

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter-Life Crisis*

Menurut jurnalis sekaligus dosen dari Amerika Serikat Alexandra Robbinson dan Abby Wilner *quarter life crisis* atau krisis seperempat baya merupakan krisis emosional atau tahap perkembangan sosioemosional manusia. Pada teori *emerging adulthood* Alexandra dan Wilner menyebutnya dengan istilah “*twenty something*”, biasanya kondisi pada usia yang memasuki umur 20 tahunan¹. Kondisi pergolakan emosional ini adalah ketidaksiapan yang terjadi oleh individu pada proses transisi dari masa remaja menuju dewasa². Oleh sebab itu perasaan yang muncul pada individu ialah kecemasan, kebingungan tidak memiliki arah dalam ketidakpastian kehidupan yang mencakup karir individu tersebut.

Menurut Dickerson *quarter-life crisis* lebih banyak dialami oleh wanita daripada laki-laki, sebab tuntutan yang di tempatkan kepada wanita tidak hanya menikah dan mengurus keluarga, tetapi dapat bekerja serta memiliki karir dan memiliki kondisi finansial yang

¹ Indry Permatasari, *Hubungan Kematangan Emosi dengan Quarter Life Pada Dewasa Awal*, (Malang : UMM, 2021).

² Robinson O, *Emerging Adulthood Early Adulthood and Quarter Life Crisis*, (Emerging adulthood in: Europeantext, 2015).

baik dapat membantu finansial keluarga atau rumah tangga juga membangun kehidupan sosial³.

Adalah sesuatu keniscayaan setiap manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dalam rentang kehidupannya, mulai dari tahap kanak-kanak, remaja, dewasa sampai tahap perkembangan lanjut usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki karakteristik tugas serta tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu.

Serentetan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu tersebut, termasuk pada masa dewasa awal adalah tahap yang penuh dengan tantangan dalam hidup. fase dewasa awal adalah fase dimana seseorang seringkali berhadapan dengan banyak masalah. Banyaknya tuntutan serta tanggung jawab baru yang tidak pernah hadir dalam fase anak-anak seringkali menyudutkan seseorang dalam kondisi tertentu, sehingga terjadi banyak perubahan dalam cara berpikir dan bersikap. hal ini pula menyebabkan banyaknya gejala-gejala kejiwaan yang dialami di fase ini.

Quarter life crisis adalah kondisi yang wajar karenanya hampir semua orang mengalami fase ini dan pula *quarter life* bukan sesuatu yang negatif malahan sebaliknya apabila individu mampu menyadari hal ini tentu individu mampu untuk mengeksplor diri untuk lebih level-up serta tidak mudah terjebak pada stereotipe masyarakat yang dibangun tentang istilah tersebut dengan

³ Dickerson, *Young Women Struggling for An Identity*, Jurnal of family process, vol. 43 (proquest : 2004).

pandangan yang negatif serta tuntutan lingkungan yang harus dilakukan oleh individu di umu-umur tertentu.

Memang dengan adanya istilah ini, timbulah isu-isu penyakit mental terkhusus dialami oleh Gen-Z yang mana kesehatan mental akan terganggu dan bahkan akibat buruknya seseorang merasa ingin mangakhiri hidupnya⁴. Lantas untuk mengantisipasi tindakan yang tidak diinginkan dan berakibat fatal ini individu perlu adanya mengontrol diri serta memandang dunia selalu positif, pada mahasiswa fresh graduate di prodi Psikologi IAIN Kediri yang mana tentunya sudah mendalami ilmu pengetahuan psikologi sendiri sehingga mampu menjadi bekal untuk berjalannya kehidupan individu fresh graduate tersebut.

Dari definisi-definisi yang telah dipaparkan diatas pada dasarnya ada tujuh dimensi *quarter-life crisis* menurut Hassler yaitu:⁵

- a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan yaitu kondisi dianggap sulit dan meragukan keputusan yang akan atau telah diambil.
- b. Putus asa, kondisi menganggap tidak ada pencapaian atau kegagalan dalam melaksanakan tugas kemandirian.
- c. Penilaian negatif, merupakan kondisi memandang negatif pencapaian dan usaha yang sudah dilakukan karena tidak

⁴ Olson K, *Psikologi Harapan Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan*, (Yogyakarta : Pustaka Belajar , (2010), 171

⁵ Hassler, C., *Are you having a quarter-life crisis*. (The Huffington Post. 2009)

sesuai harapan atau tidak sesuai dengan perbandingan sosial yang dilakukan.

- d. Terjebak dalam situasi sulit, anggapan individu tidak ada jalan keluar dalam hidupnya karena sudah terperangkap dalam pihan hidup yang harus dipenuhi.
- e. Cemas, kondisi mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi mengenai masa depan.
- f. Tertekan, situasi yang dianggap individu adanya pengharapan dan tekanan sosial ketika menghadapi tuntutan hidup untuk mandiri.
- g. Khawatir dengan relasi interpersonal, anggapan karena mengecewakan keluarga ataupun pasangan karena belum bisa memenuhi harapan yang diinginkan atau sesuai dengan standar individu.

2. Fase-fase dalam *Quarter-life Qrisis*

Menurut pakar teoritis Robinson mengemukakan bahwa terdapat 4 fase yaitu⁶:

a. *Fase Locked in* (Terjebak di dalam)

Fase pertama disebut dengan *locked in*. Pada fase ini belum memasuki periode krisis. Pada fase *locked in* ini dapat menimbulkan perasaan frustrasi negatif, mulai meninggalkan pekerjaan serta kurangnya kepercayaan pada kehidupan serta pilihan-pilihan dalam hidup dan identitas diri.

⁶ Oliver Robinson, *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis*: 2015.

b. *Fase Separation* (Memisahkan Diri)

Pada fase kedua ini *fase separation*, individu mulai memasuki krisis emosional. Ketidakpuasan, dan stress pada fase satu mengarah pada motivasi baru untuk memisahkan diri dari struktur kehidupan. Berupa bentuk pengunduran diri, pemutusan hubungan kerja, atau meninggalkan hubungan, adalah komponen utama dari fase kedua ini komponen ini melibatkan keduanya selama fase ini seseorang mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmennya, dan karena itu individu memisahkan diri dari struktur kehidupan.

c. *Fase Exploration* (Eksplorasi)

Pada saat individu memasuki fase ketiga individu mulai eksplorasi diri dan mulai mencoba berbagai pilihan dan kemudian selama fase kedua sudah berakhir dan setelah pergolakan emosional mulai mereda, individu mungkin memiliki strategi khusus dan memiliki peran untuk bisa berkomitmen secara aktif serta mengeksplorasi, bereksperimen, dan mencari identitas yang dapat terintegrasi dan struktur kehidupan baru.

d. *Fase Resolution* (Resolusi)

Pada fase keempat ini individu mulai berkomitmen terhadap diri sendiri pada identitas diri yang baru dialami hal ini sebagai motivasi intrinsik yang ada di dalam dirinya. Individu menggambarkan perasaan yang ada di dalam dirinya dengan

lebih diarahkan ke dalam peran eksternal, dan diiringi dengan rasa kepuasan dan individu serta dapat memberikan kendali atas apa yang dilakukan sehari-hari yang lebih besar untuk kehidupan masa depan sebelum kehidupan fase-fase krisis terjadi.

3. Faktor-faktor *quarter life crisis*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter-life Crisis* tidak tiba-tiba begitu saja muncul pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter-life Crisis*, antara lain⁷:

a. Faktor internal

Individu sendiri sangat mungkin menjadi pemicu timbulnya *Quarter-life Crisis*. Hal ini terjadi karena individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana periode tersebut memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *Quarter-life Crisis*. Faktor-faktor internal tersebut ialah;

1. *Identity exploration*, pada tahap inilah proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu akan mencari dan mengeksplorasi identitas yang dicari secara serius dan fokus untuk mempersiapkan dirinya dalam

⁷ Arnett, J.J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press. 2004.

memasuki kehidupan selanjutnya seperti cinta dan pekerjaan.

2. *Instability*, pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup.
3. *Being self-focused*, individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, hingga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya.
4. *Feeling in between*, adalah tahap seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh.
5. *The age of possibilities*, dimana individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, maupun falsafah hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya.

b. Faktor eksternal

Faktor *Quarter-life Crisis* yang berasal dari luar individu ialah;

1. Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga

Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya.

2. Kehidupan pekerjaan dan karir

Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penuh persaingan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebimbangan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan. Tantangan di bidang akademik

3. Tantangan di bidang akademik

Dalam perjalanan akademisnya, individu merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminati. Pada tahap quarter life individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih “menantang” sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh.

B. Mahasiswa

1. Pengertian mahasiswa

Mahasiswa berdasarkan Salam adalah individu yang menempuh pendidikan di universitas atau lembaga pendidikan tinggi⁸. Memasuki dunia Perguruan Tinggi berarti melibatkan diri dalam sistem hidup dan situasi akademis yang secara fundamental berbeda dengan apa yang pernah dialami dalam lingkungan Sekolah Menengah Atas. Perguruan Tinggi bukanlah sekedar lanjutan dari Sekolah Menengah Atas, tetapi merupakan suatu yang hakiki dari taraf pendidikan tinggi itu sesuai tuntutan pendidikan itu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa ialah seorang pelajar yang belajar di perguruan tinggi. Menurut sarwono, Mahasiswa ialah seorang peserta didik yang berusia 18 sampai 30 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute dan universitas⁹.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya sebagai peserta didik dengan perguruan tinggi, yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual bergelar sarjana setelah menyelesaikan pendidikannya.

⁸ Burhanuddin Salam. *Cara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2004.

⁹ Sarwono, S. W. *Psikologi Remaja*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.2003)

2. Pengertian mahasiswa fresh graduate

Fresh graduate artinya adalah setiap individu yang baru lulus baik dari sekolah SMA atau SMK, atau perguruan tinggi dengan jenjang diploma atau sarjana dalam kurun waktu 1-2 tahun setelah kelulusan¹⁰.

Menurut Bacan dan Nuriyah, *Fresh Graduate* adalah sebuah status yang pasti disandang para lulusan yang baru selesai menempuh jenjang pendidikannya di perguruan tinggi dan belum memiliki pengalaman kerja formal dan dalam Batasan waktu maksimal hingga 1 tahun¹¹. Trisnawati menjelaskan bahwa pada fase ini biasanya mereka cenderung aktif berburu lowongan kerja terkini yang dibuka oleh perusahaan-perusahaan besar maupun perusahaan yang sedang berkembang namun dengan rasa percaya diri yang rendah¹².

Dari dua uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pencari kerja *Fresh Graduate* merupakan mereka yang baru saja lulus dari perguruan tinggi dan sedang mencari pekerjaan, namun dalam penelitian ini penulis mengkhususkan pada sarjana strata 1 (S1) yang baru saja lulus baik dari perguruan tinggi negeri maupun swasta.

¹⁰ Nurjanah. A. Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2020. 1(2).

¹¹ Bacan & Nuriyah. 2010. Gambaran Presepsi Mahasiswa Fresh Graduate Universitas Indonesia terhadap Kuliah atau Bekerja di Luar Negeri. *Jurnal Humaniora*. Vol. 1. 91-99

¹² Trisnawati, D.A., Susilawati, I.R. & Silviandari, I.A. 2013. Peran Self Efficacy dan Presepsi Citra Almamater terhadap Ketakutan akan Kegagalan para Pencari Kerja Berstatus Fresh Graduate. *Jurnal Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya*.