

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi tentu adanya lulusan yang sudah mendapatkan kerja dan belum mendapatkan kerja. Lulusan yang belum mendapatkan kerja akan menjadi tantangan dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuan yang ada pada diri mereka. Menurut Vee (2023) *quarter life crisis* adalah saat seseorang merasakan ketidakpastian, kebingungan dan kekhawatiran. Ini terjadi ketika seseorang berada pada ambang transisi dalam hidup mereka, menjelang usia 30-an (umumnya antara 25-35 tahun). *Quarter life crisis* mencakup perasaan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadi dan karir, perubahan dalam hubungan atau pernikahan, pertanyaan tentang identitas diri, dan kekhawatiran tentang masa depan. Lulusan universitas yang belum bekerja merasa tertekan akibat ekspektasi pribadi, tekanan sosial, serta perbandingan dengan teman sebaya yang telah lebih dulu meraih kesuksesan.

Menurut data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan jumlah pengangguran terbuka di Indonesia mencapai 787.973 orang yang berasal dari lulusan Universitas pada Agustus 2023. Persentase Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Sumatera Barat Menurut Pendidikan yang Ditamatkan Universitas mengalami peningkatan di Februari 2021 mencapai 11,42% dan selanjutnya mengalami penurunan yang bertahap dari tahun ke tahun di Agustus 2021 mencapai 8,09%, di lanjutkan ke tahun 2022 di Februari mencapai 8,43 naik dari sebelumnya dan di Agustus mengalami

penurunan lagi mencapai 6,70%, di lanjutkan ke tahun 2023 di Februari menurun mencapai 5,52% (Sumber: Sumber Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Badan Pusat Statistik (BPS)).

Lulusan Universitas diharapkan telah memiliki keahlian yang baik sesuai dibidangnya. Namun menurut data di atas data pengangguran tamatan Universitas masih cukup tinggi. Hal ini terjadi dikarenakan setiap tahun lulusan meningkat namun tidak sebanding dengan lapangan kerja yang tersedia. Sementara teknologi bertambah maju dan dunia industri mengalami perubahan yang mengandalkan kecanggihan teknologi yang dapat mereduksi tenaga kerja manusia.

Penelitian Agustina, & dkk, (2024) pengangguran merupakan masalah yang signifikan dan mempengaruhi kehidupan ekonomi negara. Individu yang menganggur tidak akan memiliki penghasilan, dan mendorong mereka jatuh ke dalam kemiskinan, situasi ini menyebabkan gangguan pada stabilitas ekonomi masyarakat. Namun, masalah pengangguran selalu sulit dipecahkan di banyak negara termasuk Indonesia dikarenakan faktor pertumbuhan jumlah penduduk yang terus meningkat setiap tahun, sehingga menambah jumlah pencari kerja.

Ketidakmampuan lulusan perguruan tinggi untuk mendapatkan pekerjaan pada usia produktif, berdampak pada psikologis dan sosial yang signifikan pada individu tersebut. Penelitian Isnaini dan Lestari (2015) menemukan bahwa kecemasan dan kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku individu.

Penelitian Nurfatila (2024) pengangguran tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap lulusan perguruan tinggi di karenakan banyaknya pengangguran yang berasal dari lulusan perguruan tinggi. Menurut kebijakan Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Depnakertrans) tahun 2006 usia produktif seseorang bekerja yaitu antara 15-65 tahun tetapi mampu secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekonomi. Sedangkan tenaga kerja non-produktif juga ada yang berada pada usia kerja, namun tidak memiliki kemampuan untuk bekerja karena alasan seperti faktor usia, kesehatan, atau alasan lainnya. Sementara sarjana lulusan perguruan tinggi (*fresh graduate*) rata-rata berusia 22-25 tahun.

Menurut Hurlock (2002) usia dewasa awal dalam teori psikologi perkembangan adalah usia yang menghadapi penyesuaian pribadi dan sosial seperti ketegangan emosional, keterasingan sosial, penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Selain itu juga penyesuaian pekerjaan, penyesuaian perkawinan.

Penelitian ini sejalan dengan teori menurut Ghufon & Risnawati (2016) *self control* merupakan kecakapan individu dalam kepekaan melihat dan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dan menutupi perasaannya. Averill (dalam) Ghufon dan Risnawita (2016) menyebutkan tiga aspek kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior*

control), kontrol kognitif (*cognitive control*). Dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Penelitian ini teori Ardiyanti (2022) *quarter life crisis* sebagai kondisi krisis emosional yang meliputi perasaan ragu terhadap kemampuan diri sendiri, merasa tidak berdaya, dan takut akan kegagalan. Permasalahan *quarter life crisis* fenomena nyata terjadi pada tahap usia perkembangan dimasa dewasa awal terjadi karena ditengah-tengah tuntutan masyarakat yang dapat memicu kebingungan individu. Pada masa *quarter life crisis* individu akan merasakan suatu kondisi berupa perasaan takut dan cemas, khawatir akan kehidupan di masa yang akan datang dan kepuasan yang sudah dijalannya.

Sehingga pada masa *quarter life crisis* menimbulkan kebingungan dikarenakan banyak tuntutan dalam membangun kemandirian pribadi, pendidikan atau karir, memilih pasangan hidup, cara menata masa depan, daan masih banyak lagi. Penyebab utama dari *quarter life crisis* adalah datang dari dalam diri individu. Ketika individu belum mengenal identitas diri, maka individu tersebut tidak akan mengetahui jati diri seperti sulit mengetahui kemampuan, keinginan, maupun tujuan hidup yang akan dicapai.

Menurut data Kemenkes (Kementrian Kesehatan) tahun 2020 mengatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh masyarakat khususnya kaum remaja itu mencapai angka 6,8 persen atau mencapai jumlah 18.373 jiwa yang mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 jiwa yang mengalami depresi dan sekitar 1.193 penduduk Indonesia yang ingin mencoba bunuh diri (Kemenkes, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Rokom, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn dalam kutipan Theresia masalah *quarter life crisis* menunjukkan sebanyak 75% dari 6.014 partisipan dari berbagai negara, seperti Amerika, Inggris, India, dan Australia dengan rentang usia 25-33 tahun pernah mengalami *quarter life crisis* dan rata-rata mereka mengalaminya di usia 27 tahun. Penyebab yang dialami individu pada masa *quarter life crisis* rasa cemas (*anxiety*). Pertama, dari kecemasan dialami oleh 61% partisipan survei tersebut adalah menemukan pekerjaan atau karir yang mereka minati. Penyebab kedua adalah kecenderungan membandingkan diri mereka dengan teman mereka yang lebih sukses, terjadi pada 48% partisipan (terutama perempuan). Dari hasil survei tersebut pula dipaparkan bahwa, individu pada rentang usia 25-33 tahun banyak yang merasa tidak yakin dan frustrasi dengan karir yang mereka jalani, bahkan juga merasa tertekan terhadap hubungan dan tujuan hidup mereka (Theresia, 2022).

Menurut Yunita Adiyatma dalam Kemenkes Ditjen Yankes Kesehatan *quarter life crisis* dianggap masa sulit yang dialami individu usia 25-30 tahun,

masalah yang dirasakan serangan emosional luar biasa yang datang dari dalam maupun luar diri individu. Sehingga dari serangan emosional menyebabkan kecemasan, tidak nyaman, kebingungan dengan arah hidup, merasa salah arah dan putus asa (Adiyatma, 2023).

Kondisi lulusan yang berada di masa *quarter life crisis* yang buruk seperti kecemasan dan depresi yang menyebabkan rasa putus asa. Berdasarkan hasil penelitian Melyana Br Sembiring, pada alumni Universitas Malikussaleh Aceh Utara berjumlah 314 subjek *Fresh Graduate* yang terdiri dari 187 perempuan dan 127 laki laki. Penelitian dilakukan diantaranya adalah kategorisasi berdasarkan aspek *quarter life crisis* menunjukkan bahwa aspek bingung dalam mengambil keputusan dengan 34,7%, putus asa 36,6%, penilaian diri yang negatif 47,1%, terjebak dalam situasi sulit 50,6%, cemas dan khawatir dengan hubungan interpersonal memiliki kategorisasi tinggi 43,6%, aspek tertekan 46,8% sedangkan khawatir dengan hubungan interpersonal 49,7%. berada pada kategorisasi aspek *quarter life crisis* tingkat (Sembiring, 2024).

Menurut Robbins dan Wilner (2001) dalam kutipan (Hestari, 2020), terdapat beberapa upaya atau strategi dalam menghadapi *quarter life crisis* yaitu :

Pertama, Mengenal diri sendiri berperan penting dalam mengendalikan naik turunnya perilaku kritis yang terjadi pada dewasa awal. *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan *self-control* akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk

menghasilkan sesuatu yang diinginkan untuk menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Kedua, Mencoba Melakukan Terapi: Tidak semua orang yang mengalami *quarter life crisis* mau berkonsultasi ke seorang ahli seperti psikolog, terapis, ataupun konselor. Karena pada nyatanya berkonsultasi dan melakukan terapi dengan orang yang kompeten membuat kita terbantu untuk lebih menguatkan diri ketika sedang mengalami *quarter life crisis*.

Self-control unsur motivasi akan mendorong individu melaksanakan segala kegiatan yang mendukung tercapainya tujuan yang diinginkan. Tujuan tersebut dapat dicapai apabila tujuan jelas bentuknya dan jelas juga cara untuk mencapainya. Menurut pandangan islam kontrol diri merupakan kemampuan psikologis (mental) untuk mengarahkan sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik. Maka oleh sebab itu pengaruh kontrol diri sebagai perantara mengatur perilaku *quarter life crisis* pada individu agar menjadi lebih baik, karena kontrol ini dapat mengendalikan diri, dapat mengurangi perasaan negatif yang dirasakan sehingga menjadi lebih bisa menyesuaikan diri dengan keadaan. Selain itu, *self-control* dapat mengendalikan emosi, mengatasi godaan yang muncul saat masa krisis dan perlunya memperkuat hubungan dengan keyakinan yang dimiliki, mengembangkan sikap menerimadan berserah diri terhadap takdir sesuai lingkungan yang mendukung nilai-nilai agama. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman: QS. Al-Mujadalah[58]:19

اِسْتَحْذِرُوا الشَّيْطَانَ فَاِنَّهُمْ يَنْسِفُوْنَ ذِكْرَ اللّٰهِ ۚ اُولٰٓئِكَ جِزْبُ الشَّيْطٰنِ ۗ اَلَا اِنَّ جِزْبَ الشَّيْطٰنِ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ

"Setan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan setan. Ketahuilah, bahwa golongan setan itulah golongan yang rugi. "

Ayat ini menjelaskan uraian tentang orang-orang kehilangan kendali diri yang terjerumus dalam permasalahan *quarter life crisis* diakhiri tentang kerugian mereka karena setan telah menguasai mereka sehingga mereka tidak berdaya lagi. Untuk mengelak mengingat kebesaran Allah dan kekuasaan-Nya, dalam menghadapi *quarter life crisis* dapat menjaga hubungan dengan Allah melalui *self control* baik melalui ucapan maupun dalam hati mereka. Sehingga dapat menjadi solusi agar tetap tenang, bijaksana, dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah terbawa tekanan hidup dengan melewati masa-masa sulit dengan lebih kuat dan penuh keyakinan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa pengaruh kontrol diri sebagai perantara mengatur perilaku *quarter life crisis* agar dapat mengontrol diri dalam menghadapi hawa nafsu dan kecenderungan negatif. Individu dengan tingkat emosional yang berbeda dengan orang lain, mereka yang tidak dapat melewati masa ini dengan baik atau kesulitan dalam menjalani proses ini maka akan rentan mengalami krisis emosional. Maka peneliti merasa permasalahan ini perlu diangkat dan diteliti lebih lanjut dengan mengangkat judul Hubungan *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada lulusan Universitas. Peneliti berharap nantinya akan diperoleh pengetahuan mengenai hubungan *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada lulusan universitas yang belum bekerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini menguji apakah ada hubungan *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada lulusan universitas yang belum bekerja?.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah digunakan dengan tujuan untuk memfokuskan penelitian agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini digunakan untuk menjawab rumusan masalah tersebut adalah:

1. Bagaimana tingkat kategorisasi *self control* pada lulusan Universitas yang belum bekerja?
2. Bagaimana tingkat kategorisasi *quarter-life crisis* pada lulusan Universitas yang belum bekerja?
3. Apakah hubungan antara *self control* dengan *quarter-life crisis* pada lulusan Universitas yang belum bekerja?

D. Tujuan Penelitian

Dilihat dari batasan masalah diatas peneliti dapat mengambil tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kategorisasi *self control* pada lulusan Universitas yang belum bekerja.
2. Untuk mengetahui tingkat kategorisasi *quarter-life crisis* pada lulusan Universitas yang belum bekerja.
3. Untuk mengetahui hubungan *self control* dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa lulusan Universitas yang belum bekerja.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber ilmu pengetahuan dan meningkatkan wawasan akademik terkait hubungan antara *self control* dan *quarter life crisis* pada lulusan Universitas yang belum bekerja. Bagi institusi atau Program Studi Bimbingan Konseling Islam dapat memberikan kontribusi untuk bahan karya ilmiah bagi penelitian dikemudian hari.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi inspirasi atau masukan dalam menggunakan komponen penelitian agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi dari pada penelitian ini.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab I ini terdapat mengenai permasalahan, latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : PEMBAHASAN

Pada bab II ini berisi tentang landasan teori yang membahas tentang landasan variabel, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan pembentukan hipotesis dari penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab III ini menjelaskan tentang jenis penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data dalam penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab III ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan *self control* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada lulusan Universitas yang belum bekerja.

BAB V : PENUTUP

Pada bab V ini menjelaskan tentang kesimpulan dan saran.

