

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi dewasa merupakan salah satu tahap perkembangan manusia. Tahap dewasa juga dibagi menjadi tiga tahapan dalam ilmu psikologi yaitu, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Menurut Hurlock, (1980) individu yang tergolong dewasa awal atau *young adulthood* ialah mereka yang berusia 20 – 40 tahun. Masa dewasa adalah fase puncak dalam perkembangan kesehatan hidup dan memiliki potensi untuk menjadi periode yang lebih positif dibandingkan masa remaja. Di masa dewasa awal orang sering menghadapi berbagai tantangan dan kesempatan untuk mengenal diri mereka (Afnan dkk., 2020). Menurut Haase dkk., (2012) remaja akhir menuju dewasa awal adalah masa perkembangan yang paling banyak mengalami perubahan. Selain itu, hal ini menimbulkan masalah bagi persoalan yang terjadi pada individu berhubungan erat dengan pribadi dan pemikiran mereka, dan pandangan mereka tentang lingkungan dapat mempengaruhi bagaimana mereka berperilaku. Faktor lain yang berkontribusi, seperti krisis emosional yang dialami individu atau mahasiswa, adalah masa transisi yang sulit dan tidak pasti, yang dapat menyebabkan depresi bagi mereka yang mengalaminya (Sallata & Arthur, 2023).

Respon berbagai individu mengenai tanggung jawab perkembangan dan juga tekanan pada masa ini tidak ada yang sama, tidak semua individu mampu mengatasi tantangan atau masalah. Mereka yang mempersiapkan diri

dengan baik untuk perubahan ini akan melewatinya dan merasa siap menjadi orang dewasa. Namun, beberapa individu merasa priode ini sebagai masa yang sulit dan penuh kegelisahan, sehingga mereka merasa tidak yakin bisa mengatasi tantangan dan perubahan yang terjadi saat memasuki masa dewasa awal. Dalam kehidupan modern, fenomena-fenomena ini selalu menimbulkan pertanyaan dari masyarakat mengenai masa dewasa awal, mencakup banyak tanggung jawab perkembangan yang harus dilakukan termasuk menghadapi dunia sosial. Sebenarnya, saat memasuki masa dewasa awal banyak pertanyaan yang muncul seperti apakah seseorang sudah mendapatkan pekerjaan atau belum, kapan wisuda, menikah, dan banyak lagi tak pernah habis, seakan-akan semua ini adalah perlombaan. Pertanyaan pertama yang sering muncul adalah “apakah sudah mendapatkan pekerjaan?”, hal ini membuat orang dewasa perlu siap menghadapi tantangan sosial yang menganggap mereka sebagai individu dewasa. Salah satu masalah psikologis yang banyak dibahas dalam beberapa tahun terakhir pada tahap dewasa awal adalah *quarter life crisis* (Herawati & Hidayat, 2020).

Dunia kerja merupakan suatu hal yang akan dimasuki oleh setiap individu terutama untuk individu yang sudah lulus dari jenjang pendidikannya (alumni). Akan tetapi di zaman modern sekarang, mendapatkan pekerjaan sekarang sangat sulit (Khairiah dkk., 2023). Menurut data keadaan ketenagakerjaan Indonesia pada Agustus 2024 tercatat jumlah Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,91 persen (Statistik, 2024). Tak hanya itu menurut data *Tracer Study* 2024 yang diakses pada tanggal 22

Januari 2025 menunjukkan terdapat lulusan Universitas UIN Imam Bonjol Padang yang lulusannya sedikit mendapatkan pekerjaan yaitu fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, sebanyak 21 orang yang mendapatkan pekerjaan dari 272 orang yang lulus ditahun 2024. Hal ini disebabkan oleh persaingan yang semakin ketat dan ruang lingkup pekerjaan yang semakin terbatas.

Krisis ini dapat menyebabkan depresi dan gangguan kesehatan mental jika tidak ditangani dengan serius. Setiap orang akan mengalami respons yang berbeda-beda, dan tidak semua orang mampu mengatasi tantangan pada tahap ini. Individu yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi perubahan akan melewatinya dengan merasa siap untuk menjadi orang dewasa. Sebaliknya, ada beberapa orang yang menganggap masa dewasa awal ini sebagai masa yang sulit dan gelisah. Mereka merasa mereka tidak dapat mengatasi kesulitan dan perubahan yang terjadi selama periode ini. Lulusan sarjana berada pada fase *quarter life crisis*, karena mereka mengalami masa transisi dari lingkungan akademik menuju dunia kerja dan fase ini terjadi pada usia dua puluh hingga tiga puluh tahun (Karpika & Segel, 2021).

Pada fase ini individu biasanya merasa bingung dan kehilangan arah, tak sedikit pula dari mereka ini membuat standar pencapaian dan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang seusia dengannya. *Quarter life crisis* ini sebenarnya sudah ada sejak lama. Mengutip dari RSJ Menur Jatim lama, Linkedin telah melakukan survei pada tahun 2017 tentang *quarter life crisis*. Hasilnya, 75% orang di antara usia 25 dan 33 di seluruh

dunia mengaku mengalami masalah *quarter life crisis* pada usia rata-rata 27 tahun (Sallata & Arthur, 2023). Hal ini sejalan menurut Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai masa krisis yang dialami umur 20 tahunan yang ditandai dengan sebuah respon terhadap ketidakstabilan yang luar biasa, perubahan yang terus menerus, terlalu banyak pilihan dan rasa panik karena tidak berdaya (Sari & Azhar, 2022). Fischer, (2008) juga berpendapat bahwa *quarter-life crisis* adalah perasaan cemas yang cemas akibat komunikasi mengenai masa depan, terutama terkait hubungan, *karier*, dan kehidupan sosial, yang biasa dialami oleh individu di usia 20-an (Habibie dkk., 2019). Sejalan dengan itu, menurut Nash dan Murray, (2010) orang yang mengalami krisis *quarter life* menghadapi masalah yang berkaitan dengan cita-cita dan tujuan, tantangan yang berkaitan dengan kepentingan dalam bidang akademis, agama, dan spiritualitas, hingga kehidupan pekerjaan dan profesional. Permasalahan tersebut muncul pada orang yang berusia 18 hingga 28 tahun atau setelah mereka menyelesaikan pendidikan menengah, seperti mahasiswa (Habibie dkk., 2019). Menurut Alifandi, (2016) lompatan akademis yang sering dialami oleh mahasiswa ke dunia kerja dapat menyebabkan luka dan ketidakstabilan emosi, yang pada gilirannya menyebabkan krisis emosional (Habibie dkk., 2019).

Menurut Arnett, (2004) tuntutan orang tua tentang tindakan masa depan biasanya menyebabkan krisis yang dialami mahasiswa (Adellia & Varadhila, 2023). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Black, (2010) yang membahas berbagai pengalaman orang, yaitu mereka

yang berusia 18 hingga 29 tahun, untuk menemukan stressor yang sering terjadi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan bimbang, cemas, frustrasi, dan gelisah selama fase *quarter life crisis*. Namun dari sekian banyak faktor psikologis yang dapat mempengaruhi masa *quarter life crisis*, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Afnan dkk., (2020) mengenai hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang efisien dari dua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat melewati fase *quarter life crisis*. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan Muttaqien dan Fina, (2020) mendapatkan hasil bahwa efikasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa tidak mengalami fase *quarter life crisis*. Karena mereka yakin akan dapat melewati masa *quarter life crisis* dengan baik karena memiliki efikasi diri yang tinggi.

Fenomena menunjukkan bahwa terdapat lulusan baru UIN Imam Bonjol Padang angkatan 92 yang sedang berada di fase *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan, penulis menemukan lulusan baru UIN Imam Bonjol Padang yang belum memiliki pekerjaan dan memiliki kecemasan serta kegalauan mengenai masa depannya. Ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan beberapa lulusan baru, di antaranya yaitu terdapat A dan N. subjek A mengatakan bahwa setelah lulus kuliah subjek A hanya membantu orang tua di rumah disambil juga dengan *apply* pekerjaan di beberapa tempat. Bingung cemas

subjek A rasakan karena bingung mau daftar pekerjaan kemana lagi supaya bisa direspon HRD. Cemas juga jika nanti ternyata subjek A tidak direspon gimana untuk kedepannya sedangkan ini baru awal dunia yang sesungguhnya. Kemudian subjek N mengatakan bahwa *life after graduation* ini ternyata sangat bingung dan bimbang, karena kita sudah ditahap mau minta uang pada orang tua segan, tetapi dilain sisi juga Subjek N belum bisa menghasilkan. Tanggung jawab memegang gelar S1 ternyata berat. Karena harus memenuhi ekspektasi orang lain yang mengatakan “udah lulus S1 kok belum kerja” dan subjek berpendapat bahwa tidak mungkin setiap lulusan baru tidak memikirkan perkataan orang. Apalagi pada saat sudah memegang ijazah akan tetapi belum kerja dan itu sangat menyakitkan bagi subjek A yang juga sangat merasa cemas dan bingung, arahnya mau gimana dan mau ngapain.

Selanjutnya hasil studi pendahuluan pada subjek D yang mengaku sedang mengalami fase *quarter life crisis* setelah selesai masa perkuliahan, dalam artian menunggu wisuda. Transisi pada waktu itu sangat terasa, bingung setelah ini arahnya mau kemana, subjek D juga selalu berfikir kemana arahnya ini, sampai di titik jenuhnya subjek tetap berkomitmen kalau subjek bisa memiliki arah untuk kehidupan selanjutnya seperti apa. Dan setelahnya subjek mengaku bahwa ia mendapatkan kerja, akan tetapi ia mengatakan bahwa transisi yang dialami oleh subjek D ini yang membuat ia masih merasakan fase *quarter life crisis* yang ternyata dunia kerja tak seindah realitanya.

Berdasarkan dari wawancara tersebut terlihat bahwa beberapa lulusan baru UIN Imam Bonjol Padang mengalami fase *quarter life crisis*. Penulis berasumsi bahwa efisiensi diri sangat penting bagi mahasiswa dalam membantu mereka menyelesaikan masalah mereka saat menyelesaikan skripsi serta dapat membantu mereka untuk meyakinkan diri agar bisa mendapatkan masa depan yang baik. Simanjuntak dkk., mengatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas yang ada sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan menghadapi situasi dengan efektif dan kejadian karena mereka mengharapkan kesuksesan dalam menghadapi tantangan dan akan merasa puas dengan diri mereka sendiri (Sari & Azhar, 2022).

Pernyataan ini juga didukung melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 30 Desember 2024 pada Subjek AH yang mengatakan bahwa setelah tamat kuliah ternyata yang berat itu ialah tantangan dalam mencari pekerjaan subjek juga mengatakan saat ini ia hanya bersabar dalam menunggu panggilan *interview* dalam perusahaan. Subjek AH mengaku tidak merasa cemas ataupun takut apabila ia belum mendapatkan pekerjaan karena ia yakin saat ini mungkin waktu bagi subjek dalam menambah *skill* yang lebih baik untuk memasuki dunia kerja nanti.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang baru lulus dari perguruan tinggi memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap

karier (Mahmud dkk., 2020a). Memiliki keyakinan dalam diri sangatlah penting bagi lulusan baru yang belum memiliki jenjang karier. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu, termasuk keyakinan diri dan efikasi diri dalam teknologi informasi. Efikasi seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan dan seberapa baik mereka bertahan dalam menghadapi tantangan dan pengalaman yang menyakitkan. Jika dia memiliki persepsi yang lebih kuat tentang seberapa efektif dirinya, dia akan lebih giat dan tekun dalam upayanya. Ketika orang menghadapi kesulitan, mereka menjadi sangat ragu tentang kemampuan mereka dan berpikir mereka harus mengurangi usaha mereka atau menyerah. Orang-orang dengan perasaan efikasi yang kuat melakukan lebih banyak upaya untuk mengatasi masalah (Tanjung dkk., 2020).

Penelitian mengenai hubungan serta pengaruh dari efikasi diri juga didukung oleh Sari dan Aziz, (2022) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang berada ditingkat akhir kebanyakan belum tahu arah tujuan yang ingin dicapai sehingga menyebabkan kecemasan terhadap diri sendiri. Jika mahasiswa sedang berada di fase *quarter life crisis* dan memiliki efikasi diri yang rendah, kemungkinan yang terjadi adalah mahasiswa tersebut akan menjadi seorang pengangguran dan tidak dapat melangkah maju atau lebih baik lagi kedepannya. Pada penelitian yang dilakukan Sari dan Aziz juga menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan

pengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 50,8% dan sebanyak 49,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Tak hanya itu, penelitian mengenai *self efficacy* juga dilakukan oleh Ghazali dkk., (2024) temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana memiliki tingkat efisiensi yang tinggi. Mereka memiliki rasa percaya diri dalam menuju karir yang diinginkan dan memiliki kesiapan keterampilan. Ini memperlihatkan bahwa semakin orang memiliki efikasi diri yang bagus pada keterampilan mereka sendiri, maka semakin mudah untuk membuat keputusan tentang jalur karier masa depan.

Uraian di atas menjelaskan tentang pentingnya efikasi diri dalam diri seseorang mengenai masa depannya. Mahasiswa lulusan baru yang memiliki kecenderungan efikasi diri yang memadai itu akan lebih mampu mengatasi stress atau tantangan yang muncul, yang berhubungan dengan *quarter life crisis* sehingga menimbulkan stress. Karena mereka memiliki keyakinan bahwa mereka akan dapat mengelola situasi yang sulit sekaligus mencari solusi yang efektif dalam menyelesaikan persoalan yang muncul dalam hidup mereka terutama yang terkait dengan masa depannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana tingkat keeratan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Imam Bonjol Padang?”

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, maka perlu dibatasi permasalahan yang akan diteliti:

1. Seberapa tinggi tingkat *self efficacy* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang?
2. Seberapa tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategori *self efficacy* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk mengetahui kategori *quarter life crisis* yang dialami oleh Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian pastinya akan lebih bermakna apabila mampu memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan maupun masyarakat pada umumnya. Maka dari itu, penulis memiliki manfaat kegunaan secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

- a. Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan peningkatan motivasi mahasiswa yang berada dalam keadaan *quarter life crisis*.
- b. Menambah wawasan bagi para praktisi ilmu sosial, ilmu pendidikan dan psikologi bahwa *self-efficacy* bagi mahasiswa sangatlah penting terutama pada saat dalam masa *quarter life crisis*.

2. Manfaat praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara langsung maupun tidak langsung, diantaranya :

- a. Penelitian ini menjadi sarana peneliti untuk memenuhi tugas akhir dan mendapatkan nilai yang memuaskan.
- b. Penelitian ini dapat diajukan sebagai media informasi terkait adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter life crisis* Alumni Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Imam Bonjol Padang.
- c. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

F. Sistematika Penulisan

Proposal ini memiliki struktur yang terdiri dari beberapa bab. Setiap bab memiliki subbab yang saling terkait. Untuk mempermudah penulis, proposal ini dibagi menjadi beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab pertama dalam proposal ini adalah Pendahuluan, yang terdiri dari beberapa bagian penting, yaitu latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Dalam bab ini berisi tentang landasan teori yang menjadi dasar untuk setiap variabel, hubungan antar variabel, penelitian terkait, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini berisikan metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional penelitian, populasi dan sampel serta instrumen penelitian.

BAB IV : PEMBAHASAN

Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang mencakup hubungan *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa rantau UIN Imam Bonjol Padang.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengolahan data dan penelitian. Selain itu, dalam bab ini juga terdapat saran-saran untuk perkembangan penulisan karya ilmiah di masa yang akan datang.

