

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan kebutuhan yang penting dan berperan besar dalam mempersiapkan generasi Indonesia agar mampu bersaing di tingkat lokal maupun internasional. Namun, saat ini sistem pendidikan di Indonesia dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak mudah (Parerungan, 2018). Perguruan tinggi berupaya keras untuk membekali para mahasiswa dengan pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis yang relevan dengan kebutuhan industri, serta mendorong pengembangan *soft skill*, seperti kemampuan komunikasi, pemecahan masalah, dan berpikir kritis. Seiring berjalannya waktu, setiap individu akan mengalami proses perkembangan yang melibatkan berbagai perubahan, mencakup aspek fisik, intelektual, bahasa, emosi, serta sosial (Sallata & Huwae, 2023). Hal tersebut sering terjadi pada mahasiswa, yaitu individu yang menempuh proses pembelajaran di tingkat perguruan tinggi.

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir hingga lulusan baru berada di tahap dewasa awal (Ramadani dan Muhid, 2022). Hurlock (1999) menyatakan bahwa usia dewasa awal berlangsung dari usia 18 hingga sekitar 40 tahun adalah masa transisi dari remaja menuju kedewasaan dengan tugas perkembangan mencakup memperoleh pekerjaan, mengelola finansial rumah tangga, menjadi warga negara yang bertanggung jawab, mengasuh anak, serta menemukan pasangan hidup dan menikah. Pada fase ini, individu berada dalam transisi dari tahap remaja menuju kedewasaan, yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan serta tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan. Masa peralihan ini ditandai dengan proses eksplorasi diri yang lebih mendalam, termasuk memulai perjalanan karier, menjalankan peran-peran sosial, membangun kemandirian dari figur orang tua, menjalin hubungan dengan lawan jenis, serta mempersiapkan kehidupan secara mandiri. Menurut Hurlock (2009) tahap dewasa awal yaitu dimana individu mulai menjalani berbagai tugas perkembangan, yang biasanya dialami oleh para lulusan baru.

Lulusan baru yang biasa disebut *fresh graduate* sering berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil atau krisis emosional. Di Indonesia, *fresh graduate* umumnya mengacu pada lulusan perguruan tinggi, baik dari jenjang diploma maupun sarjana yang baru menyelesaikan studi dalam kurun waktu kurang dari 6 bulan sejak kelulusan resmi dan perolehan ijazah (Unnisa dan Hermansah, 2022). Sebagai *fresh graduate* akan dihadapkan pada berbagai pilihan dan tantangan yang belum pernah individu alami selama masa studi. *Fresh graduate* harus beradaptasi dengan realitas pekerjaan yang sering kali berbeda dengan apa yang individu pelajari di bangku kuliah.

Menurut Syahti et al., (2024) terdapat beberapa tanda bahwa *fresh graduate* mengalami seperti, individu sering kali merasa bingung dengan keinginan dan tujuan hidupnya. Banyak pertanyaan yang muncul dalam benaknya, seperti "Apa tujuan hidup saya?" atau "Apa saja prestasi yang sudah saya raih selama ini?". Prestasi yang diraih di usia 20-an sering kali tidak sesuai harapan sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia. Individu merasa terjebak dalam situasi tertentu, seolah - olah hidup tidak berjalan sesuai harapan meskipun telah berusaha keras. Ketika menetap di suatu pekerjaan, individu hanya menjalani rutinitas yang sudah dikuasai, tetapi pencapaian yang dirasakan tetap kurang memuaskan. Ketidakpuasan terhadap pencapaian tersebut juga dapat menjadi tanda munculnya *quarter life crisis*. Selanjutnya, ketakutan akan kegagalan kerap muncul yang dapat memicu hilangnya motivasi untuk bertindak, perasaan tidak berhasil, rendahnya kepercayaan diri, krisis makna dalam hidup, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menerima bahwa masa kanak-kanak dan remaja telah berlalu, serta merasa cemas saat harus mengambil keputusan penting karena takut melakukan kesalahan. Di sisi lain, kecenderungan membandingkan pencapaian diri dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kurang berharga. Kondisi tersebut kalau di psikologi disebut sebagai *quarter life crisis*.

Individu mengalami berbagai situasi serta tekanan yang menuntut kedewasaan dalam berpikir dan bertindak. Sebagai lulusan baru yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi, individu mulai dipaksa oleh lingkungan di sekitar

untuk segera meraih kemandirian, terutama dari sisi finansial, karir, dan pribadi. Sebagaimana dijelaskan oleh Wibowo (2017) dalam Buku Mantra Kehidupan: Sebuah Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome*, seseorang yang ada dalam fase *Quarter Life Crisis* seringkali mengalami berbagai dilema. *Fresh graduate* kerap merasa tidak yakin dengan arah hidup yang dipilih, diselimuti keraguan, kurang puas dengan pencapaian saat ini, dan merasa ketidakpastian dalam hubungan asmara. Ada perasaan seolah tidak berarti dalam kehidupan, sering merasa gagal, dan seakan-akan terjebak dalam kehidupan yang jauh dari harapan. Selain itu, ada kerinduan terhadap masa lalu, perasaan tidak aman secara finansial, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. *Fresh graduate* juga cenderung berkhayal untuk menghindari realitas, sering berganti pekerjaan, pasangan, atau tempat tinggal, tidak percaya diri, kegelisahan terhadap masa depan, merasa jauh dari sisi spiritual, tidak mencintai diri sendiri, kebimbangan akan keinginannya, dan kesulitan menentukan prioritas. Di samping itu, individu kerap mengalami tekanan sosial akibat adanya tuntutan untuk memenuhi ekspektasi orang lain, serta cenderung membandingkan pencapaian diri dengan orang di sekitarnya, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Rahmanian dan Tasaufi (2020) fenomena *quarter life crisis* dialami oleh sebagian mahasiswa baru yang mengalami kebingungan dalam menentukan arah masa depan serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan sekitarnya.

Sejalan dengan data survei yang telah diambil oleh peneliti dengan menyebarkan kuesioner menggunakan *google form* kepada 56 *fresh graduate* Universitas Trunojoyo Madura yang diwisuda pada bulan Agustus 2024 dan bulan November – Desember 2024. Hasil yang diperoleh yaitu sebanyak 85,7% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju mengalami kekhawatiran dalam menentukan pilihan karir yang tepat; 73,2% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju bahwa belum mampu memutuskan karir yang tepat; 71,4% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju bahwa menemukan banyak kekurangan dalam dirinya dibanding kelebihan dalam dirinya; 51,8% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju bahwa individu tidak tahu apa yang akan dilakukan setelah lulus dari perkuliahan; 83,9% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju bahwa dirinya akhir - akhir ini

mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi atau menikah dan 78,6% *fresh graduate* sangat setuju dan setuju bahwa tantangan dalam mencari pekerjaan lebih berat dibanding orang lain. Berdasarkan survei terhadap 56 *fresh graduate* Universitas Trunojoyo Madura, mayoritas *fresh graduate* mengalami kekhawatiran dalam menentukan pilihan karir yang tepat, belum mampu memutuskan karir yang tepat, menemukan banyak kekurangan dalam dirinya dibanding kelebihan dalam dirinya, tidak tahu apa yang akan dilakukan setelah lulus dari perkuliahan, merasa dirinya akhir - akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi atau menikah, dan merasa tantangan dalam mencari pekerjaan lebih berat dibanding orang lain.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Indonesia pada bulan Agustus 2023 tercatat sebesar 5,32%. Angka tersebut menurun 0,13% poin dibandingkan pada Februari 2023 yang sebesar 5,45%. Meskipun terjadi penurunan, sebagian tingkat pengangguran terbuka berdasarkan kelompok umur 20-24 sebanyak 16,85% dan kelompok umur 25-29 sebanyak 7,48% pada tahun 2023. Inilah yang menjadi pemicu masalah dalam perkembangan individu muda dewasa awal yang tidak dapat merespons berbagai persoalan dengan baik, sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis, perasaan tidak pasti, serta krisis emosional yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

*Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 melalui penelitian terhadap individu muda di Amerika Serikat. Robbins dan Wilner menggambarkan kelompok ini sebagai “*twenty somethings*,” yaitu individu yang baru saja keluar dari zona nyaman kehidupan kampus dan mulai memasuki dunia nyata, di mana muncul tekanan untuk bekerja atau menikah. Ketika individu merasa tidak siap untuk menghadapi tuntutan yang ada akibat perkembangan dan perubahan yang ada di fase dewasa, maka individu rentan mengalami krisis emosional yang disebut sebagai *quarter life crisis* (Oktaviani dan Soetjningsih, 2023). Memasuki usia dua puluhan, individu berisiko mengalami krisis emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan tidak berdaya, kesepian, keraguan terhadap kapasitas diri, serta ketakutan terhadap kemungkinan mengalami

kegagalan (Syifa'ussurur et al., 2021). Masa ini sering dianggap sebagai periode yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan yang datang dari berbagai aspek kehidupan, seperti tuntutan akademik, harapan sosial, dan tanggung jawab pribadi yang semakin besar. Awal mula munculnya ditandai ketika seseorang telah menyelesaikan studi di perguruan tinggi, dengan ciri kepribadian seperti frustrasi, panik, cemas, dan merasa kehilangan arah (Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022).

*Quarter life crisis* adalah masa sulit yang dialami oleh individu berusia 20-an hingga awal 30-an, di mana individu sering melihat pencapaian orang lain dan merasa terbebani oleh standar pencapaian tersebut. Salah satu ciri dari *quarter life crisis* adalah adanya tekanan emosional, baik dari dalam diri maupun dari luar, yang menimbulkan rasa cemas, tidak nyaman, dan kebingungan mengenai arah hidup. Krisis ini muncul dalam fase peralihan dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan perasaan khawatir terkait ketidakpastian masa depan. Kekhawatiran ini biasanya mencakup aspek hubungan, karier atau pekerjaan, serta kehidupan sosial yang dialami individu di usia 20-an (Sallata & Huwae, 2023).

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek ketika individu mengalami *quarter life crisis* diantaranya : pertama, kebimbangan dalam mengambil keputusan mengacu pada kesulitan seseorang dalam memilih, yang biasanya disebabkan oleh ketidakpastian atau ketakutan terhadap dampak dari pilihan tersebut. Kedua, putus asa muncul ketika individu kehilangan harapan untuk menemukan solusi atau mengalami perubahan dalam kehidupannya. Ketiga, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri menunjukkan pandangan merendahkan terhadap kemampuan atau nilai pribadi, yang sering kali disertai dengan rasa kurang percaya diri. Keempat, terjebak dalam situasi sulit menggambarkan keyakinan bahwa tidak ada jalan keluar atau pilihan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kelima, perasaan cemas mencakup kekhawatiran berlebihan yang tidak selalu memiliki fokus yang jelas. Keenam, tekanan merujuk pada stres yang dirasakan akibat tuntutan yang dianggap terlalu berat. Dan terakhir, kekhawatiran dalam relasi interpersonal mencerminkan ketakutan atau ketidaknyamanan dalam hubungan dengan orang lain, baik karena adanya konflik, kurangnya harmoni, atau rasa takut terhadap penolakan.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*. Menurut Arnett (2015) dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri diantaranya, *identity exploration* atau eksplorasi identitas adalah tahap dimana seseorang mencari pemahaman tentang siapa dirinya, termasuk nilai, tujuan hidup, dan peran yang ingin dijalani, *instability* adalah kondisi ketidakpastian atau perubahan yang terjadi dalam hidup seseorang, baik itu secara emosional, sosial, maupun finansial, *self focus* adalah fokus pada diri sendiri adalah periode di mana seseorang lebih memprioritaskan pengembangan pribadi, pemahaman tentang diri, dan pencapaian tujuan hidup individu, *feeling in between* adalah kondisi di mana individu merasa terperangkap antara masa lalu dan masa depan dan *possibilities/optimism* adalah pandangan positif terhadap masa depan, di mana seseorang melihat berbagai peluang untuk meraih tujuan dan kesuksesan. Faktor eksternal berasal dari luar diri diantaranya, dukungan sosial melibatkan bantuan emosional, informasi, atau sumber daya yang diperoleh individu dari keluarga, teman, atau komunitas, pekerjaan dan karir dapat melibatkan ekspektasi serta tekanan yang dihadapi individu untuk meraih kesuksesan profesional di usia muda dan tantangan akademik merupakan faktor eksternal yang memperburuk kecemasan atau ketakutan akan kegagalan.

Identitas diri adalah suatu bentuk *self awareness* yang mendefinisikan diri sebagai jati diri yang unik yang dipegang teguh oleh seseorang dan direalisasikan sebagai potensi diri terbaik individu untuk menjalani kehidupan dan menghadapi tantangan saat ini dan di masa depan (Khafidza dan Andjarsari, 2023). *Self awareness* atau disebut kesadaran diri merupakan salah satu faktor yang dipandang memiliki pengaruh pada *quarter life crisis*. Terdapat penelitian yang dilakukan Yolanda & Primanita (2023) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self awareness* maka semakin rendah *quarter life crisis*. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *self awareness* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*. Menurut Boyatzis dkk (1999) *self awareness* adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi diri sendiri. Hal ini mencakup kemampuan mengenali perasaan saat perasaan tersebut muncul.

Kemampuan memantau emosi secara terus - menerus menjadi aspek penting dalam memperoleh wawasan psikologis dan pemahaman diri. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk memahami perasaan secara mendalam dapat membuat seseorang dikuasai oleh emosinya.

*Self awareness* adalah kemampuan kognitif atau pemahaman individu untuk mengenali dirinya sendiri, termasuk perasaan (*affect*), perilaku (*behavior*), dan pikiran (*cognition*) (Hafizha, 2022). Sebagaimana dinyatakan oleh Salam et al., (2021) *self awareness* adalah dasar bagi hampir semua aspek kecerdasan emosional, dan merupakan langkah penting menuju memahami diri sendiri dan melakukan perubahan. *Self awareness* adalah elemen utama kecerdasan emosional, di mana seseorang yang memiliki kesadaran diri tinggi mampu memahami emosi, kekuatan, kelemahan, kebutuhan, serta motivasinya, dan cenderung jujur pada diri sendiri maupun orang lain tanpa harus selalu kritis atau realistis (Maulida dkk, 2023).

Terdapat beberapa aspek yang diuraikan oleh Boyatzis dkk, (1999), diantaranya 1) *emotional awareness*, 2) *accurate self assessment*, dan 3) *self confidence*. *Emotional awareness* atau kesadaran emosi yaitu kemampuan individu untuk mengenali emosi yang dirasakan serta dampaknya, dan kemampuan untuk membedakan berbagai emosi dan perasaan yang dialami. Kemudian *accurate self assessment* atau penilaian diri yang akurat merupakan kemampuan untuk memahami kekuatan dan kelemahan diri, sehingga seseorang dapat menyadari batas-batasnya. Yang terakhir, *self confidence* atau kepercayaan diri merupakan pemahaman mendalam tentang kemampuan yang ada dalam diri seseorang.

*Self awareness* yang berkembang secara optimal berfungsi sebagai dasar yang kokoh bagi individu dalam memantau, memahami, dan mengarahkan pola pikir, emosi, serta perilaku secara tepat dan sesuai konteks (Zahroh dkk, 2023). Kemampuan *self awareness* membantu individu untuk memahami kebutuhan dirinya, menerima bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan, serta mampu mengendalikan emosi dan perilaku, sehingga tidak mudah terpengaruh atau goyah dalam mengambil keputusan. Individu yang memiliki kesadaran diri ini juga cenderung berpikiran terbuka terhadap berbagai masalah dan bertanggung jawab atas keputusannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda dan Primanita (2023) dengan judul “*Hubungan Self-Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi UNP*” bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara *self awareness* dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang (UNP). Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara *incidental sampling*. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self awareness* dan *quarter life crisis*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self awareness* seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya, dan sebaliknya. Penelitian tersebut menyoroti dua variabel utama, yaitu *self awareness* dan *quarter life crisis* yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Meskipun terdapat kesamaan dalam variabel yang dikaji, penelitian ini memiliki beberapa perbedaan penting dibandingkan dengan studi sebelumnya, khususnya dalam hal karakteristik subjek, metode penelitian, serta teknik sampling yang digunakan. Perbedaan utama yang menonjol terletak pada populasi yang menjadi sasaran penelitian, penelitian terdahulu berfokus pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian ini belum mencakup *fresh graduate* sebagai subjek kajian.

Masalah pada *fresh graduate* seringkali merasa bingung dengan keinginannya, tidak yakin dengan arah hidup yang dipilih, diselimuti keraguan, kurang puas dengan pencapaian yang sudah didapatkan, ketidakpastian hubungan asmara sehingga menimbulkan ketidakbahagiaan. Selain itu individu juga merasa terjebak dalam situasi tertentu, seolah – olah hidup berjalan tidak sesuai harapan meskipun sudah berusaha keras, muncul rasa takut akan kegagalan dan membuat individu kehilangan motivasi, tidak percaya diri bahkan menarik diri dari interaksi sosial. Muncul kekhawatiran dalam membuat keputusan penting karena takut salah langkah, kesulitan menentukan prioritas, merasa tertekan secara sosial untuk hidup mapan sesuai standar yang ditetapkan orang lain serta kecenderungan untuk membandingkan pencapaian diri dengan orang lain sehingga individu merasa tidak mampu dan tidak berarti (Syahiti et al., 2024). Hal ini disebut sebagai *quarter life crisis*. Terdapat salah satu bentuk faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah *self awareness*. *Self awareness* yaitu *self awareness* merupakan kemampuan

seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi, pikiran, serta perilakunya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait bagaimana pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang di uraikan, maka penulis merumuskan satu rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu apakah ada pengaruh *self awarenees* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self awarenees* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat penelitian ini dari hasil penelitian ini adalah untuk menambah data empiris, memberi dan menambah serta memperkaya referensi dalam bidang ilmu psikologi, terutama terkait Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini terbagi menjadi 3, yaitu :

#### 1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini untuk membantu sarjana *fresh graduate* yang mengalami *quarter life crisis* agar individu mendapatkan gambaran mengenai pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis*, serta meningkatkan kesadaran emosional (*emotional awareness*), penilaian diri yang tepat (*accurate self assessment*), dan kepercayaan diri (*self confidence*).

#### 2. Bagi Orang Tua

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *self awareness* terhadap *quarter life crisis* pada *fresh graduate* sehingga

dapat memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya *self awareness* dalam mendukung anak menghadapi tekanan dan perubahan selama fase *quarter life crisis* dan dapat memberikan dukungan emosional melalui komunikasi yang terbuka dan dorongan yang positif, sekaligus menyadari perlunya memberikan kebebasan kepada anak untuk mengeksplorasi dirinya tanpa terlalu mengatur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan pengetahuan terutama untuk penelitian dengan fenomena yang sama yaitu *quarter life crisis* pada *fresh graduate*.