

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap perkembangan manusia memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda, masa perkembangan manusia yang dianggap penting dan menjadi perhatian orang banyak yaitu masa peralihan dari remaja ke dewasa, pada masa ini individu dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan dirinya sendiri (Habibie dkk., 2019). Usia yang masuk dalam kategori dewasa awal berada pada rentang 18-25 tahun, begitu pula mahasiswa yang juga masuk masa perpindahan dari remaja menuju dewasa, dimana pada fase ini tuntutan dan tekanan dari lingkungan lebih kompleks serta lebih dituntut mandiri. Salah satu tuntutan yang menjadi tanggung jawab mahasiswa akhir adalah skripsi, dimana ini menjadi hal yang wajib untuk dipenuhi sebelum mendapatkan gelar sarjana.

Apalagi setelah lulus dari perguruan tinggi, mahasiswa memiliki lebih banyak tuntutan, maka perlu untuk direncanakan dan dipikirkan sebelum mereka selesai dari perguruan tinggi. Setiap mahasiswa memiliki beragam tujuan hidup, ada yang memilih untuk bekerja, melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, ataupun memilih untuk menikah. Setiap pilihan akan membawa tantangan yang harus dihadapi dan konsekuensi yang diterima, yang pada akhirnya dapat memicu rasa cemas dan kekhawatiran (Mubarak, 2018).

Harapan dari orang tua menginginkan anaknya memiliki pekerjaan yang layak pasca lulus, menjadi sebuah tekanan bagi kalangan mahasiswa. Hal ini membuat mereka harus pandai dan mencari peluang pasca lulus untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan harapan orang tuanya (Suprihati & Fitria, 2021). Apalagi lulus dari perguruan tinggi, mahasiswa harus bersaing ketat dengan lulusan lainnya untuk mendapatkan pekerjaan, karena jumlah lapangan pekerjaan saat ini tidak proposional sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi mereka.

Saat ini lulusan perguruan tinggi masih sulit dalam mendapatkan pekerjaan. Data survei angka kerja nasional BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Februari 2024 sebesar 7,2 juta orang dengan jumlah pengangguran lulusan universitas sebesar 871.860 jiwa. Berdasarkan detik.com (2023) penyebab sulitnya lulusan perguruan tinggi mendapatkan pekerjaan yaitu disebabkan oleh pengalaman dan keterampilan kerja yang dibutuhkan tidak cocok, sistem perekrutan, penyesalan jurusan, dan persaingan kerja ditingkat muda. Kebanyakan lulusan perguruan tinggi melamar pekerjaan hanya sebatas dari nilai gaji dan bentuk pekerjaannya, tidak melihat kualifikasi yang dibutuhkan oleh perusahaan dan jurusan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil wawancara dalam *podcast* siniar anyaman jiwa bertajuk dengan tema “Proses Pendewasaan Diri Melalui Fase *Quarter Life Crisis*”, salah satu narasumber yang bernama Fadilah Novitasari menyatakan bahwa “Saat mengalami *quarter life crisis*

sering merasa sia-sia dengan apa yang dilakukan, merasa kurang adanya dukungan, dan merasa kalah dari pencapaian orang lain” (Kompas.com, 2022).

Munculnya *quarter life crisis* juga dapat bersumber dari tuntutan dan harapan di lingkungan. Misalnya pertanyaan masyarakat seperti “*Kapan kamu wisuda*”, “*Kapan kamu nikah?*”, “*Kerja dimana sekarang?*”, dan pertanyaan lainnya. Serta adanya stigma di masyarakat Indonesia yang menganggap bahwa seorang wanita dituntut untuk cepat menikah agar dapat meneruskan keturunan (Rosalinda & Michael, 2019). Banyaknya tuntutan bagi mahasiswa akhir, membuat mereka dipaksa keadaan untuk siap menghadapi setiap tantangan yang ada. Akan tetapi ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan yang ada, dapat memunculkan perasaan khawatir dan gelisah bagi mahasiswa akhir (Afnan, dkk, 2020).

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap mahasiswa akhir Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang bernama QS (22) yang saat ini duduk di semester 7 dan belum memiliki tujuan atau perencanaan setelah lulus dari perguruan tinggi. Sebagai anak pertama QS merasakan beberapa perasaan cemas akan kehidupan pasca lulus, takut tidak mendapatkan pekerjaan yang layak dan takut tidak bisa sebagai tempat adeknya bergantung. Selain itu QS juga merasa cemas tidak mampu menyelesaikan masa pendidikannya dengan tepat waktu. Disisi lain sesuai pengalaman, ketika mengalami kegagalan QS sering

menyalahkan diri sendiri dan merendahkan kemampuannya yang berakhir membanding-bandingkan diri dengan temannya. Sumber kecemasan yang timbul juga berasal dari perasaan takut mengecewakan orang tua dan orang-orang tersayang.

Wawancara lain juga dilakukan kepada AS (23), yang mana merupakan mahasiswa akhir semester 9. Menurut AS sumber kecemasan terbesar itu berasal dari ketakutan tidak dapat menyelesaikan skripsinya dan bingung akan bekerja dimana setelah lulus nanti. AS juga merasa khawatir tidak dapat membahagiakan kedua orang tuanya dan memberi kekecewaan sebagai harapan satu-satunya dikeluarganya. Wawancara juga dilakukan terhadap beberapa mahasiswa akhir yang duduk di semester 7 dan 9, dari hasil wawancara yang dilakukan dominan kecemasan yang timbul bersumber dari ketakutan tidak dapat menyelesaikan skripsi dan bingung mau bekerja dimana setelah lulus nanti. Selain itu kecemasan mereka yaitu takut mengecewakan orang lain atau orang terdekat, yang kadang hal itu membuat mereka menyalahkan diri sendiri ketika mengalami titik kegagalan.

Kondisi yang seperti ini akan menimbulkan masa *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan masa perubahan emosional dan perasaan terjadi pada remaja yang mengalami transisi untuk menjadi dewasa, hal ini bisa terjadi pada usia 20-an dengan ditandai khawatir masa depan (Robbins & Willner, 2001). *Quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul pada individu yang menginjak usia 20-an tahun,

yang mana adanya ketakutan akan menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang termasuk urusan karir, relasi, dan kehidupan sosial, biasanya rentan terjadi pada usia 18 hingga 29 tahun (Atwood & Scholtz, 2008). Adapun aspek *quarter life crisis* yaitu bimbang dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian negative, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dengan relasi interpersonal (Hestari, 2020). Dalam kehidupan sosial *quarter life crisis* menjadi hal yang dikaitkan dengan konsep ekspektasi dalam psikologi sosial, yaitu *self-fulfilling prophecy*. Dimana kita sering mengarahkan diri kita untuk mewujudkan harapan atau ekpektasi yang kita harapkan terhadap seseorang (Adityawarman dan Sita, 2018).

Individu yang mengalami *quarter life crisis* akan mengalami perasaan sia-sia terhadap apa yang dilakukan, merasa kurang adanya dukungan, dan adanya perasaan tertinggal dari pencapaian orang lain (Kompas.com, 2022). GenSindo (2020) melakukan survey terhadap 31 responden mahasiswa dan pekerja yang memiliki rentang usia 18-25 tahun. Hasil dari survey tersebut menunjukkan adanya keluhan yang mereka hadapi berkaitan dengan masalah pasangan hidup, pekerjaan tetap, pendidikan, dan kesehatan (GenSindo, 2020). Sumber terjadinya *quarter life crisis* juga dipicu akibat banyaknya tuntutan ataupun pilihan hidup yang terlalu banyak, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak yakin dengan pilihannya sendiri (Karpika & Ni Wayan, 2021).

Penelitian yang dilakukan Romadhon dan Sri Andamari (2023), menunjukkan hasil bahwa *fresh graduate* perguruan tinggi mengalami fase krisis, dimana timbul perasaan-perasaan tidak berdaya, putus asa, cemas akan karir masa depan, khawatir akan hubungan asmara, finansial, banyaknya tantangan yang dihadapi dan perasaan bimbang dalam keputusan.

Penelitian lain yang dilakukan Juliani (2022), bertujuan untuk mengetahui pengaruh orientasi masa depan dan dukungan keluarga terhadap *quarter life crisis*. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Hasil dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari orientasi masa depan dan dukungan keluarga yang menunjukkan sumbangsih sebesar 22,8% terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di Kabupaten Purwakarta.

Penelitian lain juga dilakukan Pongantung (2022) yang bertujuan untuk mengetahui fenomena *quarter life crisis* pada lulusan perguruan tinggi di Kota Manado. Hasil penelitian menunjukkan secara umum lulusan perguruan tinggi di Manado mengalami *quarter life crisis* yang termanifestasi dengan adanya ketidakpastian pencapaian hidup, serta rasa cemas dan khawatir akan masa depan dalam hal keuangan, karir, dan keluarga. Antara lulusan perguruan tinggi yang bekerja dengan yang tidak bekerja terdapat perbedaan yang signifikan dari tingkat *quarter life crisis* , dan tidak ada perbedaan signifikan tingkat *quarter*

life crisis antara laki-laki dan perempuan bagi secara keseluruhan maupun dalam kelompok yang bekerja dan tidak bekerja.

Individu yang menghadapi *quarter life crisis* akan mengalami kehilangan tujuan hidup, yang menimbulkan perasaan khawatir dan takut gagal. Banyaknya pilihan hidup yang dihadapi membuat mahasiswa akhir sulit dalam menentukan pilihannya, maka mahasiswa akhir perlu menentukan tujuan dan target yang jelas, supaya dapat bertindak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan uraian tersebut diketahui, bahwa salah satu unsur terpenting menghadapi fase *quarter life crisis* yaitu dengan penetapan tujuan, yang mana hal ini dapat dilakukan dengan *goal setting*.

Goal setting merupakan sesuatu yang secara sadar diupayakan oleh individu untuk dicapai, meskipun tujuan tersebut berada di luar diri individu itu sendiri. Seseorang akan membawa perilakunya untuk mewujudkan tujuannya dengan mengarahkan dan memperkuat individu dari apa yang mereka lakukan. *Goal setting* ini bertujuan untuk mengatur dan memberi motivasi bagi individu untuk mengarahkan perilaku yang dibutuhkan dalam mewujudkan tujuannya (Locke, E.A dan Latham G.P, 2002).

Goal setting memiliki peranan penting dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Pada masa transisi menjelang kelulusan, mahasiswa kerap dilanda kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terkait masa depan. Dengan adanya *goal setting*,

mahasiswa dapat menentukan arah hidup secara lebih jelas, merumuskan tujuan yang ingin dicapai, serta menyusun langkah-langkah konkret untuk mewujudkannya. Hal ini memberikan rasa kontrol, meningkatkan kepercayaan diri, sekaligus mengurangi kecemasan karena adanya kepastian arah yang dituju. Dengan demikian, *goal setting* mampu membantu mahasiswa akhir menghadapi perubahan hidup dengan lebih terarah dan adaptif sehingga dampak *quarter life crisis* dapat ditekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2021), menunjukan *goal setting* efektif meningkatkan motivasi kerja pada karyawan. Karyawan dapat memberdayakan tujuan mereka yang lebih jelas dan terarah untuk lebih termotivasi dalam bekerja. Penelitian lain juga dilakukan Dorkas, dkk (2022), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *goal setting* terhadap *academic boredom*. Pelatihan diadakan sebanyak 3 pertemuan dalam 2 minggu. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Artinya, terjadi peningkatan hasil skor rata-rata *pretest-posttest*. Di sisi lain, *academic boredom* mengalami peningkatan, hal ini disebabkan karena kehadiran peserta yang tidak konsisten pada setiap pertemuan pelatihan.

Langkah efektif untuk memperkenalkan *goal setting* dapat dilakukan dengan pendekatan pelatihan. Pelatihan merupakan metode pembelajaran yang bertujuan mengubah aspek kognitif, afektif, dan hasil keterampilan (Kikpatrick dalam Salas dkk, 2001). Menurut

Nitisesmito (dalam Santoso, 2021) pelatihan merupakan kegiatan yang bertujuan memperbaiki dan meningkatkan sikap dan keterampilan dari karyawan sesuai keinginan perusahaan. Penyusunan pelatihan *goal setting* dibuat berdasarkan komponen pembentukan *goal setting* menurut Locke, Shaw, Saari, & Latham (1981) yang terdiri dari lima komponen yang setiap komponennya dibuat menjadi sesi-sesi dalam pelatihan, yaitu; (1) tujuan yang spesifik, (2) tujuan yang menantang, (3) tujuan yang dapat dimengerti, (4) komitmen, dan (5) umpan balik.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan di atas, penulis tertarik untuk meneliti Efektivitas Pelatihan *Goal Setting* dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Efektivitas pelatihan *goal setting* dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang."

C. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk memfokuskan penelitian mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang sebelum dan setelah pelatihan?

2. Apakah pelatihan *goal setting* efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.
2. Untuk mengetahui efektivitas pelatihan *goal setting* dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Prodi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis melalui tulisan ini.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi klinis dan psikologi industri dan organisasi. Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk memperkaya kajian pengetahuan terkait pelatihan *goal setting* dan *quarter life crisis* bagi institusi.
 - b. Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk kepentingan penelitian yang lebih lanjut terhadap objek yang belum tercakup dalam penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa, harapannya penelitian ini dapat digunakan sebagai metode dalam mengurangi *quarter life crisis*, sehingga dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi nantinya.
- b. Institusi, harapannya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk penerapan atau contoh untuk mengurangi *quarter life crisis* melalui pelatihan *goal setting*.

F. Sistematika Penulisan

Dalam proposal penelitian ini terbagi menjadi 5 (lima) BAB, hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam memahami hubungan antara bab yang satu dengan bab yang lainnya dan memiliki susunan yang sistematis, dimana sistematis yang dimaksud yaitu :

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Dalam bab ini berisi mengenai landasan teori yang digunakan dan berkaitan dengan variabel yang ingin diteliti yaitu *goal setting* dan *quarter life crisis*, dan disertakan hubungan antara variabel, penelitian relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

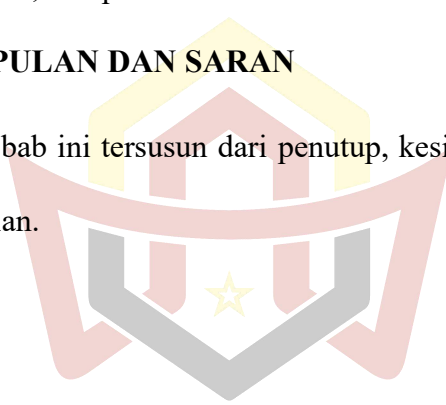
Dalam bab ini tersusun dari penjelasan jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, teknik analisis, teknik pengumpulan data, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini tersusun dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini tersusun dari penutup, kesimpulan, dan saran hasil penelitian.



UIN IMAM BONJOL
PADANG