KONTRIBUSI KEMATANGAN KARIR TERHADAP TINGKAT *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI MAKASSAR

SKRIPSI

Pembimbing:
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si
Susi Susanti, S.Psi., M.A

Oleh:
Nurul Izzah Firdaus
C021191042

UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2024

Optimized using
trial version
www.balesio.com

KONTRIBUSI KEMATANGAN KARIR TERHADAP TINGKAT *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI MAKASSAR

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
pada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si
Susi Susanti, S.Psi., M.A

Oleh:
Nurul Izzah Firdaus
C021191042

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2024

Optimized using
trial version
www.balesio.com

KONTRIBUSI KEMATANGAN KARIR TERHADAP TINGKAT *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

Nurul Izzah Firdaus

C021191042

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uiversitas Hasanuddin

Makassar, 27 Februari 2024

Pembimbing I	Pembimbing II
Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si	Susi Susanti S.Psi., MA
NIP. 198702182019031005	NIDK. 8962900020

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

Optimized using
trial version
www.balesio.com

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

KONTRIBUSI KEMATANGAN KARIR TERHADAP TINGKAT *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

Nurul Izzah Firdaus
C021191042

Telah dipertahankan dalam Sidang Ujian Skripsi
pada tanggal 19 Maret 2024

Menyetujui,
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1.
2.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	2.
3.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si	Anggota	3.
4.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4.
5.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	5.

Mengetahui,

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Prof. dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.,Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)
NIP. 19700821 19903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

Optimized using
trial version
www.balesio.com

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 19 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,

Nurul Izzan Firdaus

NIM. C021191042

Optimized using
trial version
www.balesio.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadirat Allah *subhanahu waa ta'ala* karena atas segala limpahan karunia dan rahmat-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Tak lupa pula shalawat serta salam senantiasa tercurakan kepada junjungan umat Islam yakni Nabi Muhammad *shallallahu alaihi waa sallam*. Skripsi yang berjudul "Kontribusi Kematangan Karir terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Makassar" ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin. Segala proses dan dinamika yang telah peneliti jalani, saat mulai menjadi mahasiswa baru hingga saat ini telah menyelesaikan penelitian ini tentunya tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan apresiasi dan ungkapan terima kasih kepada:

1. Orang tua tercinta, Almarhum Ayahanda Firdaus Wajiddin, S.H. dan Ibunda Nurhaedha Mami serta kakak saya Nursiti Azirah, S.Si., M.Aktr. Terima kasih saya ucapkan tak henti-hentinya karena telah menjadi *support system* yang paling berarti bagi saya. Terima kasih atas banyaknya pemakluman, pemahaman, dan kesabaran dalam menghadapi anak bungsu yang memiliki begitu banyak keinginan dan ego untuk terus dimengerti. Terima kasih karena telah dan saya harapkan akan tetap terus mendampingi saya dalam menjalani segala proses kehidupan ini. Terima kasih atas segala do'a yang saya yakin telah menjadi penyebab kelancaran proses saya selama menempuh studi sebagai mahasiswa Psikologi. Terima kasih atas seluruh cinta yang tak ya dicurahkan kepada saya hingga saya dapat memiliki alasan dan ang untuk tetap semangat menjalani hidup.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

2. Dosen Pendamping Akademik sekaligus dosen pembimbing satu, Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si. yang telah mendampingi dan membimbing saya sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih banyak atas segala waktu yang telah diluangkan dan segala ilmu, arahan, serta umpan balik yang membantu saya hingga akhir perjalanan saya sebagai mahasiswa di Prodi Psikologi FK UH ini.
3. Dosen pembimbing dua, Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A. yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih atas segala arahan, umpan balik, dan dukungan yang telah diberikan hingga saya dapat memperoleh wawasan baru yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen pembahas pada seminar skripsi, Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A. dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A. Terima kasih atas segala umpan balik yang telah diberikan sehingga menambah wawasan baru bagi saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Prodi Psikologi FK UH yang telah membagikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi pengembangan diri saya selama berproses menjadi mahasiswa di Prodi Psikologi FK UH.
6. Seluruh pegawai administrasi Prodi Psikologi FK UH yang telah membantu saya dalam mengurus segala keperluan administrasi selama saya menjadi mahasiswa di Prodi Psikologi FK UH.
7. Keponakan tercinta, Albara yang telah hadir memberikan kebahagiaan ditengah berbagai kesibukan saya sebagai mahasiswa tingkat akhir. Terima kasih telah menjadi malaikat kecil keluarga yang selalu berhasil menghibur dan membuat Imo tetap bertahan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa tingkat

Optimized using
trial version
www.balesio.com

akhir yang penuh tekanan dan semangat menyelesaikan pendidikan agar bisa segera bertemu dan melepas rindu.

8. Mama Sahrie, Bapak Suardi, Tante Tito, Kak Dahlan, Kak Ervinia, Kak Chanty, Om Haddis, dan seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan berbagai bantuan dan dukungan bagi saya.
9. Sahabat penulis; Resky Magfirah Rudianto, S.Ked., Aztiana Azis, S.Pd., Indah Pratiwi Roslan, S.TP., dan Nurjasmin Rosaliana, A.Md.T yang selalu ada untuk menjadi tempat saya berkeluh kesah dan telah memberikan banyak warna dalam hidup saya meski tanpa pertemuan.
10. Sobat Monkey; Kak lisna yang selalu membantu saya dalam berbagai hal serta Windy, Devi, Nade, Mala, Zaky, Risma, Aul, Lala, Reni, Arsita, dan April yang senantiasa memberikan dukungan dan canda tawa meski jalan yang kita tempuh berbeda.
11. Kawan-kawan BB; Nurfida, S.Psi., Hanung Satrio Waskito, Alya Tsamarah Muthmainnah, Tiron Tekno Sentosa, Muhammad Fathi Hanif, Fidya Ainun Cholisha, Verawaty Mashani, Audisa Nabilah Rahardja S., Noer Azizah Ramadhana, dan Shapira Arzu Zulhijjah I. Terima kasih banyak telah menjadi tempat sampah terbaik yang selalu meluangkan waktu untuk memahami dan membantu saya dalam mengeluarkan emosi-emosi yang saya rasakan. Terima kasih telah memberikan warna baru dalam kehidupan saya dan telah banyak memberikan bantuan dalam berbagai aspek selama saya menjalani kehidupan perkuliahan.
12. Kakak-kakak dan teman-teman RUCA Team, Kak Ahmad Akbar Jayadi, i., Kak Immanuel Jason Edwarnov Sarman, S.Psi., Kak Mario ammad Noer Fauzan, S.Psi., yang telah memberikan saran dan

Optimized using
trial version
www.balesio.com

dukungan selama ini terutama saat saya dalam proses pelaksanaan penelitian skripsi. Kemudian S. Nurul Azizah, S.Psi., Andi Atikah Maulidya, S.Psi., Wafiq Fadhilah Usman, S.Psi., Ruhul Fadhilah Az-Zahra, S.Psi., serta penghuni ruang baca lainnya yang tak dapat saya tuliskan satu-persatu. Terima kasih atas segala bentuk bantuan dan dukungan serta berbagai cerita yang mengundang banyak tawa hingga kehidupan perkuliahan saya menjadi lebih berwarna.

13. Saudara per-PA-an, Adhitya Dutameru, S.Psi., Siti Asriani Putri Thamrin, S.Psi., dan Tisa Aprisa, S.Psi. Terima kasih atas kebersamaan dan berbagai dinamika selama berproses sebagai mahasiswa dengan dosen pendamping akademik yang sama.
14. Sobat kiko 1nte9rity yang telah berproses dan berjuang bersama selama menjadi mahasiswa di Prodi Psikologi FK UH. Terima kasih atas segala *moment* yang sangat berharga dan berbagai dinamika yang memberikan banyak pembelajaran bagi saya selama menjalani dunia perkuliahan maupun dalam kegiatan diluar akademik.
15. *Moodbooster* terbaik; Bang Umin, Mas Awan, Bang Icing, Mas Bayu, Mas Chakra, Mas Jodi, Kak Ardio, Kak Kaisar, dan Kak Sultan. Terima kasih atas segala penghiburan yang diberikan kepada saya. Terima kasih karena tak henti memberikan semangat dan cinta serta memberikan contoh untuk tetap bekerja keras dan berusaha bangkit meski telah jatuh berkali-kali.
16. Kawan bermimpi; Kak Mahen, Rendi, Jono, Haikal, Jeman, Cahyo, dan Jordan yang senantiasa mengisi waktu luang saya dengan canda tawa. na kasih telah menghibur saya kala sedih hingga kembali semangat yelesaikan tanggung jawab saya.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

17. Seluruh partisipan penelitian dan pihak-pihak yang bersedia membantu saya dalam menyelesaikan penelitian hingga menjadi karya ilmiah berharga ini.
18. Terakhir, terima kasih banyak kepada Nurul Izzah Firdaus yang telah mampu bertanggung jawab atas pilihannya. Terima kasih karena tidak menyerah, karena tetap mau bangkit meski berkali-kali terjebak dalam ke-negatif-an, karena tetap berusaha meski lelah, karena mau mengakui kesalahan meski sulit, karena telah tumbuh menjadi individu yang semakin dewasa, karena tetap mengusahakan yang terbaik meski tidak sempurna, karena telah berusaha memprioritaskan diri tanpa merugikan orang lain. Tolong tetap cintai diri ini meski masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Mohon untuk tetap belajar untuk menjadi diri yang lebih baik agar bisa memberikan manfaat bagi banyak orang. Selamat karena telah mencapai titik ini dan semangat untuk melanjutkan proses lain dalam hidup.

Peneliti sadar bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala kesalahan dan keluputan yang terdapat dalam skripsi ini. Peneliti berharap meski terdapat kekurangan tapi skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca.

Makassar, 19 Maret 2024

Nurul Izzah Firdaus

Optimized using
trial version
www.balesio.com

ABSTRAK

Nurul Izzah Firdaus, C021191042, Kontribusi Kematangan Karir Terhadap Tingkat *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Makassar, *Skripsi,* Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, 2024.
XVI + 64 halaman, 14 lampiran.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sedang berada pada masa perkembangan dewasa awal dan seharusnya sudah memiliki kematangan karir yang baik. Namun pada kenyataannya, masalah terkait karir masih menjadi permasalahan serius terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang akan segera terjun ke dunia kerja hingga dapat membuat mahasiswa rentan mengalami *quarter life crisis* yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan kematangan karir yang baik agar mahasiswa tingkat akhir siap menghadapi tantangan selanjutnya di dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa di Makassar.

Penelitian ini melibatkan 188 responden mahasiswa tingkat akhir berusia 20-25 tahun yang berkuliah di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kematangan karir dan skala *quarter life crisis* yang dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa di Makassar dengan besaran kontribusi 24,9%. Meski besaran kontribusi yang didapatkan tergolong sedang, kematangan karir tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan terutama bagi mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja.

Kata Kunci: Kematangan Karir, *Quarter Life Crisis*, Dewasa Awal, Mahasiswa
Daftar Pustaka, 64 (1976-2024).

Optimized using
trial version
www.balesio.com

ABSTRACT

Nurul Izzah Firdaus, C021191042, Contribution of Career Maturity to the Level of Quarter Life Crisis in University Students in Makassar, Bachelor Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Department, 2024.
XVI + 64 pages, 14 attachments.

Final year students are individuals who are in the early adult developmental period and should already have good career maturity. But in reality, career-related issues remain a significant concern, particularly for final year students who are about to enter the workforce. This can leave students vulnerable to experiencing a high level of quarter life crisis. Therefore, it is essential to develop good career maturity to prepare final year students for the challenges ahead in the workforce. This study aims to determine the contribution of career maturity to the level of quarter life crisis of university students in Makassar.

This study involved 188 final year student respondents aged 20-25 years who were studying in Makassar City. Data was collected using a career maturity scale and a quarter life crisis scale, which were analyzed using a simple linear regression test. The results showed that there was a contribution of career maturity to the level of quarter life crisis in students in Makassar with a contribution of 24.9%. Although the amount of contribution obtained is moderate, considering and preparing for career maturity is important, particularly for students who are about to enter the workforce.

Keywords: Career Maturity, Quarter Life Crisis, Early Adult, University Student
Bibliography, 64 (1976-2024).

Optimized using
trial version
www.balesio.com

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Halaman Persetujuan ii
Halaman Pengesahan iii
Halaman Pernyataan iv
Kata Pengantar v
Abstrak x
Daftar Isi xii
Daftar Tabel xiv
Daftar Gambar xv
Daftar Lampiran xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 10
1.3 Tujuan Penelitian 10
1.4 Manfaat Penelitian 10
1.4.1 Manfaat Teoretis 10
1.4.2 Manfaat Praktis 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 11
2.1 Kajian Teori Kematangan Karir 11
2.1.1 Definisi Kematangan Karir 11
2.1.2 Aspek Kematangan Karir 12
2.1.3 Tahap Perkembangan Karir 13
2.1.4 Faktor Kematangan Karir 14
2.2 Kajian Teori Quarter Life Crisis 14
2.2.1 Definisi Quarter Life Crisis 14
2.2.2 Aspek-Aspek Quarter Life Crisis 15
2.2.3 Ciri-Ciri Quarter Life Crisis 17
2.2.4 Faktor Quarter Life Crisis 18
2.2.5 Tahapan Quarter Life Crisis 19
2.3 Mahasiswa 20
2.4 Kerangka Konseptual 24
2.5 Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN 26
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 26
3.2 Variabel Penelitian 26
efinisi Operasional Variabel Penelitian 27
3.1 Kematangan Karir 27
3.2 Quarter Life Crisis 27
opulasi dan Sampel 27

Optimized using
trial version
www.balesio.com

3.4.1 Populasi 27
3.4.2 Sampel 28
3.5 Teknik Pengumpulan Data 28
3.5.1 Skala Kematangan Karir 29
3.5.2 Skala Quarter Life Crisis 32
3.6 Teknik Analisis Data 33
3.7 Prosedur Kerja 33
3.7.1 Tahap Persiapan 33
3.7.2 Tahap Pengambilan Data 34
3.7.3 Tahap Analisis Data 34
3.7.4 Tahap Penyusunan Laporan 34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 35
4.1 Hasil Penelitian 35
4.1.1 Gambaran Umum Responden 35
4.1.1.1 Data Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi 35
4.1.1.2 Data Responden Berdasarkan Suku Asal Daerah 36
4.1.2 Profil Kematangan Karir Responden 37
4.1.2.1 Profil Kematangan Karir Secara Keseluruhan 37
4.1.2.2 Profil Kematangan Karir Berdasarkan Jenis Kelamin 39
4.1.2.3 Profil Kematangan Karir Berdasarkan Usia 40
4.1.2.4 Profil Kematangan Karir Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi 41
4.1.3 Profil Quarter Life Crisis Responden 42
4.1.3.1 Profil Quarter Life Crisis Secara Keseluruhan 42
4.1.3.2 Profil Quarter Life Crisis Berdasarkan Jenis Kelamin 43
4.1.3.3 Profil Quarter Life Crisis Berdasarkan Usia 44
4.1.3.4 Profil Quarter Life Crisis Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi 45
4.1.4 Analisis Data Statistik Data Hasil Penelitian 46
4.1.4.1 Uji Asumsi 46
4.1.4.1.1 Uji Normalitas 46
4.1.4.1.2 Uji Linearitas 46
4.1.4.2 Uji Hipotesis 47
4.2 Pembahasan 49
4.3 Limitasi Penelitian 57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 58
5.1 Kesimpulan 58
5.2 Saran 58
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

Optimized using
trial version
www.balesio.com

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Hasil Pengujian Validitas Nilai Standardized Loading Factor 30
Tabel 3. 2 Hasil Pengujian Validitas Skala Kematangan Karir 31
Tabel 3. 3 Blueprint Kematangan Karir sebelum Modifikasi 31
Tabel 3. 4 Blueprint Kematangan Karir setelah Modifikasi 32
Tabel 3. 5 Blueprint Quarter Life Crisis 33
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Variabel Kematangan Karir 37
Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel Kematangan Karir 38
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik Variabel Quarter Life Crisis 42
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel Quarter Life Crisis 42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test 46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas Anova Table 46
Tabel 4. 7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana 47
Tabel 4. 8 Kategorisasi Effect Size Cohen 48
Tabel 4. 9 Output Coefficients Hasil Uji Regresi Linear Sederhana 48

Optimized using
trial version
www.balesio.com

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 24
Gambar 4. 1 Grafik Data Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi 35
Gambar 4. 2 Grafik Data Responden Berdasarkan Suku Asal Daerah 36
Gambar 4. 3 Grafik Profil Kematangan Karir Responden Secara Umum 38
Gambar 4. 4 Profil Kematangan Karir Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 39
Gambar 4. 5 Profil Kematangan Karir Responden Berdasarkan Usia 40
Gambar 4. 6 Profil Kematangan Karir Responden Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi 41
Gambar 4. 7 Profil Quarter Life Crisis Responden Secara Umum 43
Gambar 4. 8 Profil Quarter Life Crisis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 43
Gambar 4. 9 Profil Quarter Life Crisis Responden Berdasarkan Usia 44
Gambar 4.10 Profil Quarter Life Crisis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 45
Gambar 4. 11 Scatter Plot Hasil Uji Linearitas 47

Optimized using
trial version
www.balesio.com

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penggunaan Skala Kematangan Karir
Lampiran 2 Surat Keterangan Validator Ahli
Lampiran 3 Skala Kematangan Karir
Lampiran 4 Uji Validitas Skala Kematangan Karir
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Skala Kematangan Karir
Lampiran 6 Skala Kematangan Karir Modifikasi
Lampiran 7 Surat Izin Penggunaan Skala Quarter Life Crisis
Lampiran 8 Skala Quarter Life Crisis
Lampiran 9 Uji Validitas Skala Quarter Life Crisis
Lampiran 10 Uji Reliabilitas Skala Quarter Life Crisis
Lampiran 11 Analisis Deskriptif
Lampiran 12 Uji Normalitas
Lampiran 13 Uji Linearitas
Lampiran 14 Uji Regresi Linear Sederhana

Optimized using
trial version
www.balesio.com

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Erikson mencetuskan teori tahap perkembangan dengan lebih spesifik dibandingkan teori perkembangan lainnya dan mencakup seluruh siklus hidup manusia. Adapun tahapan perkembangan menurut Erikson, yaitu tahap oral, tahap anal, tahap falik, tahap latensi, tahap genital (pubertas), tahap dewasa muda (awal), tahap dewasa, dan tahap usia senja. Pentahapan dalam teori Erikson ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa pada setiap tahap perkembangan memiliki ciri tingkah laku yang secara kualitatif berbeda dan unik dibandingkan tahap-tahap perkembangan lainnya (Crain, 2014).

Selain itu, setiap tahap perkembangan yang dilalui individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dipenuhi. Hal ini dikarenakan dalam setiap tahapan perkembangan individu akan mencapai krisis tersendiri di waktu dan tatanan tertentu. Apabila individu tidak dapat memenuhi tugas perkembangan pada tahap tertentu, maka pada tahapan berikutnya individu akan terpaksa menghadapi masalah dari tugas yang belum terselesaikan. Contohnya, apabila pada masa remajanya individu masih mengalami kebingungan peran seperti belum dapat menetapkan komitmen masa depan dalam hal karir, maka ketika memasuki masa dewasa awal individu akan kembali diharuskan untuk menghadapi permasalahan komitmen karir bersamaan dengan tugas perkembangan pada tahap dewasa awal yaitu mencapai keintiman. Dalam kata

Optimized using
trial version
www.balesio.com

lain, individu perlu untuk menghadapi permasalahan psikologis pribadinya sekaligus membangun relasi dengan individu lain (Crain, 2014).

Individu yang berusia 18 - 40 tahun masuk ke dalam kategori masa dewasa awal yang merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan transisi yang signifikan, baik secara pribadi maupun sosial (Berk, 2012). Individu yang mulai memasuki dewasa awal terus menjelajahi minat, nilai-nilai, dan kepercayaan mereka sewaktu mereka berusaha untuk membentuk kesadaran diri yang lebih jelas. Mereka juga dapat mengalami peningkatan kemandirian dan tanggung jawab, seperti membentuk keluarga mereka atau memulai karier serta melakukan penyesuaian diri dengan pola hidup berbeda di masa dewasa (Hurlock, 1980).

Tahap memasuki dewasa awal juga dapat dicirikan oleh tantangan dan tekanan yang signifikan. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Adolescent Health, stressor yang umum untuk dewasa awal mencakup masalah keuangan, ketidakpastian karier, dan konflik antarpribadi (Arnett, 2000). Berbeda dengan masa remaja yang fokus pada tugas terkait identitas diri, pada masa dewasa awal salah satu tugas perkembangan yang sangat penting dan sulit diatasi adalah tugas-tugas yang berkaitan dengan karir atau pekerjaan. Dalam proses untuk memenuhi tugas perkembangan terkait karir, individu yang berada pada masa ini perlu menghadapi perubahan dari dunia akademik ke dunia kerja. Hal tersebut dapat menyebabkan individu mengalami ketidakpastian karir pada masa dewasa awal. Kondisi ini umum dijumpai pada mahasiswa yang sedang bersiap untuk memasuki dunia kerja apabila individu tidak mampu atau masih bimbang enentukan arah karirnya (Hurlock,1980).

Optimized using
trial version
www.balesio.com

Kebimbangan dalam menentukan arah karir yang akan digeluti mengakibatkan mahasiswa kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan jurusan kuliah setelah lulus dari perguruan tinggi. Hal ini didukung oleh data yang diungkapkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim (dalam Kasih, 2021) mengungkapkan bahwa 80% mahasiswa di Indonesia tidak bekerja sesuai dengan jurusan kuliah atau bidang ilmu yang digeluti. Kurangnya persiapan atau kematangan karir mahasiswa bisa menjadi salah satu penyebab ketidaksesuaian pekerjaan yang digeluti setelah lulus dari perguruan tinggi dengan jurusan kuliah yang diambil sebelumnya.

Selain itu, tingkat pengangguran terbuka individu dengan pendidikan terakhir sarjana per bulan Februari 2023 mencapai 5,52% (Badan Pusat Statistik, 2023). Data tersebut menunjukkan adanya ketidakpastian karir yang harus dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi. Hal lain yang mempengaruhi kurangnya kematangan karir adalah pemilihan bidang karir yang tidak sesuai dengan minat dan bakat, serta faktor psikologis lainnya karena individu di masa dewasa awal sulit menjaga kesehatan mental dan fisiknya akibat berbagai tekanan yang dialami di masa ini (Hurlock,1980). Efek tidak mendapatkan pekerjaan atau menganggur pada masa dewasa awal merupakan hal serius yang dapat berdampak pada kesehatan mental hingga mengambil tindakan ekstrim seperti bunuh diri. Seperti yang ditemukan pada kasus bunuh diri seorang pria yang nekat mengakhiri hidupnya sendiri dengan cara gantung diri akibat sudah lama tidak mendapatkan pekerjaan (Aryanto, 2023).

sarkan fenomena tersebut, dapat dilihat bahwa kematangan karir yang ıahasiswa pada masa perkuliahan cukup diperlukan agar tidak terjadi

Optimized using
trial version
www.balesio.com

ketidakpastian karir yang dapat menjadi stressor bagi individu pada masa dewasa awal. Hal ini diperkuat dengan gagasan dari Greenhaus & Callanan (2006) menyebutkan bahwa karir menyangkut relevansi antara tingkat pendidikan individu dengan dunia kerja. Oleh karena itu, agar individu dapat memenuhi tugas perkembangannya pada masa dewasa awal terkait karir, maka individu perlu untuk memiliki kematangan karir sebelum memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi.

Dalam rangka mencapai kematangan karir yang tepat, individu perlu mengenali minat dan bakatnya kemudian memilih bidang karir yang sesuai dengan kedua hal tersebut. Super (dalam Sharf, 2013) mengungkapkan bahwa kebijakan individu dalam menentukan preferensi karir berdasarkan pilihan kemampuan, kegiatan, dan minat merupakan salah satu komponen penting dalam kematangan karir. Selain itu, kematangan karir juga ditentukan oleh orientasi karir berkaitan dengan pilihan karir menggunakan informasi terkait sebuah pekerjaan. Kemudian individu perlu mencari informasi spesifik dalam rangka merencanakan karir yang akan dituju. Konsistensi individu dalam menetapkan preferensi karir juga menjadi salah satu komponen kematangan karir bukan hanya berkaitan dengan konsistensi dari waktu ke waktu tetapi juga konsistensi individu terkait bidang dan tingkat pekerjaan (Sharf, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Rogers & Creed (2011) juga menemukan bahwa individu yang memiliki motivasi dalam mengembangkan tujuan dan percaya diri dalam memilih tujuan karir, akan cenderung lebih matang dalam membentuk ıaan karirnya dan lebih tertarik untuk melakukan eksplorasi karir. Namun litian yang dilakukan Rachmawati (2013) menemukan bahwa mahasiswa

Optimized using
trial version
www.balesio.com

tingkat akhir belum menunjukkan perencanaan yang matang dan keterampilan yang cukup dalam membuat keputusan karir. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kematangan karir yang cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa tingkat lain. Hal ini dikarenakan individu sudah lebih mempertimbangkan faktor-faktor realistik dari sebuah bidang karir atau pekerjaan. Sedangkan mahasiswa lainnya masih cenderung mempertahankan *ideal self* yang kuat sehingga gambaran karir atau pekerjaan masih berpegang teguh pada konsep diri yang berkaitan dengan cara individu untuk menjadi diri yang sempurna sesuai dengan *ideal self*.

Terdapat beberapa penelitian lain terkait kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir juga dilakukan oleh Jatmika & Linda (2017) yang menemukan bahwa 6 dari 118 orang masuk ke dalam kategori sangat belum matang, 12 orang masuk ke dalam kategori belum matang, 79 orang tergolong kategori cukup matang, 21 orang tergolong matang, dan tidak ada subjek yang tergolong dalam kategori sangat matang. Selain itu, penelitian yang dilakukan Widyatama & Aslamawati (2015) menemukan bahwa 54% mahasiswa memiliki kematangan karir yang rendah.

Kematangan karir yang rendah dapat dicegah dengan cara melakukan berbagai proses yang dapat dilakukan individu sebelum atau bahkan saat menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Hal tersebut seperti mencari bidang karir yang sesuai minat dan bakat, mencari informasi pekerjaan terkait, dan lain sebagainya. Namun seperti yang disebutkan sebelumnya proses mencapai ɡan karir dapat menjadi sumber stressor apabila individu masih terjebak

Optimized using
trial version
www.balesio.com

dalam ketidakpastian karir terutama saat individu akan segera lulus dari perguruan tinggi dan mencari pekerjaan setelahnya.

Penelitian yang sejalan dengan hal tersebut dilakukan oleh Haase, Heckhausen, & Silbereisen (2012) menemukan bahwa dalam masa transisi dunia akademik ke dunia kerja, individu dapat mengalami kehilangan akan tujuan kerja yang berkaitan dengan penurunan berbagai aspek kesejahteraan serta meningkatnya gejala depresif. Berbagai perubahan yang dialami individu dalam masa ini dapat menimbulkan krisis emosional yang biasa dikenal dengan istilah *Quarter Life Crisis* (QLC). Kemudian Robinson (2019) kembali melakukan penelitian terkait *quarter life crisis* pada masa transisi *post university* dan menemukan bahwa individu dapat mengalami *quarter life crisis* akibat ketidaksesuaian ekspektasi karir dengan kenyataan yang dialami setelah lulus dari universitas.

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa ini disebabkan karena individu pada masa dewasa awal perlu menghadapi berbagai situasi yang tidak dapat diprediksi. Hal ini berbeda ketika individu masih berada di lingkungan sekolah yang tujuannya sudah tergambar dengan jelas dan cara untuk mencapai tujuan juga sudah digambarkan dengan jelas, sehingga remaja masih belum mengalami *quarter life crisis* seperti masa individu dewasa awal. Kehidupan setelah lulus dari dunia akademik lebih sulit untuk diprediksi dan cenderung tidak stabil. Individu di masa dewasa awal yang sedang berada di dunia akademik seperti mahasiswa dihadapkan dengan permasalahan seperti itu terutama ketika individu telah berada ap akhir masa studinya (Robbins & Wilner, 2001). Selain itu, pada masa du akan mengalami ketidakstabilan sosial, lebih berfokus pada

Optimized using
trial version
www.balesio.com

pencapaian diri, serta rasa optimis terkait kemungkinan masa depannya (Robinson & McAdams, 2015).

Mahasiswa yang sedang berada dalam fase ini memiliki banyak tanggung jawab baik tuntutan dari lingkungan maupun tugas perkembangannya sendiri. Apabila mahasiswa tidak mampu mengemban tanggung jawab tersebut sebagai bentuk tantangan dan perubahan dalam fase perkembangan di hidupnya, maka mahasiswa akan rentan mengalami krisis emosional yang negatif (Robbins & Wilner, 2001). Mahasiswa bahkan dapat mengalami stress, depresi, serta masalah psikologis lainnya jika krisis emosional yang negatif ini tidak ditangani dengan baik. Krisis emosional negatif yang tidak ditangani dengan baik oleh mahasiswa mengakibatkan tingginya tingkat *quarter life crisis* yang dialami (Atwood & Scholtz, 2008).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Hasyim (2022) terhadap 80 mahasiswa akhir pada semester 7 - 9 di Kota Makassar, ditemukan bahwa ada 67.8% mahasiswa memiliki kekhawatiran terkait kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi, 51.8% mahasiswa memiliki perasaan cemas yang berlebihan tentang masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi, 66% mahasiswa merasa rendah diri karena kerap membandingkan pencapaian pribadi dengan orang lain, 67.8% mahasiswa memiliki perasaan panik akibat banyaknya tuntutan yang perlu dipenuhi pada masa ini, dan 76.65% mahasiswa mengalami perasaan tertekan saat menjalani fase dewasa awal. Melalui data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala *quarter life crisis* sesuai spek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner

Optimized using
trial version
www.balesio.com

Krisis yang dialami mahasiswa dapat diakibatkan karena adanya perasaan takut akan kegagalan, ragu terhadap kemampuan diri, kesepian atau terisolasi, serta perasaan lainnya yang mengarah pada gejala depresi. Artiningsih & Savira (2021) menemukan bahwa sekitar 274 dari 330 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* dengan tingkat sedang hingga tinggi. Dampak yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa tersebut adalah mereka tidak mampu keluar dari krisis yang sedang dihadapi dikarenakan adanya perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, takut akan kegagalan, serta *insecure* terkait rencana jangka panjang hingga tujuan hidup mereka (Artiningsih & Savira, 2021; Martin, 2016; Pande, 2011).

Terdapat pula beberapa penelitian terkait gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fajeri (2023) yang menemukan bahwa 48% dari 384 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat *quarter life crisis* yang tinggi. Selain itu, Mutiara (2018) menemukan bahwa 82% mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang. Pongsibidang (2022) juga melakukan penelitian terkait gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa di Makassar dan menemukan bahwa 43.30% mahasiswa mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang, 27% mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi, dan 4.60% mengalami *quarter life crisis* tingkat sangat tinggi.

Terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang kematangan karir ataupun *quarter life crisis* namun dengan variabel lain. Tidak banyak penelitian yang
as terkait hubungan maupun pengaruh kematangan karir terhadap
ife crisis terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian terkait

Optimized using
trial version
www.balesio.com

hubungan antara kematangan karir dan *quarter life crisis* pada individu usia dewasa awal dilakukan oleh Adawiyah (2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan *quarter life crisis.* Dalam artian semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* nya. Sedangkan penelitian terkait pengaruh kematangan karir terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan skripsi dilakukan oleh Umah (2021) yang menemukan bahwa kematangan karir berpengaruh sebanyak 41,6% terhadap *quarter life crisis*.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kematangan karir yang tergolong rendah (Rachmawati, 2013) dan tingkat *quarter life crisis* yang tinggi (Fajeri, 2023; Mutiara, 2018). Sehingga hal tersebut menjadi salah satu alasan peneliti untuk menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian untuk melihat kedua variabel tersebut secara bersamaan. Selain itu, peneliti pun melihat adanya kesenjangan antara kematangan karir dengan *quarter life crisis* dikarenakan kedua variabel tersebut terjadi dalam fase perkembangan yang sama yaitu ketika individu masuk pada usia dua puluh tahunan yang merupakan usia rata-rata mahasiswa tingkat akhir.

Kematangan karir merupakan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya sudah terpenuhi pada saat individu memasuki masa perkembangan dewasa awal, namun individu pada fase perkembangan tersebut mengalami *quarter life crisis* yang diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam ıni gejolak emosional yang dialaminya. Hal tersebut yang menjadi alasan ya bagi peneliti melakukan penelitian untuk melihat kontribusi

Optimized using
trial version
www.balesio.com

kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir di Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam pengembangan wawasan keilmuan Psikologi terkhusus dalam bidang *Self Development*, Psikologi Industri dan Organisasi, dan Psikologi Pendidikan terkait kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data dalam strategi perancangan program konseling karir yang diberikan kepada mahasiswa yang sedang berada dalam fase *quarter life crisis* khususnya di Kota Makassar.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori Kematangan Karir

2.1.1 Definisi Kematangan Karir

Karir menurut Super (1976) adalah serangkaian posisi yang diduduki individu sepanjang kehidupan *pre-occupational, occupational,* dan *post-occupational* termasuk peran terkait pekerjaan baik bagi siswa, karyawan, dan pensiunan. Edgar Schein (dalam Antoniu, 2010) mengungkapkan bahwa pandangan individu terkait karir sangat bergantung pada kehidupan personal, umur, lingkup keluarga, ekspektasi keuangan, lifestyle yang diinginkan, dan lain-lain. Namun, karir individu hanya dapat dikembangkan oleh individu itu sendiri dengan berdasarkan pada persepsi, sikap, dan tindakan terkait keputusan dalam mematangkan karir (Patton & McMahon, 2014).

Kematangan karir disebut juga sebagai *career maturity* atau *vocational maturity*. Kematangan karir menjadi konsep yang sangat penting dalam perkembangan karir individu karena dapat menunjukkan tingkat kematangan individu dalam menjalani masa transisi sebuah tahap ke tahap berikutnya dengan disertai pemenuhan tugas perkembangan pada tahap tersebut (Niles & Harris-Bowlsbey, 2017). Kematangan karir menurut Super merupakan keadaan ketika individu dapat mengambil keputusan dengan didukung oleh informasi okupasional yang memadai serta telah melakukan eksplorasi dengan perencanaan tertentu (Savickas, 2001).

Optimized using
trial version
www.balesio.com

2.1.2 Aspek Kematangan Karir

Super dan Crites (Sharf 2013; Patton & Creed, 2001) mengemukakan beberapa aspek dari kematangan karir, yaitu perencanaan, eksplorasi, pengambilan keputusan, informasi, dan kemampuan yang akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Perencanaan. Perencanaan karir individu adalah sejauh mana individu telah memikirkan dan membuat langkah-langkah untuk mencapai karir yang diinginkan. Selain itu, hal ini juga menyangkut pikiran dan perasaan individu terkait pengetahuannya mengenai aktivitas dan perencanaan karir. Perencanaan karir yang baik akan ditunjukkan dengan adanya perilaku seperti mendiskusikan rencana karir dengan orang dewasa atau orang yang lebih berpengalaman, melibatkan diri dalam berbagai aktivitas komunitas yang berkaitan dengan minat karir, serta mencari tahu informasi terkait bidang yang diminati.
2. Eksplorasi. Eksplorasi karir adalah sikap individu yang ditunjukkan dengan perilaku mencari informasi terkait karir yang diminati dari berbagai sumber.
3. Informasi. Informasi karir adalah pengetahuan yang didapatkan oleh individu dari berbagai sumber terkait bidang yang diminati. Informasi tersebut mencakup pemahaman mengenai jenis pekerjaan yang tersedia, persyaratan untuk memasuki pekerjaan, serta tugas dan peran pada pekerjaan tersebut.
4. Pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan karir adalah kemampuan individu dalam menetapkan atau memutuskan perencanaan karirnya yang

ari oleh informasi yang telah dimiliki.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

5. Kemampuan. Kemampuan tersebut mencakup kemampuan memahami informasi pekerjaan, kemampuan pengambilan keputusan karir, kemampuan diri, dan pandangan masa depan.

2.1.3 Tahap Perkembangan Karir

Individu pada masa dewasa awal, baik yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun tidak akan dihadapkan dengan keputusan hidup yang penting terkait pemilihan peran kerja yang sesuai. Pemilihan bidang pekerjaan atau karir merupakan sebuah proses bertahap yang dimulai jauh sebelum individu berada dalam masa remaja. Periode perkembangan karir yang dilalui oleh individu digambarkan oleh para teoritisi dalam tahapan berikut (Berk, 2012).

1. Periode fantasi. Individu mulai memiliki pandangan tentang pilihan karir dengan mengkhayalkannya pada masa kanak-kanak awal dan pertengahan. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh keakraban, kekaguman, dan kegembiraan sehingga tidak banyak berhubungan dengan keputusan karir yang akan diambil pada masa dewasa.
2. Periode tentatif. Remaja yang berada pada rentang usia 11-16 tahun dapat memikirkan karir secara lebih rumit dengan mempertimbangkan aspek minat. Kemudian hal ini akan berubah ketika mereka sadar akan keperluan pribadi dan pendidikan bagi pekerjaan adalah sebuah hal yang berbeda sehingga individu mulai mempertimbangkan aspek kemampuan dan nilai mereka.
3. Periode realistis. Individu yang sedang beranjak dewasa akan mulai mempersempit pilihan karir mereka dengan mempertimbangkan realitas ɔmi dan tugas perkembangan dewasa lainnya. Individu biasanya terlebih u melakukan eksplorasi dan mengumpulkan informasi karir yang

Optimized using
trial version
www.balesio.com

kemungkinan sejalan dengan diri mereka. Pada akhirnya individu mencapai tahap kristalisasi yaitu individu akan berfokus pada pekerjaan umum dan melakukan eksperimen sementara sebelum memutuskan pilihan yang tetap pada sebuah bidang karir atau pekerjaan.

2.1.4 Faktor Kematangan Karir

Terdapat faktor yang memengaruhi kematangan karir dan dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal, yaitu sebagai berikut (Super 1980).

1. Faktor internal seperti minat, bakat, nilai, kebutuhan, inteligensi, usia, kepribadian, harapan, kemandirian, serta pencapaian individu.
2. Faktor eksternal seperti lingkungan yang mencakup teman sebaya, keluarga, pendidikan, komunitas, masyarakat, dan ekonomi.

2.2 Kajian Teori *Quarter Life Crisis*

2.2.1 Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) yang memiliki arti sebuah fenomena atau pengalaman nyata serta umum yang merupakan hasil dari perasaan ketidakberdayaan, kebingungan, keraguan, dan kegelisahan yang berlebih. *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir dikarenakan ketidakpastian masa depan terkait relasi, karir, dan kehidupan sosial yang terjadi pada sekitar usia 20-an. Selain itu, *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai perasaan bingung dan putus asa terhadap masa depan yang dialami setelah nemenuhi standar kultural untuk terjun ke masyarakat (Fischer, 2008).

Optimized using
trial version
www.balesio.com

Atwood dan Scholtz (2008) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai kondisi timbulnya perasaan tidak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri, dan takut akan kegagalan yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun. Selain itu, *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai sebuah masa ketika individu menjalani hidupnya dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure,* dan tidak bermakna (Nash & Murray, 2010). Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah fenomena atau fase ketika individu mengalami berbagai dinamika emosional yang cenderung negatif dan biasanya terjadi pada sekitar usia 20-an dengan ditandai beberapa kondisi seperti kecemasan berlebih, keraguan atau ketidakpercayaan pada kemampuan diri, keraguan dalam menetapkan komitmen, serta perasaan putus asa sehingga individu merasa tertekan dan stress berlebih selama fase ini.

2.2.2 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah sebuah fenomena atau pengalaman nyata serta umum yang merupakan hasil dari perasaan ketidakberdayaan, kebingungan, keraguan, dan kegelisahan yang berlebih pada individu sekitar usia 20-an tahun. Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan tujuh aspek dari quarter life crisis yaitu:

1. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Ketika memasuki tahap dewasa awal, individu sudah mulai dihadapkan pada berbagai pilihan hidup yang sangat banyak dan menuntut individu untuk membuat keputusan pribadi. Hal ini seringkali menyebabkan kebingungan dan ketakutan terkait kesalahan yang mungkin terjadi dalam pengambilan keputusan sehingga harapan individu t masa depannya pun tidak dapat terpenuhi.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

2. Putus asa. Individu biasanya mengalami keputusasaan akibat kegagalan yang pernah dialami atau adanya perasaan tidak puas atas pencapaian yang didapatkan. Hal ini membuat individu merasa kerja kerasnya menjadi sia-sia dan cenderung membandingkan diri dengan individu lain. Sehingga individu merasa tidak mampu untuk mengembangkan impian yang telah ditetapkan dan impian tersebut menjadi terabaikan. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar juga dapat membuat individu berputus asa untuk meningkatkan kualitas dirinya.
3. Penilaian diri yang negatif. Penilaian negatif individu terhadap dirinya sendiri dapat menimbulkan rasa cemas dan takut akan kegagalan serta munculnya keraguan terkait kemampuan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang memandang dirinya secara negatif cuma cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang semakin membuat individu tersebut merasa lebih rendah dibandingkan individu lainnya.
4. Terjebak dalam situasi yang sulit. Individu tidak jarang berada dalam situasi yang berat dalam mengambil keputusan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar individu. Hal ini berdampak pada pikiran dan perilaku individu sehingga individu menjadi lebih sulit untuk mengambil sebuah keputusan diantara beberapa pilihan yang ada.
5. Cemas. Perasaan cemas dan khawatir yang dialami individu biasanya diakibatkan oleh berbagai harapan yang ingin dipenuhi secara sempurna dengan menghindari segala kemungkinan kegagalan. Namun, hal ini sulit ɔai karena individu terus merasa khawatir dan takut tidak mampu ɔerikan hasil memuaskan sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

6. Tertekan. Individual yang berada dalam fase *quarter life crisis* biasanya akan mudah merasa tertekan dengan berbagai masalah yang dihadapi terlebih ketika masalah tersebut semakin dirasa berat untuk ditangani. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup membuatnya merasa tersiksa dan terbebani terlebih jika ada tuntutan yang perlu dipenuhi.
7. Khawatir terhadap hubungan interpersonal. Individu yang berada dalam fase quarter life crisis biasakan akan mengalami kekhawatiran dan ketakutan untuk mampu menyeimbangkan hubungan interpersonal baik dengan teman, keluarga, pasangan, serta karirnya. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang membebankan berbagai tuntutan untuk dipenuhi oleh individu.

2.2.3 Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Tanner et al (dalam Balzarie & Nawangsari, 2019) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya ditandai oleh reaksi-reaksi dalam emosi, seperti: perasaan frustasi, merasa panik, merasa tidak berdaya, merasa tidak memiliki tujuan hidup, dan lain-lain. Melalui studi awal yang dilakukan oleh Balzarie dan Nawangsari (2019) ditemukan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali stress, khawatir dan merasa cemas terhadap kehidupannya yang dirasa tidak maju sehingga individu merasa tidak suka dengan keadaan hidupnya.

Wibowo (2017) mengemukakan bahwa dengan sulitnya individu yang berada ...e *quarter life crisis* untuk menetapkan komitmen, maka individu pun akan ...ıg lebih tidak stabil dalam aspek pekerjaan, pasangan, maupun tempat

Optimized using
trial version
www.balesio.com

tinggal. Hal ini pun diiringi dengan kurangnya rasa percaya diri individu serta kecenderungan untuk membandingkan kondisi diri dengan individu lain. Ketidakstabilan emosional yang terjadi sering membuat individu merasakan tekanan berlebih karena standar yang ditetapkan untuk diri sendiri didasari oleh individu lain atau faktor eksternal yang belum tentu sesuai dengan keadaan individu tersebut.

2.2.4 Faktor *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat disebabkan karena adanya masalah terkait harapan dan mimpi masa depan, tantangan dunia akademis, spiritualitas, serta pekerjaan dan karir (Nash & Murray, 2010). Adapun yang menjadi sumber dari perasaan tidak bahagia serta timbulnya kecemasan yang dialami individu dikarenakan adanya masalah seputar pekerjaan, hubungan interpersonal, masalah finansial, dan masalah karakteristik personal lainnya (Tanner et al dalam Balzarie & Nawangsari, 2019). Krisis emosional yang dialami oleh mahasiswa biasanya disebabkan oleh lompatan akademis ke dunia kerja sehingga menimbulkan ketidakstabilan emosi (Alifandi dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019).

Wibowo (2017) menuliskan beberapa hal yang menjadi permasalahan sehingga individu mengalami masa *quarter life crisis*, yaitu individu merasa ragu dengan jalan hidup yang sedang dijalani, rasa tidak puas dengan pencapaian yang telah didapat dan dimiliki saat ini, ketidakjelasan dalam aspek hubungan asmara, merasa asing dengan lingkungan sekitar, kerap merasa gagal serta terjebak dalam kehidupan yang tidak sesuai harapan. Selain itu, individu seringkali mengalami *quarter life crisis* dikarenakan adanya rasa kerinduan akan kehidupannya di masa

Optimized using
trial version
www.balesio.com

lalu, merasa tidak stabil dalam aspek keuangan, sulit untuk menetapkan keputusan, serta meranga ingin lari dari kenyataan yang sedang dihadapi.

2.2.5 Tahapan *Quarter Life Crisis*

Robinson, Wiright, dan Smith (2013) mengemukakan beberapa tahapan dari *quarter life crisis* yaitu:

1. Individu mengalami konflik batin akibat timbulnya keyakinan bahwa pilihan atau langkah yang diambil menuju kehidupan dewasa adalah hal yang salah dan bukan yang mereka inginkan. Adanya perasaan gagal menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab, merasa akan menyakiti orang lain akibat langkah yang diambil, dan merasa ingin pergi dari situasi tersebut.
2. Individu mulai mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmen atau bahkan dikeluarkan secara paksa sehingga menimbulkan rasa kehilangan dan kecemasan terkait ketidakpastian masa depan. Pada tahap ini individu seringkali merasa kehilangan identitas untuk sementara dan juga mempertanyakan pandangan mereka tentang kehidupan.
3. Individu kembali mengeksplorasi identitas, sering melakukan perubahan, dan lebih fokus pada diri sendiri dibandingkan orang lain sebagai usaha untuk mengembalikan kehidupan mereka yang stabil meski masih diiringi dengan ketidakstabilan emosional.
4. Individu berkomitmen pada peran baru yang dialami sebagai lebih otentik dan termotivasi secara intrinsik. Rasa kepuasan dan kontrol diri individu juga semakin besar serta menyadari peran eksternal tidak dapat mempengaruhi
   al diri secara mendalam.

Optimized using
trial version
www.balesio.com

2.3 Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), individu yang belajar di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Dalam UU Nomor 21 Tahun 2012 dijelaskan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang diposisikan sebagai insan dewasa dan memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional selama menjadi anggota sivitas akademika. Menurut data Statistik Perguruan Tinggi (2020) mahasiswa program sarjana pada umumnya berada pada rentang usia 18 - 30 tahun. Melihat rentang usia tersebut, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

Mahasiswa yang termasuk individu pada dewasa awal lebih cenderung melaporkan perasaan depresi daripada penurunan fungsi tubuh dibandingkan individu dewasa lainnya. Hal ini dikarenakan banyaknya peralihan tanggung jawab dari tugas perkembangan sebelumnya yang menjadikan tugas perkembangan dewasa awal menjadi lebih menantang dan masa ini dianggap sebagai masa penuh tekanan yang dapat menimbulkan stress psikologis. Stress psikologis ini kemudian dapat mengganggu sistem tubuh manusia dan menjadi salah satu persoalan dalam masa dewasa awal (Berk, 2012).

Sedangkan dalam segi kognitif, Piaget (dalam Santrock, 2012) memandang bahwa orang dewasa memiliki cara berpikir yang secara kualitatif sama dengan remaja namun berbeda secara kuantitatif. Dalam artian individu di masa dewasa awal memiliki cara berpikir yang logis, abstrak, dan idealis namun memiliki ıuan yang lebih banyak dibandingkan remaja dan berfokus dalam bidang-ıusus tertentu. Terutama ketika individu dewasa telah memasuki dunia

Optimized using
trial version
www.balesio.com

pendidikan yang lebih khusus di bidang tertentu atau telah memasuki dunia kerja, maka cara berpikir mereka juga akan berubah disebabkan oleh paksaan realitas yang harus dihadapi sehingga idealitas mereka menurun kemudian cara berpikir mereka berubah menjadi lebih realistis dan pragmatis (Santrock, 2012).

Akan tetapi, terdapat teori yang menjelaskan perkembangan kognitif individu diluar dari tahap operasi formal Piaget yang dikenal dengan teori pemikiran pascaformal (*postformal thought*). Kognisi individu dewasa biasanya akan lebih banyak merefleksikan kesadaran mengenai berbagai kebenaran, memadukan logika dengan realitas, dan mentolerir kesenjangan antara idealitas dan realitas. Menurut Patricia Arlin (dalam Berk, 2012), ciri inti dari pemikiran pascaformal adalah peralihan dari pemecahan masalah menuju penemuan masalah yang dapat dijumpai di kalangan seniman dan ilmuwan terkemuka (Berk, 2012).

Bagi individu dewasa awal, keahlian menyangkut pemerolehan informasi terhadap pengetahuan luas dalam suatu bidang atau usaha tertentu dan didukung oleh spesialisasi yang awalnya berasal dari pemilihan jurusan kuliah atau pekerjaan. Mahasiswa dapat melakukan eksplorasi yang memicu peningkatan dalam pengetahuan dan kemampuan menalar, pemahaman diri dan penghargaan diri yang semakin kuat, perubahan sikap dan nilai, serta persiapan menuju karir bergengsi melalui keterlibatan dalam program-program akademik dan kehidupan kampus (Berk, 2012).

Berdasarkan berbagai penjelasan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa individu pada masa dewasa awal diharapkan telah mencapai kematangan secara ehingga mampu membentuk pola pikir yang dewasa dalam berkreativitas, kan dan memecahkan masalah, mengambil sebuah keputusan, dan lain

Optimized using
trial version
www.balesio.com

sebagainya. Hal ini tentunya dapat membantu individu dalam menjalankan dan memenuhi tugas pada fase perkembangan dewasa awal. Namun pada kenyataannya, individu pada masa dewasa awal belum memiliki keterampilan pengambilan keputusan yang baik sehingga individu sering mengalami kebimbangan ketika menghadapi situasi yang sulit.

Kebimbangan yang dialami individu dalam mengambil keputusan dapat dipengaruhi oleh emosi yang dirasakan individu tersebut. Hal ini dikarenakan otak individu pada masa dewasa awal yaitu pada rentang usia 18-25 tahun, belum sepenuhnya berkembang secara matang. *Amygdala* yang berperan sebagai lokasi untuk emosi seperti rasa marah berkembang terlebih dahulu dibandingkan area otak lain. Salah satu area otak yang belum berkembang sepenuhnya adalah korteks prefrontal. Korteks prefrontal merupakan area otak yang berperan dalam mengendalikan emosi yang intens. Meskipun korteks prefrontal menunjukkan perkembangan pesat pada masa kanak-kanak, namun korteks prefrontal belum selesai berkembang hingga masa dewasa awal sehingga individu yang baru memasuki dewasa awal masih mengalami gejolak emosi (Santrock, 2012).

Selain untuk mengendalikan emosi yang intens, korteks prefrontal juga berperan dalam mengatur fungsi eksekutif mencakup aktivitas kognitif yang lebih kompleks seperti penalaran dan pengambilan keputusan, namun bagian otak ini belum berkembang maksimal hingga individu mencapai usia 25 tahun (Santrock, 2012). Hal ini dapat menyebabkan kebimbangan individu dalam pengambilan keputusan seperti dalam merencanakan masa depannya. Tugas perkembangan

ıya yang belum selesai menjadi hal yang harus dipenuhi seiring dengan

da tahap perkembangan selanjutnya. Remaja yang masih bergejolak

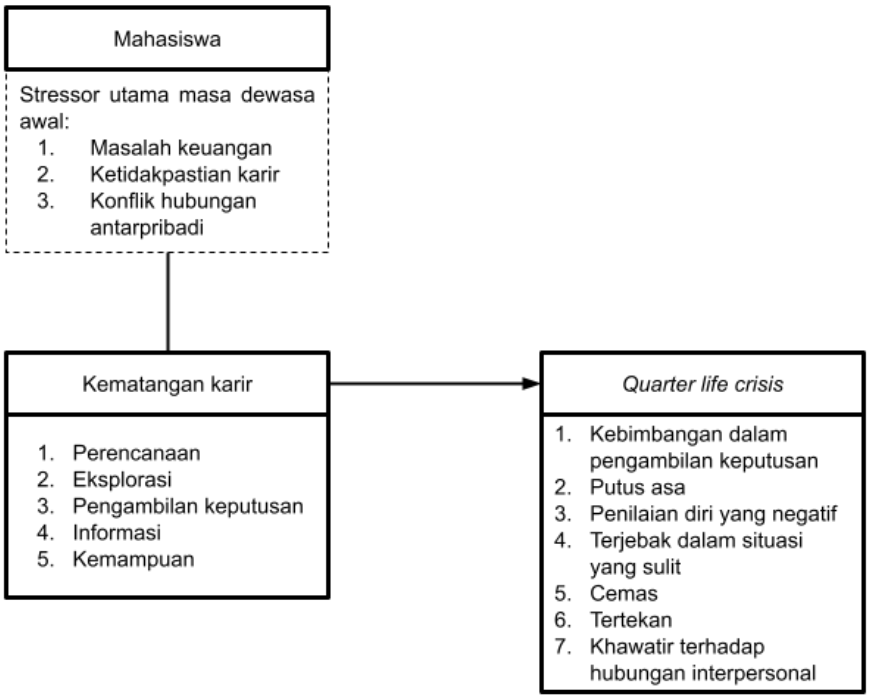
Optimized using
trial version
www.balesio.com

emosinya dan belum bisa mempelajari cara mengontrol emosi tersebut, hal itu bisa dilatih dengan pengalaman yang didapatkan pada masa eksplorasi remaja. Apabila individu mampu melaksanakan tugas di masa perkembangan ini dengan baik, maka individu bisa menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya dengan lebih baik (Crain, 2014).

Erikson mengungkapkan bahwa individu pada masa dewasa awal perlu menyelesaikan konflik antara keintiman vs isolasi ketika individu sedang membangun hubungan dekat dengan seorang pasangan. Individu pada masa dewasa awal yang sedang melakukan eksplorasi dan mencoba banyak kemungkinan, perlu menyesuaikan diri dengan kegagalan yang dapat terjadi dalam cinta dan pekerjaan. Namun, hasil negatif yang kemungkinan didapatkan akibat tidak tercapainya keintiman pada masa ini adalah rasa kesepian dan absorpsi diri. Tidak hanya dalam percintaan, tetapi keintiman dapat diperoleh individu dalam persahabatan dan hubungan kerja dengan terlihatnya sikap yang lebih kooperatif, toleran, dan menerima perbedaan latar belakang serta nilai antar individu (Berk, 2012).

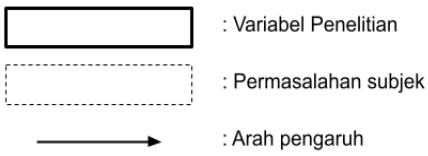
Optimized using
trial version
www.balesio.com

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Keterangan:



Kerangka konseptual pada penelitian ini memperlihatkan bahwa karir menjadi salah satu permasalahan utama yang dihadapi mahasiswa berkaitan dengan pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal. Mahasiswa seringkali mengalami ketidakpastian karir akibat kurangnya kematangan karir yang belum tercapai pada fase perkembangan sebelumnya. Hal ini ditunjukkan oleh data bahwa 80% va di Indonesia tidak bekerja sesuai dengan jurusan kuliah atau bidang g digeluti (Kasih, 2021). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk

Optimized using
trial version
www.balesio.com

mencapai kematangan karir sejak masih menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Haase, Heckhausen, & Silbereisen (2012) mengungkapkan bahwa selama masa transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja, mahasiswa seringkali mengalami kehilangan tujuan kerja yang berkaitan dengan penurunan berbagai aspek kesejahteraan serta meningkatnya gejala depresif yang dapat menimbulkan krisis emosional negatif. Apabila krisis emosional yang negatif ini tidak ditangani dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami stress, depresi, serta masalah psikologis lainnya. Krisis emosional negatif yang dialami mahasiswa ini kemudian disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Robbins & Wilner 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

2.5 Hipotesis Penelitian

Berikut hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat kontribusi kematangan karir terhadap tingkat *quarter life crisis* mahasiswa di Makassar.

Optimized using
trial version
www.balesio.com