

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap kehidupan manusia pasti akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, baik secara fisik maupun psikologisnya (Anshory, Yayuk & Worowirastri, 2016). Dalam perjalanannya, setiap tahapan memiliki kewajiban dan tuntutan yang akan bertambahnya usia. Pada peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa, individu dituntut untuk lebih abstrak dalam berpikir, memiliki sifat mandiri dan tanggung jawab. Salah satu masa yang dianggap penting dan menjadi perhatian banyak kalangan adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa yang mana masa ini disebut dengan fase dewasa awal. Tahap dewasa awal digambarkan sebagai tahap pencarian jati diri yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, penyesuaian diri pada pola hidupnya dan mulai mencari masa depan (Pratiwi, 2022).

Menurut Erikson (2001) menyatakan bahwa tahap dewasa awal dimulai antara usia 20 hingga 30 tahun. Pada masa ini merupakan masa dimana individu akan memikul tanggung jawab yang lebih besar dari masa perkembangan sebelumnya. Saat memasuki masa dewasa awal, individu dituntut untuk menjadi orang dewasa, menjadi pribadi mandiri, dapat menentukan jalan hidupnya, dapat meningkatkan kualitas dirinya, dapat pekerjaan yang layak serta mempunyai karir yang baik (Indry, 2021).

Namun, pada kenyataannya tidak semua individu dapat menghadapi fase perkembangan dengan mudah dan masih banyak individu yang mengalami kesulitan bahkan kebingungan dalam menghadapi realita kehidupan. Sementara kehidupan terus berjalan, perubahan terus-menerus terjadi. Individu yang tidak mampu merespons dan melewati tahapan perkembangannya dengan baik dari berbagai permasalahan yang dihadapi, maka akan mengalami berbagai masalah psikologis, diantaranya perasaan bimbang dan kebingungan dalam suatu ketidakpastian, mengalami krisis emosional atau yang disebut dengan *Quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).

Sebuah survei yang dilakukan oleh LinkedIn pada November 2017 menemukan bahwa 75% orang berusia 25 hingga 30 tahun mengalami masalah *Quarter life crisis*. Faktor utamanya adalah kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat mereka (61%) dan tekanan karena membandingkan diri dengan teman yang lebih sukses (48%). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Agustina, 2022 di Indonesia menemukan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *Quarter life crisis*. 82% mengaitkannya dengan tekanan keuangan yang tidak stabil, 79% merasa tidak layak mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa tertekan oleh tuntutan hidup orang dewasa

*Quarter life crisis* sering disingkat menjadi QLC, secara bahasa Indonesia artinya krisis seperempat abad. *Quarter life crisis* dipandang sebagai bagian dari gejala yang terjadi pada fase *quarter life period*. Fase ini merupakan transisi dari fase remaja menuju dewasa. Krisis ini berkaitan dengan konsep *emerging adulthood*. Konsep ini berkaitan dengan masa perkembangan individu melewati

masa remaja hingga sebelum dewasa, tepatnya fase transisi dari remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa ini, setiap orang serasa berada dalam berbagai rencana dan keputusan penting yang menentukan masa depannya (Istifatun, 2022).

Menurut Robins dan Wilner (dalam Kistom, 2022) *Quarter life crisis* adalah fenomena yang dialami oleh individu sebagai suatu respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu pada kemampuan diri sendiri, takut dengan kegagalan, merasa terisolasi, adanya pilihan, rasa panik akibat tidak berdaya dan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Sedangkan menurut Noor, (2018) seseorang yang mengalami *Quarter life crisis* merasakan adanya kegalauan terhadap kehidupan, merasa bahwa hidupnya yang monoton dan tak tentu arah, selain itu individu akan merasa khawatir yang berlebih terhadap masa depan yang akan datang karena ia takut kehidupan yang akan datang tidak sesuai dengan kehidupan yang telah ia bayangkan dan rencanakan sebelumnya, ia akan khawatir tidak memiliki pekerjaan, khawatir tidak memiliki kemapanan di masa depan dan cenderung akan mempertanyakan serta menyesali keputusan hidup yang sudah diambilnya sendiri.

Menurut Robbins dan Wilner (dalam Kistom, 2022) ada tujuh aspek yang menjadi tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *Quarter life crisis*, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan dan khawatir terhadap hubungan interpersonal. Menurut Robbins (dalam Kistom, 2022) terdapat lima faktor yang muncul dari dalam diri individu atau internal dan juga tiga faktor dari luar diri individu atau eksternal yang mempengaruhi *Quarter life crisis*. Faktor

internal yaitu, *hopes and dream, religion and spirituality*. Faktor eksternal yaitu, hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan, tantangan akademis, kehidupan pekerjaan dan perencanaan karir. Berdasarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *Quarter life crisis* salah satunya adalah perencanaan karir (*Career Planning*).

Istilah *Career Planning* dari dua suku kata, yaitu perencanaan dan karier. *Career Planning* termasuk dalam pendekatan humanistik, karena pendekatan humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang bertanggung jawab penuh atas kehidupannya sendiri, dan bebas untuk memilih serta menentukan apa saja yang ingin mereka lakukan dan apa yang mereka tidak ingin lakukan, mereka bebas memilih akan menjadi apa sesuai dengan karakter dan potensi yang mereka miliki (Zulfikaretal, 2017).

Menurut Zlate (dalam Lestari, 2023) *Career Planning* merupakan tindakan individu dalam penilaian diri, eksplorasi dalam peluang, menetapkan tujuan yang dirancang untuk membantu individu membuat pilihan berdasarkan informasi dan perubahan dalam karir dan teori orientasi masa depan. Sedangkan menurut Rokhayati et al, (2017) *Career Planning* merupakan suatu proses upaya yang dilakukan secara menyeluruh oleh individu dengan menetapkan tujuan karir serta mengembangkannya agar tercapainya tujuan dari perencanaan karir individu tersebut, melalui *Career Planning*, setiap individu mengevaluasi kemampuan dan minatnya sendiri, mempertimbangkan kesempatan karir alternatif, menyusun tujuan karir, merencanakan aktivitas-aktivitas pengembangan praktis dan membantu dalam membuat keputusan dengan tepat.

Zlate (dalam Vilda, 2021) mengemukakan lima aspek dalam *Career Planning*, yaitu *self assessment* (penilaian diri), *exploring oppurtunities* (mencari peluang kesempatan), *making decisions and setting goals* ( membuat keputusan dan menetapkan tujuan), *planning* (perencanaan), *pursuit of achievement* (mengejar tujuan prestasi). Menurut Winkle (dalam Vilda, 2021) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *Career Planning* menjadi lima, yaitu aspek kehidupan yang diyakini, masyarakat, posisi anak dalam keluarga, presepsi sebuah keluarga terkait peran serta hak anak, pergaulan dengan teman.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Kamang Tangah pada tanggal 21 Juni 2024, terhadap 5 orang subjek dewasa awal, diperoleh keterangan bahwa mereka merasa khawatir dan bimbang serta ragu akan bagaimana menjalani kehidupan berikutnya. Terkadang mereka berpikir, apakah kehidupan yang mereka jalani ini benar atau salah. Dikarenakan lingkungan mereka seolah-olah memperlihatkan bahwa apapun yang terjadi pada mereka selalu salah. Dimana mereka selalu mempertanyakan kesalahan dalam diri mereka mengapa belum memiliki pekerjaan, mengapa mereka belum menikah, dengan perasaan inilah, mereka terkadang terpengaruh dengan apa yang dikatakan oleh orang lain. Sehingga menarik diri dari lingkungan, untuk menghindari hal-hal yang menyakiti hati. Ketika mereka ingin pergi merantau untuk mencari pekerjaan, keluarga melarang dengan alasan hal-hal buruk yang belum tentu terjadi. Tetapi ketika dirumah, mereka sering diberikan pertanyaan-pertanyaan terkait pekerjaan bahkan terkadang mereka seringkali dibandingkan dengan orang lain. Disisi lain keinginan mereka untuk mendapatkan pekerjaan adalah agar memiliki

penghasilan, dapat membantu perekonomian keluarga, serta membahagiakan orang tua karena sudah bekerja, dan yang paling penting tidak ada lagi pertanyaan-pertanyaan perihal kapan dapat pekerjaan, kenapa belum dapat pekerjaan.

Mereka sering merasa kurang percaya diri mengetahui minat dan bakat yang mereka miliki dan merasa tidak cukup kompeten di banding orang lain. Mereka juga merasa kesulitan tidak tau mulai dari mana dan kebanyakan lowongan yang di temui tidak sesuai dengan latar belakang atau keahlian yang dimiliki. Mereka juga merasakan kurangnya kejelasan tentang apa yang di inginkan terlalu banyak yang harus di pertimbangkan baik dari tekanan keluarga, atau ketidakpastian ekonomi yang menjadi penghalang utama. Mereka juga merasa tidak memiliki rencana yang jelas cenderung mengambil langkah yang spontan tanpa memikirkan tujuan atau bagaimna cara mencapai suatu tujuan yang jelas. Disituasi seperti ini, mereka hanya butuh suatu pekerjaan dan keluar dari zona yang tidak ada perubahan.

Penelitian tentang *Quarter life crisis* dan *Career Planning* ini sudah pernah dilakukan oleh Kevin Kresena (2023) dengan judul “Kemampuan Perencanaan Karir Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir di Kota Bekasi”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wanza (2024) mengenai ‘‘Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Ar-Raniry Banda Aceh’’. Peneliti lain dilakukan oleh Vilda (2021) dengan judul “Hubungan Kesadaran Diri Terhadap Perencanaan Karier Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau’’. Hal yang membedakan penelitian

sebelumnya dengan yang dilakukan adalah terkait subjek, lokasi penelitian, periode waktu dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam bentuk skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Quarter life crisis* dengan *Career Planning* pada Dewasa Awal di Kamang Tengah”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat “hubungan antara *quarter life crisis* dengan *career planning* pada dewasa awal di Kamang Tengah? ”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara *quarter life crisis* dengan *career planning* pada dewasa awal di Kamang Tengah.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dilihat dari aspek (teoritis) hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan teoritis bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Dewasa Awal atau Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan manfaat bagi subjek agar dapat menjalani periode krisis perkembangan pada dewasa awal yang berhubungan dengan *Career Planning*.

### b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun perbandingan dengan memperhatikan variabel-variabel lain yang lebih mempengaruhi dan menggunakan teori-teori terbaru dan berbeda, sehingga akan memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan baru.