari, 2023).

Seseorang disebut menyandang gelar sarjana ketika orang tersebut berhasil menyelesaikan pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Gelar sarjana menandakan bahwa individu telah memasuki fase baru dalam kehidupan mereka, yang dikenal dengan istilah *fresh graduate*. Bacan dan Nuriyah (2010) menjelaskan bahwa *fresh graduate* merujuk pada seseorang lulusan perguruan tinggi dengan mendapatkan gelar sarjana belum memiliki pengalaman kerja formal. Mereka dianggap sebagai *fresh graduate* dalam jangka waktu satu tahun setelah mereka lulus (Saragih & Usman, 2021). Lulusan perguruan tinggi umumnya berusia 23 sampai dengan 25 tahun yang masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal (Santrock, 2012).

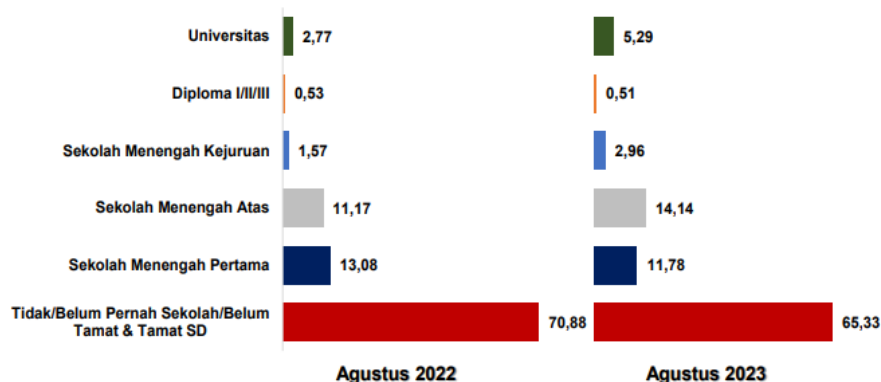
Dewasa awal adalah fase di mana seseorang mulai menjelajahi identitas mereka melalui interaksi dengan dunia sekitarnya, dalam peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan (*Emerging adulthood*). Pada masa ini, mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka, seperti menentukan masa depan, menyelesaikan masalah secara mandiri, dan mulai mengeksplorasi diri

mereka dalam konteks lingkungan sekitar (Nabila, 2020). Pada masa dewasa ini, individu berupaya menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru dan harapan sosial yang berbeda. Dalam periode ini, individu sedang dalam proses pencarian diri yang penuh dengan kesulitan, emosi yang bergejolak, terisolasi secara sosial, serta mengalami perubahan dalam nilai-nilai dan adaptasi terhadap gaya hidup yang baru (Putri, 2019). Meskipun dihadapkan dengan tantangan yang besar, masa dewasa awal memberikan kesempatan besar bagi individu untuk mengenal diri mereka lebih baik dan memahami siapa mereka sebenarnya (Halfon *et al.*, 2018).

Seorang *fresh graduate* yang berada dalam tahapan *emerging adulthood*, umumnya mulai mengeksplorasi pilihan-pilihan dalam hidupnya. Mereka mulai menjelajahi lebih dalam mengenai pendidikan, pekerjaan, karier, atau hubungan dengan lawan jenis (Santrock, 2012). Di samping itu, *fresh graduate* dihadapkan pada ekspektasi sosial dari orang tua, keluarga, dan lingkungannya untuk segera memasuki dunia kerja. Hal ini dikarenakan adanya pandangan masyarakat yang menganggap seorang lulusan perguruan tinggi sebagai *agent of change*, yang seharusnya mampu menciptakan perubahan positif dalam kehidupan mereka sendiri dan juga dalam masyarakat serta memiliki kemampuan untuk mengelola hidup dan tanggung jawab terhadap keluarganya. Mereka dianggap memiliki kemampuan yang lebih baik sehingga seharusnya cepat mendapatkan pekerjaan dan memiliki karier yang sejalan dengan pendidikan yang telah mereka dapatkan. Nurullaili (2019) kenyataannya, seringkali lulusan baru masih kesulitan mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan studi mereka.

Individu belum mendapatkan pekerjaan yaitu karena kurangnya kesiapan memasuki dunia kerja, terutama dalam hal kemampuan pribadi dan lingkungan sekitar (Parerungan, 2018). Tingginya tingkat pengangguran dan sempitnya lapangan pekerjaan juga menjadi permasalahan yang seringkali terjadi di kalangan sarjana (Halizah *et al.*, 2023). Hal ini didukung dari Data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur per-Agustus 2023 yang menyatakan bahwa tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 4,88% menurun 0,61% dari tahun sebelumnya. Meskipun angka pengangguran terbuka mengalami penurunan, tingkat partisipasi angkatan kerja yang didominasi oleh pengangguran lulusan

universitas meningkat sebesar 1,55%. Salah satu kabupaten di Jawa Timur yang menyumbang jumlah pengangguran tertinggi yaitu Kabupaten Bangkalan. Kabupaten Bangkalan menduduki peringkat nomor 5 yang memiliki pengangguran terbanyak se-Provinsi Jawa Timur, dan menjadi yang tertinggi dari 3 kabupaten lainnya di Madura. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur per-Agustus 2023, jumlah pengangguran terbuka di Bangkalan mencapai 6,18%, Kabupaten Sampang 2,72%, Kabupaten Pamekasan 1,74%, dan Kabupaten Sumenep 1,71%.



Gambar 1. 1 Persentase Penduduk Bekerja Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan, Agustus 2022 - Agustus 2023 Bangkalan

Selain itu, berdasarkan data tersebut juga ditemukan bahwa penduduk bekerja di Kabupaten Bangkalan masih didominasi oleh penduduk pendidikan SD kebawah sebanyak 373, 148 atau 65,33% (BPS, 2023). Hal ini menandakan bahwa kualitas pekerja di Bangkalan masih sangat rendah dengan didominasinya pekerja dengan pendidikan rendah. Sujudi dan Ginting (2020) selain itu, individu belum bekerja karena adanya tekanan dari lingkungan sosial yang seringkali berlawanan dengan keinginannya. Hal tersebut membuat individu merasa sulit mengambil keputusan dan mengikuti *passion* atau minat mereka.

Permasalahan yang dialami *fresh graduate* dalam tahap *Emerging adulthood* tersebut menciptakan tekanan psikologis dan emosional yang signifikan bagi individu, sehingga mereka merasa terjebak dalam konflik antara harapan sosial dan realitas yang dihadapi. Situasi ini menyebabkan tidak semua *fresh graduate* bisa bertahan dan melaluinya masa tersebut dengan baik. Sangat mungkin mereka akan mengalami krisis emosional yang negatif, seperti, stres, tidak percaya diri,

bimbang dalam mengambil keputusan dan lainnya. Robbins dan Wilner (2001) menyebut krisis ini sebagai *quarter-life crisis*.

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* mengacu pada fase emosional dan ketidakpastian yang muncul setelah mengalami perubahan besar dari masa remaja ke dewasa yang biasanya terjadi antara usia 20 hingga 30 tahun. Selama periode ini, seseorang mungkin mengalami berbagai tanda seperti rasa cemas, ketidakpercayaan diri, dan kebingungan dalam menetapkan tujuan. Penyebab krisis ini melibatkan tekanan internal dan eksternal, ketidakjelasan mengenai nilai-nilai hidup, dan kesulitan dalam membuat keputusan. Pamawang (2023) *quarter-life crisis* disebut sebagai fase di mana seseorang mulai mempertanyakan makna hidupnya, merasa terhenti dalam perkembangannya, kehilangan motivasi, merasa tidak puas dengan pencapaian yang telah diraih, dan menghadapi kesulitan dalam mengambil keputusan. Biasanya, masa krisis ini berlangsung selama satu tahun atau lebih, atau bahkan bisa berakhir lebih cepat atau lebih lama (Robinson & Wright, 2013).

Menurut penelitian Riyanto dan Arini (2021), sebanyak 86% mahasiswa yang lulus pada tahun 2019-2020 mengalami krisis seperempat abad, dengan 13.9% mengalami tingkat rendah, 67% mengalami tingkat sedang, dan 19.1% mengalami tingkat tinggi dari krisis tersebut. Pada penelitian Lestari, Masluchah, dan Mufidah (2022) didapatkan informasi bahwa dari 80 mahasiswa yang menjadi responden 30,0% mengalami *quarter-life crisis* dalam level yang rendah, 33,75% kategori yang cukup, 30,0% level yang tinggi dan 6,25% responden berada dalam level tinggi. Sedangkan Fahira, Daud, dan Siswanti (2023) data penelitian yang melibatkan 115 alumni dari 3 perguruan tinggi menunjukkan bahwa 16% dari mereka mengalami krisis seperempat abad pada tingkat rendah, 64% pada tingkat sedang, dan 20% mengalami krisis pada tingkat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dewasa awal sering mengalami krisis seperempat abad pada tingkat sedang dan tinggi, yang ditandai dengan tingkat kecemasan dan stres yang signifikan. *Quarter-life crisis* tersebut mengindikasikan bahwa transisi dari kehidupan mahasiswa ke dunia kerja seringkali diiringi oleh tingkat stres dan ketidakpastian yang cukup tinggi.

Robinson (2015) menjelaskan transisi setelah menyelesaikan pendidikan tinggi adalah masa di mana *quarter-life crisis* sering kali terjadi. Ini adalah periode di mana individu berusaha untuk membangun kehidupan yang terstruktur seputar karier mereka yang masih muda, sambil mengalami perubahan besar dalam aspek sosial dan rutinitas kehidupan mereka. Menurut penelitian Herawati dan Hidayat (2020), individu yang menganggur lebih cenderung mengalami krisis seperempat abad dibandingkan dengan mereka yang bekerja. Mereka yang mengalami krisis ini sering kali kehilangan semangat, merasa tidak mencapai kesuksesan yang diharapkan, mengalami penurunan keyakinan diri, dan merasa kehilangan arti hidup. Mereka juga cenderung mengurangi interaksi sosial mereka. Noor menjelaskan bahwa individu yang mengalami krisis seperempat abad sering merasa tidak nyaman dengan kehidupan yang terasa monoton, khawatir berlebihan tentang masa depan, serta merasa menyesal dan melakukan refleksi mendalam terhadap keputusan hidup yang telah diambil (Syifa'ussurur *et al.*, 2021). Situasi tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, stres, dan kecemasan dalam kehidupan seseorang, sehingga mengakibatkan penurunan produktivitas dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik.

Arnett (2014) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi *quarter-life crisis* pada individu, yaitu faktor internal yang melibatkan *being self-focused, feeling instability, identity, exploration, dan the ages possibilities*, dan faktor eksternal yang mencakup tantangan dalam bidang akademik, hubungan dengan keluarga, teman, dan asmara, serta dalam hal kehidupan pekerjaan serta karier.

Selama masa *quarter-life crisis*, seseorang akan mengalami serangkaian fase pencarian makna hidup yang lebih dalam. Fase ini mencerminkan perjalanan emosional dan psikologis seseorang yang mengalami *quarter-life crisis*, mulai dari rasa ragu dan ketidakpastian hingga pencarian makna, tujuan, dan kepuasan dalam kehidupannya. Menurut Robinson (2019) Individu yang mengalami *quarter-life crisis* menghadapi lima tahap selama prosesnya. Fase-fase tersebut mencakup periode di mana seseorang merasa terjebak dalam berbagai pilihan dan sulit untuk membuat keputusan tentang arah hidupnya, diikuti oleh dorongan kuat untuk

mengubah situasi, langkah-langkah krusial yang diambil untuk melakukan perubahan, pembangunan pondasi baru di mana individu dapat mengendalikan tujuan hidupnya, dan akhirnya, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada minat dan nilai-nilai pribadi. Sebagian orang melihat fase tersebut sebagai peluang untuk membangun pondasi sesuai dengan minat dan nilai-nilai individu, dan menciptakan perubahan sesuai dengan keinginan mereka. Sedangkan individu lainnya, mencari dukungan dari luar untuk membantu keluar dari periode tersebut.

Arnett (2014) salah satu faktor internal yang menyebabkan *quarter-life crisis* yaitu fokus pada diri sendiri (*Being self-focused*), dimana individu berusaha menghadapi masalah tanpa terlalu mengandalkan bantuan orang lain. Dalam hal ini, ketika individu dihadapkan dengan kesulitan, ia akan berusaha mengatasi masalahnya dengan menggunakan strategi *coping stress*. Locus kendali adalah konsep psikologis yang berperan dalam strategi coping individu untuk mengatasi stres (Irahana & Hanurawan, 2021). Konsep ini mengacu pada kecenderungan individu untuk mengatasi tantangan hidup dengan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadilla (2023) bagian dari *locus of control* atau *internal locus of control* dapat menstabilkan kesehatan mental individu sehingga dapat menghadapi berbagai tantangan saat berada di fase *quarter-life crisis*.

Rotter (1966) *locus of control* merujuk pada sejauh mana seseorang merasa memiliki kendali atau pengaruh atas peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka, dan bagaimana hal itu memengaruhi respon mereka terhadap lingkungan sekitar. Rotter (1966) menjelaskan bahwa *locus of control* dibedakan menjadi dua jenis yang juga menjadi dimensi dari *locus of control* yaitu *internal locus of control* (Karakteristik kepribadian mereka sendiri sebagai penyebab konsekuensi perilaku) dan *external locus of control* (Konsekuensi perilaku mereka dikendalikan oleh keberuntungan, nasib, atau orang lain yang berkuasa). *Internal locus of control* lebih memiliki pengaruh yang kuat untuk mengatasi dan membuat keputusan dalam situasi daripada *external locus of control* (Rotter, 1966).

Individu yang memiliki *internal locus of control* cenderung memiliki potensi untuk mencapai keuntungan dan pencapaian lebih besar dibandingkan dengan individu yang memiliki *external locus of control*. (Syiafullah &

Nurtjahjanti, 2019). Semakin besar pengaruh *internal locus of control*, individu semakin baik dalam mengontrol dirinya, lebih berani mengambil keputusan serta tidak mudah merasa cemas. Sebaliknya, semakin besar pengaruh *external locus of control*, maka semakin kecil kemampuan kontrol diri, serta semakin mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Maka dari itu, dalam menghadapi permasalahan *quarter-life crisis*, lulusan baru yang belum bekerja harus memiliki *internal locus of control* yang tinggi, yakni memiliki kendali atas peristiwa yang terjadi dengan meningkatkan kesadaran dan mengubah pandangan negatif agar memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan lebih proaktif dalam mencari solusi. Meskipun kekuatan dari luar memengaruhi kehidupan seseorang, akan tetapi *internal locus of control* memiliki peran utama dalam menciptakan cara individu menanggapi dan menghadapi pengaruh eksternal. Hal ini berkaitan dengan fakta bahwa kondisi psikis dalam diri pribadi berpengaruh besar terhadap masa depan individu. *Internal locus of control* ini, akan membantu individu mengatasi peristiwa negatif dengan membuat mereka yakin bahwa mereka punya kemampuan untuk mengatasi situasi sulit sehingga individu akan bersikap optimis dan percaya diri dalam meraih kesuksesan. Individu yang merasa percaya diri terhadap masa depan akan terus bangkit tiap kali menjalani kegagalan hingga kemudian mampu meraih keberhasilan.

Penelitian dengan judul “Pengaruh antara *Locus Of Control* Terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Fresh Graduate*” belum banyak diteliti. Pada penelitian sebelumnya, biasanya yang dikaitkan dengan *quarter-life crisis* adalah efikasi diri (*Self efficacy*). Fahira, Daud, dan Siswanti (2023) dalam penelitiannya terhadap alumni dari tiga perguruan tinggi di Kota Makassar, peneliti menyimpulkan bahwa sebanyak 42,8% dari efikasi diri dewasa awal lulusan perguruan tinggi berkaitan dengan *quarter-life crisis*. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk sukses dalam melakukan tindakan tertentu (efikasi diri) dengan krisis seperempat abad (Sihaloho *et al.*, 2018). Orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi mampu mengevaluasi kemampuan mereka secara efektif, mengatasi tantangan yang timbul, dan merumuskan tujuan yang dapat mereka capai di masa mendatang. Sedangkan

individu yang memiliki efikasi diri yang rendah kurang yakin terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi atau tugas tertentu.

Dalam penelitian Fadillah dan Abdurrohman (2019) menunjukkan bahwa *internal locus of control* memberi sumbangan efektif sebanyak 22,6% terhadap stres sehingga disimpulkan bahwa *internal locus of control* membantu seseorang yang mengalami stres. Pada penelitian tersebut memberikan informasi bahwa semakin positif tingkat *internal locus of control*, maka tingkat stres yang dialami oleh individu tersebut cenderung lebih rendah. Sedangkan Promsi (2018) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa semakin meningkatnya *external locus of control*, maka semakin tinggi tingkat stres hidup yang mereka alami dalam hidupnya. Abraham Maslow menjelaskan bahwa seseorang yang menyadari potensi dalam dirinya dan mau bertanggung jawab untuk dirinya sendiri, akan menyadari bahwa potensi yang dimilikinya dapat mengatasi pengaruh kuat dari lingkungannya (Pranajaya *et al.*, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian yang berjudul “Pengaruh *Locus Of Control* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Kabupaten Bangkalan” menarik untuk diteliti. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat fenomena yang umum terjadi pada tahapan *emerging adulthood*.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan utama dalam penelitian ini diungkap dalam pernyataan berikut: “Apakah terdapat pengaruh signifikan antara *Locus Of Control* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Fresh Graduate*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Locus Of Control* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada *Fresh Graduate* di Kabupaten Bangkalan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah data empiris, informasi baru dan wawasan dalam perkembangan ilmu Psikologi, terutama pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini terbagi menjadi 3, yaitu:

a. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan dapat mengetahui *locus of control* agar dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana mereka memiliki pengaruh dalam menghadapi peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka dan memperkuat kemampuan untuk mengambil tanggung jawab serta mengendalikan reaksi terhadap situasi yang mereka hadapi.

b. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat memperoleh pengetahuan diri yang lebih baik, terutama dalam hal bagaimana mereka mengatasi tantangan dan peristiwa dalam kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi, sehingga dapat berhasil dalam tahap kehidupan yang selanjutnya (dalam kehidupan kerja maupun saat berkeluarga).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian serupa di masa mendatang dan diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lagi baik dalam hal fenomena, variabel, responden, maupun dalam metode penelitiannya.