

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketika seorang remaja masa memasuki transisi dewasa seorang individu yang telah menyelesaikan pendidikan sarjana dan mendapatkan status *fresh graduate* mendapatkan sebuah tanggung jawab yang diembannya terhadap kehidupannya di masa depan. Berbagai ragam perasaan muncul kepermukaan seperti perasaan cemas, takut, dan khawatir merupakan hal yang wajar terjadi pada seorang individu pra dewasa. Karena pada saat keadaan ini berkaitan dengan mempersiapkan diri untuk mewujudkan impian, cita-cita, harapan, dan fungsi untuk bertanggung jawab atas hal-hal yang telah dibangun dalam kehidupan seseorang untuk menghadapi kehidupan yang dinamis.

Setiap orang harus melewati tahapan ini yang merupakan merupakan tahapan yang harus dilalui oleh setiap orang, sambil menjalani kehidupan sehari-hari. Selama tahap perkembangan ini, individu mulai memanfaatkan bakat mereka secara lebih besar dalam semua tindakan mereka, termasuk pengambilan Keputusan secara otonom. Pada tahap ini, individu mengambil keputusan penting mengenai karir, pendidikan, keuangan, gaya hidup, pernikahan, dan yang terpenting realisasi tujuan hidup, meskipun mereka belum cukup pintar dan belum berpengalaman.

Disaat fase perkembangan inilah mucnul adanya sebuah fenomena sosial yang terkait akan krisis kehidupan individu yang masih berkembang, dimana

fenomena ini kerap kali turut memberikan tekanan bagi individu di rentan perkembangan. Peristiwa-peristiwa ini sungguh erat sekali kaitannya sebagai tanda bergesernya perkembangan individu untuk memasuki fase dewasa. Kemudian fenomena ini berkembang menjadi gambaran dan bentuk ekspresi untuk mengatasi kesulitan dan perubahan yang dialami. Dalam istilah "*quarter life crisis*", di mana pemaparan tersebut disusun dan terangkum menjadi komponen dari pengalaman yang di rasakan individu.¹

Peristiwa dari fenomena sosial ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan pada individual yang memasuki masa transisi ke fase dewasa. Dalam bukunya "*Facing and Surviving the Quarterly Crisis of Life*" yang ditulis oleh Efni Indriani, *QLC* adalah krisis yang dihadapi masyarakat saat memasuki kuartal keempat kehidupan, dan merupakan krisis yang dihadapi masyarakat saat memasuki sepertempat kehidupan, dan krisis inilah yang dihadapi masyarakat ketika memasuki kuartal keempat kehidupannya. Hal ini ditandai dengan kebingungan dalam mengambil keputusan, dan ketakutan akan masa depan yang terlihat jelas. Orang-orang yang berusia antara 20 dan pertengahan 30-an terkena dampak krisis ini. Namun, ada sebagian individu yang baru merasakan keadaan suram ini sejak usia 17 tahun, atau bahkan pada usia 30 hingga 40 tahun.

Kondisi ini sangat sukar bagi mahasiswa baru karena mereka diharuskan untuk segera membuat keputusan dan melangkah maju terkait apa yang akan mereka lakukan di masa mendatang. Ayat-ayat Alquran mengatakan bahwa

¹Veronika Kohútová, Marián špajdel, and Mária Dėdova, "Emerging Adulthood – an Easy Time of Being? Meaning in Life and Satisfaction with Life in the Time of Emerging Adulthood," *Studia Psychologica* 63, no. 3 (September 24, 2021): 307–21, <https://doi.org/10.31577/sp.2021.03.829>.

manusia dianjurkan untuk menatap masa depan dengan amal shaleh, keimanan, dan ketaqwaan guna membangun benteng yang melindungi kita dari kejahatan dunia ini. Dari keterangan diatas dapat dijelaskan titik terangnya melalui kandungan dari penggalan ayat *Q.S. ali imran /3: 139* yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."

Pada potongan surah ayat tersebut tersirat makna dengan jelasnya mampu menerangkan, karena mengetahui kekuatan dan kelemahan pada diri sehingga dapat membantu seorang individu untuk bisa menjadi lebih sadar terhadap keadaan yang dialami dan bisa membantu mengatasi bagaimana banyaknya polemik tantangan kehidupan. *Quarter life crisis* menjadi tema penting yang perlu dikaji dan telaah bersama, karena kuatnya keterhubungan pada diri seorang individu. Robbins dan Wilner (dalam Black: 2004) menerangkan umumnya menggunakan istilah "*quarter life crisis*" untuk merujuk pada situasi di mana seseorang meninggalkan perasaan "nyaman" yang diperoleh dari perguruan tinggi dan menghadapi kenyataan sebenarnya dan menghadapi situasi saat ini sebagai reaksi kekerasan dari orang-orang yang terpaksa melakukannya.² Ketidakpastian, perubahan konstan, terlalu banyak pilihan, dan ketidakberdayaan menyebabkan kepanikan. Dalam kelompok usia 20–30 tahun, *quarter life crisis* juga terjadi, dan Hal ini ditandai dengan reaksi emosional seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, dan kurang termotivasi setelah program studi selesai. Depresi dan

²Abby Wilner and Alexandra Robbins, *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York, NY: Penguin Purnam Inc., 2001).

gangguan mental lainnya juga merupakan bagian dari krisis yang terjadi.³

Berdasarkan tinjauan observasi awal yang telah penulis lakukan kepada saudari HN yang merupakan mahasiswi *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dan merupakan seorang pekerja di salah satu biro psikologi, setelah menyelesaikan studi S1 nya HN merasa senang karena telah menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, apalagi pada saat tahap skripsi yang dirasa cukup berat bagi HN. Meskipun terbilang memiliki pekerjaan sementara namun HN perlu untuk mengembangkan dirinya lagi dari segi pengalaman dan kemahiran pada bidang ilmu yang ia minati. Hal yang dirasakan saat ini oleh HN di mana perasaan cemas dan khawatir karena belum mendapatkan pekerjaan tetap, hal lain yang dirasakannya ialah kekhawatiran tidak mendapatkan beasiswa untuk melanjutkan kuliah di luar daerah.

Dari pemaparan atas latar belakang yang di jelaskan, peneliti menaruh minat pada keadaan sosial yang terjadi dan terdorong untuk memahami dan mengkaji lebih mendalam sehingga bisa menuangkannya kedalam sebuah karya penelitian skripsi yang berjudul *Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fresh Graduate Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Islam Antasari Banjarmasin*.

³ Jeffrey Jensen Arnett, "Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife," *Transition to Adulthood*, n.d., 11.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian yang dimaksud di atas sehingga dapat dirumuskan pokok dari fokus permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tentang *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa *fresh graduate* jurusan psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Universitas Islam Negeri Antasari?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa *fresh graduate* jurusan psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di Universitas Islam Negeri Antasari terhadap fenomena sosial *quarter life crisis*?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah penelitian maka disimpulkan terkait tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* Pada Mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari.
- b. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

2. Signifikansi Penelitian

Signifikansi penelitian adalah hasil dari mencapai tujuan penelitian. Signifikansi ditentukan oleh tingkat kepercayaan terhadap hipotesis atau dugaan sementara, yang akan menentukan apakah hipotesis tersebut akan diterima atau tidak. Signifikansi ini membentuk hasil penelitian, adapun pada penelitian ini signifikansi penelitian ini di rincikan secara teoritis dan praktis yang antara lain adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Baik dalam pelaksanaan dan hasil dari penelitian ini hendaklah dapat memberikan sumbangsih akan pemikiran demi memperluas khazanah wawasan gagasan mengenai bagaimana sebuah gambaran dari kejadian yang terjadi di lingkup masyarakat terutama pada individual yang mengalami *quarter life crisis* terkhusus pada Mahasiswa *fresh graduate* jurusan Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada Universitas Negeri Antasari Banjarmasin. Dan diharapkan dapat menjadi rujukan referensi untuk penelitian lanjutnya terkait keadaan individu yang menghadapi *quarter life crisis*.

b. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi gagasan baru pada pemikiran baik pada informasi dan kandungan isi ataupun sebagai bentuk representasi akademis dan bacaan umum terhadap Mahasiswa *fresh graduate* Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada Universitas Negeri Antasari Banjarmasin.

D. Definisi Istilah

1. Gambaran merupakan sebuah istilah yang berujuk pada dasar kata “gambar” yang memiliki makna dari representasi akan sebuah objek, konsep atau ide yang diciptakan dengan menggunakan sebuah medium yang berkaitan pada tangkapan pemikiran manusia yang tidak lepas dari opini dan pemikiran seseorang pada objek atau subjek tertentu yang dapat disampaikan baik secara verbal ataupun non-verbal.
2. *Quarter life crisis* adalah fenomena krisis seperempat abad pada individu pada fase perkembangan, yaitu; fase dimana seseorang pada usia sekitar 20 sampai dengan 30 tahun mengalami perasaan khawatir, bingung, tidak memiliki arah dan tujuan karena munculnya ketidakpastian dalam keberlanjutan hidupnya dan *overthinking* terhadap masa depan dan sedang dihadapi.
3. Mahasiswa *Fresh Graduate* merupakan adalah istilah kontemporer yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang baru selesai pendidikan perguruan tinggi, baik diploma maupun sarjana, dalam waktu kurang dari enam bulan sejak wisuda dan belum memiliki pengalaman kerja yang memadai di dunia profesional..

Penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat yang berusia sekitar 20 hingga 30 tahun yang baru saja menyelesaikan pendidikan universitas mengalami gejala perasaan takut, cemas, kebingungan, dan disorientasi karena munculnya ketidakpastian apakah mereka dapat melanjutkan pendidikan universitas, mendapatkan pekerjaan yang mapan, atau membangun hubungan interpersonal

kepada orang lain. Pemikiran berlebihan tentang kehidupan dan masa depan mereka berada di luar jangkauan individu, Sehingga hal tersebut menjadi cerminan dari fenomena yang terjadi.

E. Penelitian Terdahulu

Mempelajari masa lalu merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan mencari inspirasi baru untuk penulisan selanjutnya. Selain itu, penelitian sebelumnya membantu memposisikan penelitian dan menunjukkan orisinalitasnya. Maka dari itu, peneliti perlu mengkaji beberapa penelitian untuk memberikan dasar-dasar penulisan sebagai berikut:

1. Tesis oleh Inayah Agustin dengan judul *"Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu yang Mengalami Quarter Life Crisis*. Desain pada penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one group before and after study design*, dengan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner berdasarkan hasil modifikasi dari penelitian Hassler, serta intervensi kepada partisipan dengan pendekatan *solution-focused*. Hasil penelitian yang dilakukan Inayah Agustin ialah terapi *solution focused* yang ternyata efektif untuk meminimalisir dan mengubah pandangan maupun perasaan negatif yang dialami oleh partisipan akibat dari adanya *quarter life crisis*. Adapun persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan yaitu: persamaan; berfokus kepada fenomena sosial *quarter life crisis* yang dialami individu, penelitian ini sama-sama menggunakan metode observasi dan wawancara, dan

mengetahui bagaimana upaya partisipan yang sedang mengalami *quarter life crisis* dapat mengatasinya, adapun perbedaannya yaitu; pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi dengan pendekatan *solution-focused* dimana penelitian yang saya lakukan hanya berfokus pada keingintahuan untuk mengenali gambaran *quarter life crisis* pada mahasiswa *fresh graduated*, dan penelitian ini lebih mengutamakan pada perempuan yang menyadari dirinya sedang dalam keadaan krisis.

2. Penelitian skripsi karya Yeni Mutiara dengan judul "*Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*". Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan menggunakan kualitatif melalui analisis hasil wawancara. Studi ini menemukan bahwa hingga 82% mahasiswa BKI mengalami krisis moderat triwulanan selama tahun terakhir mereka. Untuk mengatasi krisis ini, siswa hendaknya mendekatkan diri kepada Allah SWT, berbagi perasaan dengan orang lain, melakukan aktivitas sebanyak-banyaknya, mencari jaringan untuk karir masa depan, menyendiri dan melakukan evaluasi diri, dll, melakukan berbagai upaya. Adapun persamaan dan perbedaan pada penelitian ini yaitu; secara segi persamaan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapi masalah krisis yang dialami. Dan adapun perbedaannya ialah perbedaan dalam menggunakan metode yang berbeda dimana penelitian ini menggunakan *mix methods*.

3. Skripsi Meilia Ayu Puspita Sari, yang berjudul *Quarter Life Crisis* pada Kaum *Millennial* (*Quarter Life Crisis* Pada Kaum *Millennial*, Penelitian Kualitatif tentang gambaran QLC pada Millennial). Millennial adalah generasi Y yang lahir antara tahun 1990-2000. Mereka dikenal sebagai Generasi Me atau Echo Boomers karena penggunaan media dan teknologi yang tinggi. Usia mereka berkisar antara 20-30 tahun dan mengalami masa peralihan dari remaja ke dewasa. Transisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan disebut krisis seperempat kehidupan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami *quarter life crisis* yang dialami generasi milenial dan sikap mereka menghadapinya. Informan adalah generasi milenial usia 21-25. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretatif, menggunakan wawancara semi terstruktur dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya ketakutan akan masa depan, tekanan dari keluarga, kekhawatiran akan kekecewaan orang tua, kurangnya percaya diri, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain terkait dengan kebutuhan finansial. Kurang persiapan masa depan, tanggung jawab, belum mencapai cukup, takut akan kehidupan masa depan, kecemasan pasangan dan masalah hubungan dan persahabatan. Upaya generasi milenial dalam mengatasi *quarter life crisis* antara lain dengan meningkatkan spontanitas, menciptakan keseimbangan dengan situasi, mencari alternatif cara menyelesaikan masalah, bahkan membicarakannya dengan anggota keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor

seperti pengaruh media sosial, latar belakang pendidikan, pekerjaan saat ini, dukungan keluarga, tuntutan lingkungan, dan kesesuaian keinginan pribadi dengan tuntutan lingkungan dapat mempengaruhi berkembangnya *quarter life crisis* di kalangan generasi milenial. Persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini adalah: Persamaan: Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada individu muda dan bagaimana cara untuk menyikapinya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Perbedaan: Penelitian ini lebih fokus kepada generasi milenial. Cakupan penelitian ini lebih luas dalam penentuan sampel dan populasi. Memendekkan teks ini.

4. Jurnal Psikologi Gadjah Mada dari Habibie, Syukarofath dan Anwar yang berjudul, “*Peran Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa*”. Penelitian melibatkan 219 peserta, terdiri dari 95 laki-laki dan 124 perempuan menjadi peserta mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia. Penelitian ini menemukan bahwa religiusitas berperan sebesar 3,4% dan 96,6% terhadap faktor eksternal dan internal pada siswa yang mengalami *quarter life crisis*. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan antara lain pengalaman pribadi, faktor emosi, tingkat pendidikan, tradisi, kemampuan intelektual, budaya, kondisi sosial dan lingkungan, serta kebutuhan hidup. Tingkat religiusitas seseorang juga berpengaruh terhadap keputusan yang diambil. Semakin tinggi religiusitas, semakin sedikit keraguan, terjebak dalam situasi sulit, evaluasi diri negatif, putus asa, ketakutan, depresi, dan emosi negatif lainnya. Orang-orang

dengan keyakinan agama yang kuat cemas dalam hubungan interpersonal. Penelitian ini berfokus pada Mahasiswa *Fresh Graduate* Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Antasari Banjarmasin.

F. Sistematika Penulisan

Sistematisasi penulisan disertasi merupakan tahapan kerangka penulisan disertasi, yang memandu peneliti menelusuri teks mulai dari bab satu hingga bab terakhir, mengikuti pedoman penulisan disertasi atau makalah akademik. Adapun sistematika dalam penulisan yang digunakan untuk menyusun proposal skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I Membahas latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, dan sistematika pada penulisan penelitian.

BAB II Kajian teori dan kerangka pikir, berisi dengan definisi teoritik dari konsep *quarter Life Crisis*, tinjauan teoritik dan kerangka pikir.

BAB III Metode penulisan, mencakup metode dan jenis penelitian yang terdiri dari lokasi penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, dan analisis data.

BAB VI Hasil penelitian dan pembahasan, mencakup hasil yang diperoleh oleh penulis saat melakukan penelitian dan kajian teori yang telah dikaitkan dengan data yang diperoleh serta analisis data.

BAB V Penutup, mencakup simpulan dalam penelitian dan rekomendasi.